

O que é o glúten?

O glúten é uma proteína que se encontra no trigo, aveia, centeio, cevada e malte. O trigo é a maior e mais consumida fonte de glúten representando 80% das suas proteínas e é composta de gliadina e glutenina. O glúten é responsável pela elasticidade das massas a base de farinha, o que permite sua fermentação, assim como a consistência elástica esponjosa dos pães e bolos.

Como não consumir glúten?

Todos os alimentos que contenham trigo, aveia, centeio, malte e cevada devem ser eliminados da dieta, assim como os seus derivados: farelos, farinhas, gérmen e alimentos que tem discriminação no rótulo de: ***Contém glúten.*** Para preparar alimentos sem glúten, você pode utilizar as seguintes farinhas:

Amido de Milho:

O amido de milho tem consistência gelatinosa e delicada, de sabor neutro, sendo por isso, incluído em receitas de molhos, cremes e mingaus. Ao ser levado ao fogo, deve ser mexido continuamente para evitar a formação de grumos e sofrer ação lenta do calor.

Farinha de Amaranto:

É rica em proteínas, nos aminoácidos lisina e methionina, tem três vezes mais fibras e ferro do que a aveia; boa fonte de cálcio, potássio, fósforo, magnésio e vitaminas A, K, B6 e C e E o que a torna uma farinha bem nutritiva. Tem uma cor mais escura. Combina muito bem com bolos de chocolate, cookies e pães escuros. Deixa os assados mais escuros. Para acrescentar mais qualidade aos assados substitua 10 a 20% da farinha de trigo em receitas.

Farinha de Quinoa:

A quinoa é um grão que teve seu cultivo iniciado há mais de cinco mil anos nos Andes bolivianos, assim como o milho e a batata, era a base da alimentação no império Inca onde era considerado um "Grão Sagrado". Com a conquista espanhola, as plantações deste cereal deram lugar ao trigo e a cevada trazidos da Europa pelos conquistadores da nova terra.

Quinoa é o único cereal composto por todos os 16 aminoácidos necessários a uma vida saudável e seus componentes equivalem aos do leite materno. Possui principalmente as vitaminas A, B6 e B1 e, em menores quantidades, as vitaminas E e C. É rica em minerais, como ferro, fósforo e cálcio. Não tem nenhuma contra-indicação, rico em proteínas.

FARINHAS SEM GLUTEN

Combina com todos os tipos de assados incluindo bolos, cookies, pães, biscoitos. Tem um sabor bastante acentuado e por isso deve ser usado no máximo ¼(20%) de xícara da farinha em receitas.

Farinha de Amêndoas:

É obtida através da moagem de amêndoas (ou ainda de amendoins, nozes, pistaches, castanhas de caju e do Pará). **Esse tipo de farinha é um alimento muito completo em nutrientes, pois são ricos em proteínas, vitaminas, lipídios, carboidratos e sais minerais e não é metabolizado como um amido e sim como um vegetal, sendo por isso indicada em dietas isentas de farinhas ou grãos, como o caso da Dieta de Carboidratos específicos.** Apesar do alto valor calórico, pois tem gordura insaturada, seus óleos são bons para o organismo, pois servem de veículo de transporte para a vitamina E, que é lipossolúvel (solúvel em gordura). Estas farinhas podem ser utilizadas no preparo de doces, bolos e pães, agregam sabor e maciez ao preparo. Pode substituir o leite em pó nas receitas de pães. É uma farinha cara, podendo ser substituída pela farinha de castanha de caju, bem mais barata em nosso país. O inconveniente desta substituição é que a farinha de castanha de caju é mais escura e altera a cor do produto finalizado.

Farinha de Araruta:

Esta farinha é obtida de uma espécie do gênero Maranta, é do rizoma desta planta que é extraída a fécula bastante parecida com a mandioca. Considerada como um alimento de fácil digestão, a fécula da araruta é usada no preparo de mingaus, bolos e biscoitos. Por esta característica, é indicada para idosos, crianças pequenas e pessoas com debilidade física ou doentes em recuperação. Mas atenção, a fécula de araruta vendida nas grandes mercearias a granel geralmente são falsificadas, fécula de mandioca vendida como araruta. Isto é um problema para alérgicos como o meu filho.

Para ter certeza que a fécula é puramente de araruta é só fazer o seguinte teste: A fécula da araruta pura misturada com água quente proporciona uma pasta transparente, caso seja falsificado, a pasta fica gosmenta. É uma farinha com sabor neutro. Pode ser usada no lugar da farinha de tapioca e amido de milho.

Farinha de Arroz Branco:

A farinha de arroz é conhecida por sua fácil e rápida digestão no organismo, muito superior à do amido de milho, o que torna a farinha de arroz especialmente indicada para alimentos infantis, idosos e pessoas com necessidades especiais de alimentação. Pode substituir a farinha de trigo em quantidades iguais.

Farinha de Arroz Integral:

É mais pesada que a farinha de arroz branco, é rica em sais minerais, carboidratos, proteínas e fibras. É obtida da moagem dos grãos de arroz integrais e por isso é possível notar a sua textura, um pouco granulada.

Farinha de Arroz Moti:

Farinha obtida a partir de grãos de arroz glutinoso (espécie *Oryza glutinosa*) que é um tipo de arroz de grão curto, oriundo da Ásia, que se torna particularmente pegajoso após a cozimento. É chamado glutinoso no sentido de ser pegajoso e não no sentido de conter glúten.

Farinha de Banana Verde:

A fruta verde é usada para fabricar a farinha que tem grande valor nutricional. É um alimento pró biótico, é absorvida no intestino grosso alimentando a flora intestinal e assim gerando benefícios pra saúde, aumentando a absorção de nutrientes, combatendo a disbiose, aumentando a motilidade e protegendo a mucosa intestinal o que ajuda com as alergias. Para completar, tem pouco açúcar e grande quantidade de amido resistente, substância que dificulta a absorção de gorduras e da glicose. É escura, tem sabor forte e dá bastante liga. Em receitas deve ser usada no máximo na quantia de 1/4 de xícara, 20% substituindo a farinha de trigo.

Farinha de Grão de bico:

É uma rica fonte de proteínas e do aminoácido triptofano usada pelo organismo para a produção de um neurotransmissor chamado serotonina, responsável pela ativação dos centros cerebrais que dão sensação de bem-estar, satisfação e confiança. Contém também amido, vitaminas do complexo B, fibras solúveis e minerais como o ferro, potássio, zinco. Na forma de farinha não perde nenhuma de suas qualidades. Contém também magnésio, mineral importante para a função celular além de ser um alimento rico em ferro e cálcio.

Um substituto bem brasileiro e que pode ser utilizada no lugar da farinha de grão de bico, é a farinha de acarajé ou farinha de feijão fradinho.

Farinha de Milho Amarelo - Fubá:

A farinha de milho é obtida através do processo de torração do grão de milho, previamente macerado, socado e peneirado, e se apresenta sob forma de flocos. É encontrada em várias granulometrias. O mais utilizado em nossas receitas é o fubá, farinha de milho bem fininha.

Farinha de Milho Branco –

Conhecida também como Farinha de Acaçá:

É uma farinha nobre com baixo teor de gordura, menos calorias e bastante utilizada no Sul do Brasil, principalmente por seu sabor suave. Utilizada em entradas, pratos principais e sobremesas, pode substituir até 1/3 da farinha de trigo utilizada no preparo de cremes, bolos e tortas, tornando essas receitas mais saborosas e nutritivas.

Farinha de Trigo Sarraceno: Buckwheat Flour ou Trigo Mourisco

Também conhecida como farinha de trigo mouro trigo preto. Embora o nome possa confundir, não tem relação nenhuma com o trigo. Tem um sabor intenso e é escura, e por isso é usado em dosagem bem pequenas para não sobressair sobre os demais ingredientes.

Possui ótimo valor nutritivo, é rico em proteínas, fibras, e ferro. Além disso, contém vitaminas do complexo B e minerais como magnésio e fósforo.

Polvilho Azedo:

O polvilho azedo é um derivado da fécula de mandioca. Ele é um amido modificado por oxidação, com a propriedade de expansão que outros amidos nativos não têm. A expansão sem uso de agentes levedantes (fermento químico ou biológico) permite seu uso na fabricação de biscoitos de polvilho e pães de queijo.

Polvilho Doce ou Fécula de Mandioca:

A fécula de mandioca, também chamada de polvilho doce, é usada na culinária de forma semelhante ao amido de milho (maisena). Além disso, possui um custo menor do que os outros amidos

Farinha de Tapioca:

A tapioca é um produto granulado obtido através da transformação parcial da fécula de mandioca em goma. É utilizado no preparo de cuscuz, bolo e pudim. Tapioca pérola ou sagu é um tipo de tapioca de grãos esféricos regulares. Tradicionalmente o sagu é cozido com vinho tinto e açúcar, mas também pode ser preparado com sucos de frutas (uva ou laranja) ou mesmo com leite.

Fécula de Batata:

Tem excelente propriedade na panificação, especialmente quando combinado com ovos. É bem fininha e tem um leve sabor de batata mas fica camuflado quando usado em receitas.

Farinha de linhaça dourada:

É rica em Ômega 3 e 6: aumentam a defesa imunológica, previnem problemas de coração e doenças auto-imunes (como artrite reumatóide) e ainda combatem os radicais livres responsáveis pelo envelhecimento precoce; em fibras solúveis que melhoram o trânsito intestinal; em caroteno que combate problemas de pele, como dermatites e ressecamento; em Ferro e Zinco que fortalecem o sistema imunológico e em vitaminas E e C que combatem o envelhecimento precoce.

Farinha de coco:

A novidade nos Estados Unidos é a farinha de coco. A Farinha Orgânica de Coco é um alimento funcional, integral, com alta concentração de fibras, obtido da amêndoa de cocos saudáveis e maduros, sem adição de açúcar ou qualquer aditivo químico ou conservante. Melhora o funcionamento intestinal, ajuda a regular o açúcar no sangue protegendo contra o diabetes, auxilia na prevenção contra doenças cardíacas, contribui para perda de peso, possibilita bem estar geral ao organismo, protege a sua saúde por não conter substâncias químicas tóxicas.

Farinha de Alfarroba

A farinha de alfarroba é a fração obtida pela trituração e posterior torrefação da polpa da vagem. As características particulares dos seus taninos (compostos polifenólicos) levam a que a farinha de alfarroba seja muitas vezes utilizada como anti-diarreia, principalmente em crianças.

Farinha de Amendoim e de outros Frutos Secos

É obtida através da moagem do amendoim torrado e descascado (ou ainda de amêndoas, nozes, pistaches, coco, castanhas de caju e do Pará). Esse tipo de farinha é um alimento muito completo em nutrientes, pois são ricos em proteínas, vitaminas, lipídios, carboidratos e sais minerais. Estas farinhas podem ser utilizadas no preparo de doces, bolos e pães, agregam sabor e maciez ao preparo.

Farinha de Beiju

É um produto regional, obtido do milho pré-fermentado, seco e moído, do qual se tirou antes a pele e o germe. É o ingrediente dos beijos, que, sendo preparados em chapas ou frigideiras anti-aderentes, têm aspecto final de panquecas brancas.

Farinha de Lentilha

A lentilha é um alimento rico em ferro, não contém colesterol, nem gordura e é rico em fibras. A lentilha é usada geralmente na forma de sopas, guisados, patês, bolos salgados mas sua farinha é muito usada na Índia em panquecas, crepes, wafers, cakes e é também a base para o famoso Ramadan. Quando usada, deixa uma textura mais light tornando mais fácil a sua digestão. Usa-se farinha de lentilha misturada com farinha de outros cereais, geralmente farinha de arroz.

Farinha de Painço ou Millet

É usado como cereal em muitos países da África e Ásia. Pode ser usado para engrossar sopas e para fazer flat breads, bolos, muffins. Em receitas, combina bem com farinha de soja. Tem um sabor um pouco adocicado, muito parecido com a farinha de sorgo e farinha de milho. Por isso, é possível diminuir um pouquinho a quantidade de açúcar caso deseje substituir a farinha de trigo por a farinha de painço. Nos pães e bolos, deixa uma aparência mais crocante. É rico em proteínas e devido ao seu alto teor de alcalinidade é um dos grãos com maior facilidade para digestão.

Farinha de Soja

Contém fibras que ajudam no bom funcionamento intestinal. É rica em proteínas. Pode ser usada em substituição às farinhas ou parte delas em diversas receitas. Nas receitas, tem melhor resultado se misturada com outras farinha, tipo farinha de arroz. Combina bem com nuts, frutas e chocolate.

Farinha de Sorgo (Sorghum flour)

O sorgo tem composição nutricional semelhante à do milho. Dependendo da variedade, o primeiro tem um pouco mais proteína enquanto o segundo é mais rico em carboidratos. Pode ser usada para substituir a farinha de milho e combina muito bem com a farinha de soja. Por não conter glúten é comum encontrar amido de milho ou goma de xantana nas receitas que levam farinha de sorgo.

Farinha de Teff

Rica em ferro e cálcio. Tem uma aparência um pouco granulada mas funciona muito bem em bolos e pães se usada em quantidade entre 25% a 50% da farinha estipulada na receita. Combina muito bem com assados mais escuros como bolo de chocolate, panquecas, waffles, gingerbread, brownie. Tem coloração escura e sabor acentuado.

Farinha de Tremoço

O tremoço é uma leguminosa da mesma família da ervilha e da fava e bastante rico nutricionalmente: possui três vezes mais proteínas e duas vezes mais fósforo do que o leite de vaca, uma quantidade elevada de cálcio, vitaminas E e do complexo B, fósforo, potássio, ácidos gordos insaturados (ômega 3 e 6), ferro e fibras. Em regra, a composição nutricional é a seguinte: 36 a 52% de proteína, 5 a 20% de gordura, 30 a 40% de fibra alimentar.

No que diz respeito à gordura, a sua composição é, na sua grande maioria, ácido oléico e linoléico (gordura presente no azeite), constituindo 86% da gordura total. Acresce que o tremoço possui três vezes mais fibra do que a aveia e o trigo e, dessa fibra, a sua grande maioria tem a capacidade de reter o colesterol LDL no intestino e facilitar a sua eliminação nas fezes. O teor em amido também é reduzido, o que explica o papel deste alimento no controlo do índice glicêmico (teor de açúcar no sangue) e consequentemente, na redução da incidência da obesidade na população; também é um alimento indicado para quem sofre de problemas ósseos e reduz o apetite. Além disso, as suas propriedades emolientes, diuréticas e cicatrizantes favorecem a renovação das células.

Todavia, desde há cerca de três mil anos atrás, o tremoço tem igualmente outras aplicações: a farinha de tremoço é utilizada na produção de bolachas, pão, biscoitos e massas.

Fubá ou Fubá Mimoso

O fubá é a farinha de milho obtida a partir da moagem do grão de milho. O fubá mimoso é o mais fino, utilizado na preparação de bolos e polentas. O fubá propriamente dito tem espessura média. Sempre que for fazer uma receita, primeiro misture o fubá com água fria e só depois leve a mistura ao fogo, o que evita que o fubá encaroce. O fubá é usado para engrossar sopas, molhos e mingaus e fazer bolos e broas. É ingrediente básico da polenta.

Uma solução é fazer você mesmo a sua mistura de farinhas sem glúten, por isso separei duas receitas para vocês poderem fazer em casa sem nenhuma complicação.

FARINHAS SEM GLUTEN

1. **Mistura Básica para uso geral:** Misture 1/2 xícara (chá) de farinha de arroz, 1/4 xícara (chá) de fécula de batata, 1/4 de xícara (chá) de polvilho doce.
2. **Mistura para Tortas e Crepes:** 1 1/4 xícara (chá) de farinha de soja ou de grão de bico, 1 xícara (chá) de amido de milho ou fécula de batata, 1 xícara (chá) de polvilho doce, 1 xícara (chá) farinha de arroz

Farinhas sem glúten

As farinhas listadas abaixo são alternativas para a farinha de trigo. Não existe uma farinha exata para substituir a farinha de trigo e receitas feitas com farinha sem glúten as vezes podem ter um resultado diferente daquelas feitas somente com a de trigo.

Nas receitas sem glúten, geralmente, mais de um tipo de farinha são usadas para ter um resultado melhor.

Farinhas preparadas sem glúten:-

Farinha Preparada 1:

2 ¾ de xíc de farinha de arroz (integral)
1 ¼ de xíc fécula de batata ou amido de milho
¾ de xícara de polvilho doce

Farinha Preparada 2:

1 kg de farinha de arroz
330g de fécula de batata
165 g de araruta

Farinha Preparada 3:

3 xíc de farinha de arroz
1 xíc de fécula de batata
1/2 xíc de polvilho doce

ou

240g de farinha de arroz
105 g de fécula de batata
40g de polvilho doce

Farinha Preparada 4:

01 xícara de farinha de soja integral
01 xícara de farinha de arroz integral
½ xícara de amido
½ xícara de amaranto
02 e ½ colher de chá de CMC

FARINHAS SEM GLUTEN

Use sua criatividade, experiência e crie formulas de farinhas.

1 xícara de farinha de trigo equivale, aproximadamente a:

Farinha de amaranto: 1 xícara

Farinha de milho: 1 xícara

Farinha de sorgo: 1 xícara

Farinha de quinoa: 1 xícara

Farinha de amêndoas, avelãs: ½ xícara

Fécula de batata: ¾ xícara

Farinha de soja: ¾ xícara

Farinha de milho (mais granulada): ¾ xícara

Farinha de batata: 5/8 xícara

Farinha de arroz , incluindo a integral: 1 xícara

Exemplo de receita

Pão sem glúten de liquidificador

Ingredientes

25g de de fermento biológico para pão

1 colher de sopa de açúcar

2 copos americanos de leite ou água, levemente aquecidos

10 colheres de sopa de farinha de arroz

3 colheres de sopa de polvilho doce

3 colheres de sopa de amido de milho

3 colheres de sopa de fécula de batata

3 ovos inteiros

2 colheres de óleo

1 colher de café de sal

Modo de Preparo

Coloque no liquidificador o fermento biológico, o açúcar e o leite (ou água) levemente aquecido

Ligue o liquidificador e acrescente a farinha de arroz, o polvilho doce, o amido de milho, a fécula de batata, os ovos, o óleo e sal

Desligue, tampe e deixe crescer até atingir a tampa do liquidificador

Se fizer numa tigela com um mixer, cubra-a com filme plástico

Demora de 15 a 20 minutos

Unte duas formas para pão com óleo e polvilhe com farinha de arroz

Coloque a massa nas duas formas e ponha no forno pré-aquecido a 180°C

Asse por 30 minutos ou até fazer o teste do palito e verificar que a massa não está mais grudando

FARINHAS SEM GLUTEN

Informações Adicionais

Obs.: A água pode ser substituída por leite. A farinha de arroz e o polvilho doce são a base do pão, nunca podem faltar. As outras farinhas podem ser substituídas por fécula de batata, farinha de soja, farinha de milho, farinha de arroz integral ou outras farinhas sem glúten. A massa fica bem líquida mesmo, parecendo massa de bolo. Deixe-a crescer num recipiente devidamente selado.