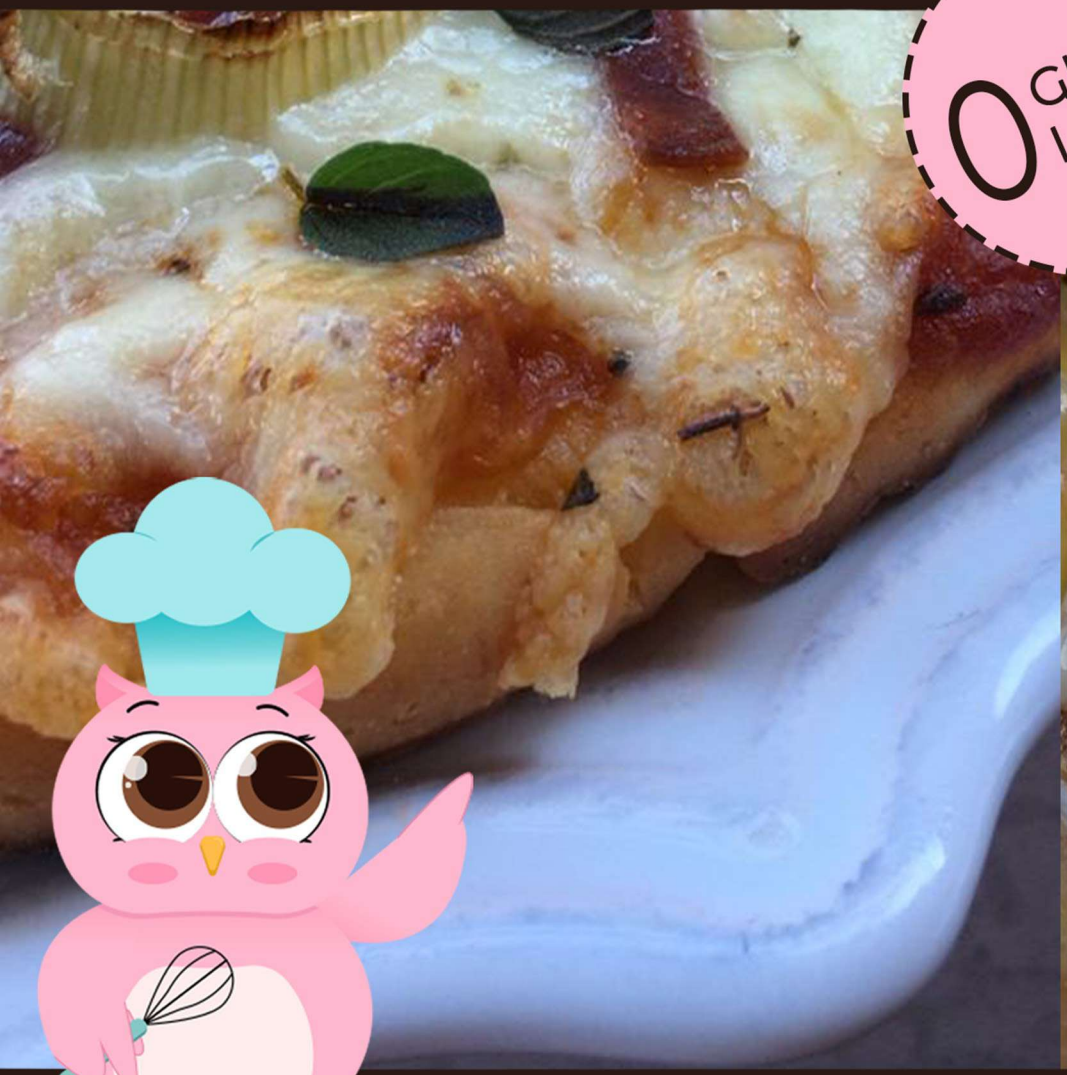




Livro de Receitas Práticas

Panificação com Fermentação Natural

0 Glúten Lactose





www.semgluten.life

Índice

Simone Mendonça 1

Apresentação 2

Fermento Farinha De Arroz Com Água De Coco 5

Fermento Maçãs com Tâmaras 6

Como Cuidar Do Seu Fermento Natural 7

Vamos Alimentar Para Fazer As Receitinhas? 8

Dicas Úteis 10

Fatias Húngaras E Roscas De Coco 13

Leite Condensado De Amêndoas 14

Esfihas 15

Pizza Deliciosa 17

Pão Australiano 18

Chocotone Ou Panetone 19

Brioche De Coco 20

Pão De Forma Temperado 21

Índice

Pão Tipo Francês 22

Pão Tipo Italiano 23



Simone Mendonça

Idealizadora do Ateliê Sem Glúten.

Dona de casa, empresária, mãe de 3 filhas, vó do Ian e esposa do Luciano com quem dividiu as responsabilidades das empresas da família desde o início, até sentir uma necessidade de se dedicar a alimentação da filha Gabriele.

Além da Gabi, Simone é mãe da Ana Rachel e da Mariane.

Hoje, se dedica a sua família e ao desenvolvimento das receitas para alimentação restritiva, pois acredita que sua trajetória possa ajudar muitas pessoas que sofrem de doença celíaca.

Apresentação

Passei algum tempo estudando e testando todo o processo de Fermentação Natural e percebi que cada um escolhe a sua receita preferida e eu, devido a praticidade e sabor, escolhi a minha. Percebi que, de uma forma ou de outra, todos conseguem fazer pães lindos e deliciosos e muitas pessoas mantém seus fermentos por anos. A minha mãe por exemplo, tem um que ela ganhou de uma aluna em um curso que ministrei em São Paulo há 4 anos atrás e ela conserva ele até hoje na casa dela (porém este é com glúten), que tem o nome de Pão de Cristo, muitos conhecem este tipo de fermentação. E sim, podemos dar nome a cada um deles. O meu que mais amo se chama Lucrécio no qual foi feito todos os testes deste livro de receitas, que tem simplesmente a composição de farinha de arroz integral + água de coco + água filtrada e, claro, muito amor, paciência e dedicação.

O cultivo de um fermento natural leva, em média, uma semana. Tudo vai depender de vários fatores, como temperatura ambiente, tipo e qualidade da farinha (se ela for integral ou não), qualidade da água, etc.

Mas não se preocupe, isso só vai ser feito uma vez!

Depois que o fermento estiver estável e forte, deverá ser guardado na geladeira e alimentado 1 vez por semana. Quando for usar o seu fermento, basta lembrar de retirá-lo da geladeira no dia anterior, alimentá-lo e vê-lo ficar ativo novamente.

O método é bem simples: tenha em mãos farinha de arroz, água de coco e água filtrada ou mineral em temperatura ambiente, um recipiente de vidro transparente, uma colher plástica para misturar e uma balança digital.

A farinha pode ser de arroz branca ou integral.

Escolhi a farinha de arroz integral por conter mais nutrientes e assim ajudar na fermentação. No mais, depois da primeira fase de criação do seu fermento, ele pode ser facilmente transformado em vários fermentos com outros tipos de farinhas sem glúten. Basta você testar e usar a sua criatividade.

Só para você entender, os métodos mais tradicionais de cultivar um fermento natural envolvem misturar farinha e água no dia seguinte, descartar a metade dessa mistura e completar com água e farinha novos, repetindo-se essa rotina diariamente até que o fermento fique "forte" (do contrário o volume aumenta em proporções enormes), mas se você for fazer para produzir

e vender, não irá fazer o descarte e dará certo também.
Se precisar, vá fazendo em vários vidros para ficar mais prático.

Conforme vamos usando nossa fermentação natural, vamos entendendo como ele funciona. Conforme alteramos a quantidade de fermentação natural numa receita de pão, por exemplo, ela vai levar mais ou menos tempo para fermentar a massa, mas você notará que o sabor vai ser diferente também. Mais uma vez, a experiência vai nos ensinar.

Quanto menos cultura (proporcionalmente à quantidade de farinha da receita) usarmos numa receita, mais lentamente vai ocorrer o processo, chegando a levar dias até o produto final. O resultado será um sabor mais ácido, que muitos apreciam. Já uma receita que leva uma quantidade maior da cultura, vai fermentar mais rapidamente o pão e deixá-lo com sabor mais suave, sem a acidez característica. Você escolhe o que mais gostar.

Agora que já entendemos o essencial para a criação da fermentação natural vamos para a prática?

Fermentação Natural

Farinha De Arroz Com Água De Coco

Dia 1

Fazer uma mistura com 100 g de farinha de arroz integral e com 100 g de água de coco.

Misture em média de 5 minutos e coloca em um vidro, tampa com filó fininho para sair o gás que se f orma e para não cair insetos.

Dia 2

No segundo dia alimenta com mais 100 g de farinha de arroz e com 100 g de água.

Não se esqueça de mexer bastante.

Se estiver calor, no segundo dia já está começando a fermentar, cubra-o novamente e deixe descansar.

Dia 3

No terceiro, retira 200 g e joga fora, ou crie um novo fermento em outro vidro e alimente-o novamente com 100 g de farinha e 100 g de água.

Não esqueça de mexer bastante para pegar as bactérias do bem e de sempre lavar o vidro.

Dias 4, 5, 6 e 7

Nos dias 4, 5, 6 e 7 retira 200 g e joga fora, alimente o novamente com 100 g de farinha e 100 g de água. Mexer bastante e não esqueça de sempre lavar o vidro.
Vai fazendo assim até uns 6 ou 7 dias.

Estará bom para ser usado quando o fermento, dobrar de tamanho em algumas horas (3 a 6 horas em média)

Prontinho você já tem a sua massa madre.

Fermentação Natural

De Maçãs com Tâmaras

Dias 1, 2, 3 e 4

Fazer uma mistura com 80 g de maçãs picadinhas com casca, talo e semente, 30 g de tâmaras secas sem caroço picadinhas e 150 ml de água mineral.

Coloque em uma garrafa ou pote de vidro com tampa semi aberta.

Dia 5

No dia 5, você irá mexer bastante e coar a mistura aproveitando bem o líquido que restou da fermentação.

Restará em média 150 g de líquido ao qual você irá adicionar 150 g de farinha de arroz integral e mexer bastante.

Reserve em um vidro por mais 24 horas.

Dia 6

Hoje você tem 300 g de fermentação, então você irá alimentar com 150 g de água mineral e 150 g de farinha de arroz.

Provavelmente hoje você já terá uma fermentação ativa e não precisará repetir o processo, mas, se caso precisar, faça a alimentação por mais dois dias; seguindo a mesma proporção acima de fermento/água/farinha de arroz.

Prontinho você tem mais
uma opção de levain para seus pães.

Como cuidar

Do Seu Fermento Natural

Você irá alimentar sempre que for usar ou uma vez por semana, se não usar, podendo também congelar.

Sempre retirando uma parte para guardar e alimentar a que você retirou para fazer o pão. Se formar uma película por cima ela deve ser retirada e desprezada. É normal formar uma um líquido por cima. Pode ser jogado fora ou misturado.

NÃO MEXER O FERMENTO COM COLHER METÁLICA POIS FAZ COM QUE ELE MORRA.

Usar colher de plástico, silicone ou de pau

Cada 250 gramas deste fermento natural equivalem a um pacote de fermento seco (10 g).

Agora que nosso fermento está pronto, finalizamos esta primeira etapa de criação do nosso fermento natural sem glúten.

Vamos armazenar nosso fermento na geladeira até a próxima utilização.

Vamos Alimentar

Para Fazer As Receitinhas?

Tire 100 g de fermento natural da geladeira e espere ele atingir a temperatura ambiente e despeje em um bowl.

Misture 100 gramas de água morna (não pode ser quente) + 100 gramas de farinha de arroz e junte com o fermento natural emisture bastante.

Resultará em 300 gramas de fermentação.

Nesse ponto o fermento natural terá a aparência de um mingau de aveia grosso, transfira para o pote e tampe-o.

Com uma caneta marque na superfície do fermento natural e o horário que você terminou a alimentação para que você possa acompanhar o crescimento.

Mantenha o pote fechado e em temperatura ambiente até o fermento natural dobrar de tamanho.

Vamos Alimentar

Para Fazer As Receitinhas?

Para saber se o fermento natural está ativado a ponto de ser usado no pão e produzir o crescimento necessário, você deve aguardar ele dobrar de tamanho, isso leva em média de 3 horas a 6 horas dependendo da temperatura ambiente da sua cidade.

Dicas Úteis

Sobre a Fermentação Natural

1. É normal que haja uma fermentação bem ativa a partir das primeiras 24 horas, mas ainda não são as bactérias que queremos, por isso, após esse "boom" em geral nos próximos dias a atividade diminui bastante, o que também é normal.

Nesta etapa as leveduras que queremos começarão a prevalecer e aquelas primeiras bactérias não resistirão.

Portanto, você está no caminho certo! Faça os 7 dias ou mais.

2. Se com 7 dias não tiver apresentado alguma atividade, a minha sugestão é começar um novo com outra marca de farinha e/ou outro tipo de água.

Ou ainda, usar meio a meio farinha branca e integral.

No entanto, a título de testes, se desejar continuar com o outro paralamente, poderá comparar depois.

Dicas Úteis

Sobre a Fermentação Natural

3. Está com cheiro de álcool?

O álcool é um subproduto da fermentação! Então é super normal.

4. Meu fermento abaixou depois de crescer ou parece estar fraco.

Provavelmente seu fermento estava com fome e vai precisar ser alimentado mais vezes. O mellhor momento para fazer o pão é assim que o levain atinge seu auge após a alimentação.

Eu continuaria insistindo desde que o fermento não esteja apresentando sinais de estar estragado.

Pode também alimentar com um pouco de farinha integral e água morna, que ajuda.

Caso o fermento leve muito tempo para ativar, ele estará com um volume maior do que o ideal para aquela quantidade de alimento. Então, vc pode descartar a metade e continuar com o mesmo plano de alimentação até que ele fique ativo.

Dicas Úteis

Sobre a Fermentação Natural

5. Meu pão ficou muito ácido!

Se você prefere um sabor mais suave, use mais fermento e consequentemente o periodo de descanso será menor.

Ao contrário, se você quiser um sabor mais ácido, use menos fermento, consequentemente o descanso será mais longo.

Outra sugestão é alimentar a sua fermentação mais vezes ao dia, até de 5 em 5 horas você poderá repetir o processo de alimentação, assim tornando o sabor do pão mais suave.

Fatias Húngaras

& Roscas De Coco

Ingredientes:

150 g de farinha de arroz
90 g de polvilho doce
50 g de fécula de batata
110 g de farinha de amêndoas
10 g de mix de gomas(leve crock)
4 g de sal
200 g de açúcar
130 g de ovos
100 g de leite de coco
125 g de manteiga de coco (ou ghee)
9 g de vinagre
300 g de fermentação Natural

Ingredientes
Do Recheio:

100 g manteiga de coco
100 g coco
150 g açúcar

Modo De Preparo:

Misture todos os ingredientes do recheio até virar um creme e reserve.

Junte os secos, menos o açúcar misture bem e reserve.

Pegue os ingredientes líquidos juntamente com o açúcar e coloque no bowl da batedeira e bata por 4 minutos.

Por fim junte vá juntando os secos aos poucos.

Deixe a massa descansar por 1 hora.

Abra a massa com um rolo de macarrão, na bancada bem polvilhada.

Coloque o recheio, espalhe bem e enrole a massa como rocambole.

Corte as fatias, do tamanho que desejar.

Coloque as em formas untadas e deixe crescer em média de 2 horas ou até atingir o seu crescimento máximo.

Leve ao forno por aproximadamente 30 minutos, ou até dourar. Com as fatias prontas e ainda quente jogue leite condensado de amêndoas por cima e volte mais um pouco no forno. Tire e deixe esfriar em uma grade.

Para Fazer As Roscas:

Para fazer as roscas é só trançar no tamanho desejado, em cima de uma bancada bem enfarinhada, pois a massa é bem pegajosa.



Leite Condensado

De Amêndoas

Ingredientes:

250g de amêndoas cruas
1 litro de água filtrada
1/2 xícara de açúcar demerara

Modo De Preparo:

Ferva as amêndoas para soltar a pele.

Retire a água e deixe esfriar para descascá-las

Depois de descascar as amêndoas, coloque as mesmas no liquidificador com a água filtrada. Bate por cerca de 5 minutos na velocidade máxima.

Coe o leite em um pano de prato limpo (que de preferência seja usado só para este fim) e retire completamente o resíduo.

Leve o leite e o açúcar ao fogo numa panela bem alta para não derramar o leite durante o cozimento. Cozinhe em fogo baixo, mexendo regularmente com uma espátula de silicone, até reduzir mais da metade do líquido.

Você perceberá que, no início, o leite sobe bastante após a fervura, mas quanto mais próximo de atingir a consistência desejada o leite vai descendo até ficar só no fundo da panela novamente. E a consistência mudará bem.

Esse processo dura cerca de uma hora.

Esfihas

Com Fermentação Natural

Ingredientes:

250 g de mix de farinhas
50 g de farinhas de amêndoas
50 g de polvilho doce
8 g de mix de gomas (leve crock)
8 g de psilium
15 g de açúcar
8 g de sal
35 g de água
15 g de vinagre
40 g de azeite ou óleo de coco sem sabor
100 g de ovos
300 g de fermentação natural

Modo De Preparo:

Misture os ingredientes secos e reserve
Junte os líquidos e misture.

Vá adicionando os secos aos poucos e amassando com as mãos até o ponto de desprender das mãos. Fica tipo uma massa de modelar. Deixe descansar tampada por meia hora e modele em uma bancada polvilhada, abrindo com o auxílio de um rolo recortando os círculos e coloque o recheio.

Depois vai modelando em formato de esfihas.



Esfihas

Com Fermentação Natural

Ingredientes
Do Recheio

½ quilo de carne moída (Patinho)
Salsinha, sal,orégano e Lemon Pepper ou chimi churri á gosto.
O Lemon Pepper é um tempero a base de pimenta-do-reino e raspas de limão siciliano.

Modo De Preparo:

Refogar a carne moída com os temperos, deixar escorrer bem para poder rechear as esfihas.

Ingredientes
Do Mix De Farinhas:

225 gramas de farinha de arroz
75 gramas de fécula de batata
35 gramas de polvilho doce
5 gramas de goma xantana

Pizza

Deliciosa

Ingredientes:

150 g de farinha de arroz
75 g de farinha de amêndoas
80 g de polvilho doce
10 g de psyllium
10 g de mix de goma(leve crock)
8 g de sal
20 g de açúcar
120 g de ovos
30 g de azeite
250 g de fermentação natural



Modo De Preparo:

Junte todos os ingredientes secos, misture bem e reserve.
Junte o azeite, o ovo e a fermentação natural e misture bastante.

Vá adicionando os secos e amassando com as mãos. Assim que der a consistência de uma massinha de modelar mais macia está ótima.
Deixe descansar por no mínimo uma hora.

Abra a massa em uma bancada enfarinhada, com auxílio de um rolo e vá dispondo a em uma forma própria para pizza um pouco untada e bem enfarinhada. Faça furos na massa com auxílio de um garfo.

Deixe descansar novamente por uma hora, tampada com pano úmido.
Pré asse em forno180 graus por uns 10 minutos.

Fique atenta para que não asse demais, senão resseca.

Retire a forma e cubra a massa com molho de tomate caseiro e a cobertura da sua preferência e volte ao forno por mais 10 minutos.

Pão

Australiano

Ingredientes:

300 grs de fermento natural
150 g de farinha de arroz
40 g de amido de milho
40 g de polvilho doce
20 g de fécula de batata
8 g de mix de gomas (leve crock)
18 g de cacau 50%
30 g de açúcar demerara
40 g de mel
5 g de sal
100 g de ovos
45 g de óleo de coco
230 g de água
canela a gosto



Modo De Preparo:

Separe os ingredientes secos e reserve. Disponha no bowl da batedeira o fermento com os ovos, o óleo a água, o açúcar e o mel e bata mais um pouco.

Vá adicionando os secos aos poucos e deixe bater por 5 minutos para misturar bem a massa.

Disponha em formas de pão untadas e enfarinhadas e polvilhe fubá por cima para decorar.

Cubra com um pano úmido, próprio por até 90 minutos ou até quase dobrar de volume.

Pré-aqueça o forno à 180 graus e asse por 35 a 40 minutos aproximadamente.

Retire no forno e retire da forma e deixe esfriar em uma grelha.

Aguarde ele esfriar completamente e depois corte as fatias.

Chocotone

Ou Panetone

Ingredientes:

30 g de farinha de arroz
60 g de fécula de batata
45 g de farinha de amêndoas
70 g de polvilho doce
75 g de óleo de coco
9 g de goma xantana
120 g de açúcar demerara
300 g de fermento natural
100 g de leite de coco
135 g de ovos
20 g de essência de panetone
Gotas de chocolate ou frutas cristalizadas ou nozes



Modo De Preparo:

Separe os secos menos o açúcar e reserve.

No bowl da batedeira coloque a fermentação, ovos, leite de coco, a essência e o açúcar e bata até que dissolva bem o açúcar.

Vá adicionando os secos aos poucos e batendo Deixe bater por 5 minutos em média.

Acrescente as gotas de chocolate ou frutas cristalizadas ou nozes e misture bem.

Despeje a massa nas formas de panetone até a metade.

Cubra com um pano úmido e deixe descansar até que dobre de tamanho.

Borrife com água os panetones antes de assar.

Coloque em forno médio 180 graus por em média de 30 minutos.

Se não tiver cortado ligue a resistência de cima ou a função grill (dourar).

Deixe esfriar em uma grade.

Brioche De Coco

Com Fermento Natural

Ingredientes:

250 g de fermento Natural
200 g de leite de coco
75 g de óleo de coco
90 g de ovos (2 ovos médios)
180 g de açúcar
130 g de farinha de arroz integral
60 g de polvilho
60 g de coco em flocos finos ou ralado
40 g de farinha de amêndoas
9 g de mix de gomas (uso o leve crock
3 g de Psilium
5 g de sal



Modo De Preparo:

Separe os secos e reserve.

Misture os líquidos e vá acrescentando os secos aos poucos e amassando bem, até ficar uma massa uniforme.

Despeje em uma forma para pão até a metade e vá alisando a massa com uma colher molhada.

Salpique coco em flocos e deixe descansar até dobrar de volume.

Vai depender muito da temperatura local. Quanto mais lenta a fermentação melhor irá fica seu brioche.

Depois de crescido, coloque assar em forno 180 graus, em média 40 a 50 minutos.

Deixe ficar bem coradinho.

Retire do forno, tire o da forma e deixe esfriar em uma grade.

Pão De Forma

Temperado

Ingredientes:

250 g de fermento natural
130 g de água
25 g de açúcar
20 g de vinagre
10 g de sal
40 g de azeite
200 g de ovos
100 g de farinha de arroz
50 g de amido de milho
50 g de farinha de amêndoas
8 g de goma xantana
45 g de polvilho doce
20 g de farelo de aveia
50 g de farinha de grão de bico
20 g de cebola em pó (opcional)
ou grãos ou castanhas ou
ervas finas



Modo De Preparo:

Junte todos os secos, misture bem e reserve.

Junte na tigela da batedeira o fermento, ovos, vinagre, azeite, água e bata por 3 minutos.

Vá adicionando os secos aos poucos e bata por 5 minutos.

Assim que a massa estiver bem misturada, coloque em forma untada e polvilhada para pão até na metade e deixe descansar e crescer até dobrar de tamanho.

Quanto mais lento for o crescimento melhor será o resultado.

Asse em forno 160 a 180 graus, por em média de 40 minutos.

Pão

Tipo Francês

Ingredientes:

125 g de farinha de arroz
100 g de polvilho doce
30 g de amido de milho ou fécula de batata
5 g de mix de gomas (leve crock)
5 g de Psilium
30 g de açúcar
6 g de sal
110 g de água
45 g de azeite
100 g de ovos
250 g de fermento



Modo De Preparo:

Separe os cinco primeiros ingredientes, misture e reserve.

Coloque no bowl da batedeira, a fermentação, o açúcar o sal, os ovos, a água e bata bastante.

Acrescente o azeite e bata mais um pouco. Vá adicionando os secos aos poucos. Bata bem. A massa fica bem pegajosa.

Reserve esta massa para descansar e crescer em média de uma hora para uma primeira fermentação.

Depois de descansar com as mãos untadas modele os pãezinhos com as pontas alongadas.. Coloque em uma forma untada e enfarinhada, deixando espaço entre eles.

Com um estilete ou lâmina própria, faça um risco sobre os pãezinhos no sentido do comprimento.

Deixe crescer você ver que já atingiu o crescimento máximo (em média umas 2 horas ou até menos).

Asse em forno média 30 minutos ou até dourar.

Pão

Tipo Italiano

Ingredientes:

A mesma receita do pão tipo francês.



Modo De Modelar:

Pegue o bowl da batedeira tampe com um plástico filme deixe-a descansar por 2 horas, em temperatura ambiente.

Em uma superfície com farinha de arroz, modele as bolas, utilizando suas mãos para "pressionar" a massa contra a bancada e criar uma bola com a superfície tensionada.

Coloque as em panela própria para assar, polvilhada farinha de arroz ou use papel Dover para o pão não grudar. Coloque a emenda da bola, virada para baixo.

Deixe crescer até você ver que atingiu o crescimento máximo. Faça o corte e a decoração que desejar.

Você pode borrifar água sobre o pão no momento de ir para o forno.

Coloque a panela tampada no forno e deixe assar por 30 minutos a 180 graus.

Lembre-se de usar o timer, para te ajudar. Depois, tire a tampa e veja como ficou seu pão.

Se for necessário ative a função grill para dourar mais.Retire e coloque em uma grade para esfriar.

Copyright © 2019 | Todos os direitos reservados.

Este livro de receitas ou qualquer parte dele não pode ser reproduzido ou usado de forma alguma sem autorização expressa, por escrito, do autor ou editor, exceto pelo uso de citações breves em uma resenha do material.

Simone Mendonça (37) 98404-0001 (vivo)

facebook.com/ateliesemgluten
instagram.com/ateliesemgluten
www.semgluten.life

Ateliê sem Glúten

