



RICETTE

SENZA

GLUTINE

ASSEMBLEA REGIONALE AIC TOSCANA
10 MAGGIO 2015
FIRENZE

I NOSTRI CORSI DI CUCINA

Fra le attività principali della nostra associazione ci sono

i corsi di cucina rivolti ai soci e loro familiari.

Negli ultimi anni le esperienze si sono moltiplicate in tante province toscane.

Molte sono le modalità che vengono praticate nello svolgimento dei corsi: corsi di un pomeriggio o di più serate, con o senza cuoco professionista, con o senza dietista, a tema o di base, di secondo livello o per bambini.

Sta comunque prendendo sempre più piede il modulo che prevede 5 serate di circa 2 ore ciascuna:

prima serata: la dietista parla del glutine e suggerisce tutti gli accorgimenti per cucinare in sicurezza;

seconda, terza e quarta serata: lo chef professionista presenta e realizza ricette senza glutine;

quinta serata: cena finale con partecipazione allargata anche a familiari e amici, secondo lo spazio disponibile.

I corsisti sono seguiti da un gruppo di 6/7 volontari esperti . Il corso di cucina rafforza le competenze culinarie, le stimola laddove non ce ne sono, costruisce un legame tra i soci e la loro associazione e insegna a mangiar bene !!

PANE E SCHIACCIATA (CON IMPASTATRICE)

Ingredienti:

500 gr. farina totale:

300 gr. Mix B Schar o Coop, Conad o Nutrisi

20 gr. di farina di grano saraceno (consentita)

50 gr. farina di riso (consentita)

130 gr. di farina Coop o Ds- o altre farine usate abitualmente

400 gr. di acqua (oppure metà latte di soia e metà acqua) + 30 gr di acqua se necessita

1 cucchiaino di zucchero

1 cucchiaino di aceto

25 gr di lievito di birra

2 cucchiaini olio d'oliva

sale q.b.

Procedimento:

Mettere nell' impastatrice il lievito, lo zucchero e 400 gr. di acqua. Sciogliere il lievito, aggiungere poi la farina tutta insieme e iniziare a impastare. Aggiungere olio e per ultimo il sale a piacere.

Impastare almeno 10 -15 minuti (aggiungendo se occorre un poco di acqua) fino a quando l'impasto risulta omogeneo, soffice ed elastico.

Lasciare riposare l'impasto per 10-15 minuti nell'impastatrice. Si impasta di nuovo ancora per pochi minuti dopo di che si mette un po' di farina sulla spianatoia e si rovescia sopra l'impasto dando la forma desiderata, filone, sfilatini, panini....E' consigliato l'utilizzo delle spatole dette tarocchi. Il pane, adagiato su una teglia con carta da forno, viene coperto con un panno di cotone e pellicola per alimenti, e lasciato lievitare per circa 30/35 minuti a secondo della temperatura esterna.

A forno preriscaldato inserire tazza di acqua per creare umidità , infornare a 200° per un'ora le forme grandi, 40/45 minuti le forme piccole e 35 i panini più piccoli.

Per la schiacciata: si distende l'impasto con le mani bagnate nella teglia unta, si fanno delle impronte con le dita e si condisce con olio e sale: si può condire anche come pizza.

Si lascia lievitare 45/50 minuti e a forno preriscaldato si inforna a 200° per 35 minuti.

Lo stesso risultato si può ottenere usando, al posto dell'impastatrice il famoso "olio di gomito" impastare a mano costa più fatica e impiega più tempo ma il risultato è uguale!

Edda Bacci

Annotazioni _____

COME FARE IL LIEVITO MADRE (PASTA ACIDA o ceppo)

Sciogliere in una ciotola 2 cucchiaini di farina (1 cucchiaino farina di grano saraceno consentito, 1 di farina Mix B Schar), con mezzo bicchiere di acqua tiepida e un piccolo cucchiaino di miele. Mettere a riposo per 2 giorni coperto con un panno umido nel punto più caldo della cucina. Passati i 2 giorni la pasta nel frattempo sarà inacidita. Riprendere la ciotola, aggiungere mezzo bicchiere di acqua tiepida, zucchero o miele a piacere e farine quanto basta per fare un impastino piuttosto morbido. Riporre ancora per un altro giorno, coperto o in un vasetto alto perché l'impasto deve gonfiare. A questo punto levare il composto dal barattolo e rimetterlo in una ciotola aggiungendo 2 o 3 cucchiaini di acqua tiepida, poco zucchero o miele e incorporare tanta farina per formare una pagnottella non troppo dura. Lasciare di nuovo a lievitare per un giorno e poco più, sempre nel recipiente coperto o nel barattolo. A questo punto il lievito raddoppierà di volume. **Questo è il lievito madre (ceppo).**

Rimpastare il tutto e far lievitare almeno per 2/4 ore. A questo punto il lievito è pronto.

NOTE:

è importante aggiungere farine sg di marche varie al fine di ottenere un lievito “forte” che sia in grado di agire con tutte le farine che si andranno poi ad utilizzare per fare il pane.

Rinfresco del lievito per mantenerlo in vita

Tenere da parte sempre una parte del lievito madre e rinfrescarlo per mantenerlo in vita o per aumentarne la quantità con le seguenti modalità e proporzioni. Esempio: per gr. 300 di pasta acida occorreranno 150 gr di acqua e 270 gr di farina (da ottenere un impasto consistente).

Mescolare ben bene e unire un cucchiaino da the di zucchero, anche di canna o miele. Lasciar agire qualche ora (3-4 ore), poi chiudere e riporre in frigo. Questa operazione va eseguita una volta a settimana, circa. Periodicamente unire anche un cucchiaino di aceto per evitare la formazione di batteri.

PANE CON LIEVITO MADRE

Tenere fuori dal frigo la pasta madre, almeno per due o tre ore, a questo punto si deve “rinfrescare” cioè reimpastare con nuova farina, acqua e zucchero(o miele).

Fase 1) Primo “rinfresco”

Prelevare 50 gr. di pasta acida, 45 gr. di farina s.g. e 25 gr. di acqua e una puntina di zucchero. Far lievitare per 4 ore circa e aspettare che il volume raddoppi.

Fase 2)

Riprendere il composto, raddoppiato, aggiungere gr. 50 di acqua e gr. 90 di farina s.g. Lasciare ancora lievitare per 4 ore circa. Far lievitare per 4 ore circa e aspettare che il volume raddoppi.

Fase 3)

Riprendere il composto raddoppiato e aggiungere gr.100 di acqua e gr. 180 di farina s.g. Lasciare di nuovo lievitare per 4 ore circa fino al raddoppio. Si otterrà così 500 gr circa di pasta madre.

Ricetta Pane:

500 gr . di lievito madre realizzato come sopra

500 gr. farina totale:

300 gr. Mix B Schar o Coop

50 gr. di farina di grano saraceno (consentita)

40 gr. farina di riso (consentita)

110 gr. di farina Coop o Ds- o altre farine usate abitualmente

400 gr. di acqua (oppure metà latte di soia e metà acqua) + 30 gr di acqua se necessita

1 cucchiaino di zucchero

1 cucchiaino di aceto

2 cucchiaini olio d'oliva

sale q.b.

PROCEDIMENTO:

Mettere nell' impastatrice 400 gr. di acqua e lo zucchero. Sciogliere il lievito madre, aggiungere poi la farina tutta insieme e iniziare a impastare. Aggiungere olio e per ultimo il sale a piacere.

Impastare almeno 10 -15 minuti (aggiungendo se occorre un poco di acqua) fino a quando l'impasto risulta omogeneo, soffice ed elastico.

Lasciare riposare l'impasto per 30 minuti nell'impastatrice. Si impasta di nuovo ancora per pochi minuti dopo di che si mette un po' di farina sulla spianatoia e si rovescia sopra l'impasto dando la forma desiderata, filone, sfilatini, panini....E' consigliato l'utilizzo delle spatole dette tarocchi. Il pane, adagiato su una teglia con carta da forno, viene coperto con un panno di cotone e pellicola per alimenti, e lasciato lievitare per circa 2 ore in base alla temperatura esterna.

A forno preriscaldato inserire tazza di acqua per creare umidità , infornare a 200° per un'ora le forme grandi, 40/45 minuti le forme piccole e 35 i panini più piccoli.

Perché l'aceto?

L'aggiunta di aceto all'impasto (acido acetico, serve a creare un ph ottimale 5,5) impedisce la formazione di batteri, BACILLUS SUBTILIS, che darebbe odore e sapore sgradevole al pane. Questi bacilli, resistenti alle temperature che si raggiunge nella cottura del pane, sono eliminati con l'aggiunta di aceto.

Edda Bacci

Annotazioni _____

PIZZA O SCHIACCIATA

Dose per 3 pizze

300 gr di farina Bi-Aglut o Coop o altre farina s.g.
230 gr acqua
1/2 cucchiaino di zucchero
15 gr di lievito di birra (se inverno metterne 20 gr)
2 cucchiari di olio
sale a piacere

Per il condimento

300 gr passato di pomodoro
sale quanto basta
3 cucchiari olio
origano a piacere
pepe a piacere
un pizzico di zucchero
250 gr di mozzarella

Procedimento

In un bicchiere con acqua tiepida e zucchero, sciogliere il lievito. Prendere una ciotola capiente, versare acqua, farina, olio e lievito sciolto: amalgamare il tutto e aggiungere il sale. Lasciare riposare l'impasto per 15-20 minuti, impastare di nuovo e fare delle palline di circa 180-190 grammi da mettere a lievitare di nuovo finchè non raddoppiano di volume (circa mezz'ora).

Per fare una schiacciata, stendere le palline più o meno fini a seconda di come piacciono.

Cuocere in forno a circa 250 gradi.

Preparare il condimento e dopo avere steso le palline di pasta lievitate condire le pizze a piacere.

Arrivati quasi a fine cottura (quando il sotto della pizza inizia a colorire) aggiungere la mozzarella.

Edda Bacci

Annotazioni _____

FOCACCIA ALL'ORTOLANA

Ingredienti:

500 g. di farina s.g.

60 g. olio extravergine di oliva

450 g. di acqua tiepida

1 uovo

1 busta di lievito istantaneo salato permesso

20 g. di sale

1 porro, 10 pomodorini ciliegia, 2 patate

Procedimento:

Versare la farina in una ciotola aggiungere lievito sciolto nell'acqua, l'olio, il sale e amalgamare l'impasto.

Ungere una teglia, stendere l'impasto e le verdure.

Infornare per 30 minuti a 200°.

Moreno Menicatti

Annotazioni _____

TORTELLI DI PATATE

Per la pasta

220 gr di farina per pane e pasta senza glutine(Coop, Schar, Nutri-free farina per pasta fresca)

30 gr di farina di grano saraceno

3 uova

1 cucchiaio di olio

sale q.b.

acqua se serve per ammorbidire l'impasto

Per il ripieno

1 kg patate

30 gr prezzemolo

70 gr prosciutto crudo nella parte più grassa da tagliare a tocchetti grossi

100 gr. parmigiano

peperoncino se piace

sale

aglio

Preparazione pasta

Mettere la farina a fontana sulla spianatoia, unire tutti gli ingredienti, impastare e quando l'impasto sarà omogeneo farlo riposare almeno 10 minuti.

Preparazione ripieno

Lessare le patate e fare un soffritto con olio, aglio, prezzemolo e prosciutto tagliato a dadi.

Schiacciare le patate, unire il soffritto, da cui sarà stato tolto il prosciutto, aggiungere il parmigiano e amalgamare bene. Far raffreddare il ripieno girandolo per la fuoriuscita del vapore.

Stendere la pasta, disporre sulla sfoglia il ripieno e dare la forma tipica del tortello.

Se vogliamo prepararli il giorno prima, i tortelli devono essere pre-cotti: far bollire una pentola di acqua con un po' di sale gettare i tortelli in acqua, far riprendere il bollore, scolarli e metterli su un piano con olio di semi e freddarli velocemente riponendoli in frigo in una zuppiera coperta.

Al momento del loro utilizzo, rimetterli in acqua bollente per pochissimi minuti e condirli con sughi a piacere: di carne, sughi di pesce, sughi al pomodoro o burro e salvia.

Edda Bacci

Annotazioni _____

STRACCI AL SARACENO

Ingredienti

170 gr farina senza glutine
30 gr fecola di patate permessa
25 gr grano saraceno permesso
25 gr farina di riso permessa
3 uova medie
2 cucchiaini di olio
Sale q.b.

Procedimento

Disporre la farina a fontana sulla spianatoia. Mettere al centro le uova, l'olio, il sale e impastare. Lavorare bene e lasciare riposare una mezz'ora. Tirare la pasta con il mattarello, oppure a macchina, tagliare a losanga...farle asciugare sulla spianatoia o su vassoi ricoperti di carta da forno.

Sugo di asparagi

200 gr di asparagi
aglio
basilico
pomodori secchi sott'olio
parmigiano o pecorino

Soffriggere aglio o basilico e aggiungere gli asparagi tagliati a pezzetti. Gli asparagi devono rimanere croccanti. Al composto si aggiungono i pomodorini, gli stracci appena cotti e si salta tutto aggiungendo formaggio a scaglie.

Edda Bacci

Annotazioni _____

TAGLIATELLE ALL'UOVO

Ingredienti:

250 gr di farina Bi-Aglut, Coop, Nutri-free farina per pasta fresca.
3 uova
1 cucchiaio di olio abbondante
un pizzico di sale

Tagliatelle con meno uova

Ingredienti:

300 gr di farina Bi-Aglut, Coop....
1 uovo da 70 gr
1 cucchiaio di olio abbondante
90-100 gr. di acqua
sale q.b.

Tagliatelle di grano saraceno

Ingredienti:

125 gr. di farina di grano saraceno consentito
125 gr. di farina Coop o altro
2 uova
60 gr. acqua
un cucchiaio di olio abbondante
sale q.b.

Pasta colorata:

Verde

Aggiungere all'impasto base una parte di spinaci ben strizzati e frullati oppure qualsiasi altra verdura (basilico, bietola, rape...)

Rossa

Aggiungere all'impasto una base di concentrato di pomodoro oppure qualsiasi altra verdura rossa quale barbina, peperone

Gialla

Aggiungere all'impasto base una parte di zucca o di zafferano

Procedimento:

Disporre la farina a fontana sulla spianatoia. Mettere al centro le uova, l'olio, il sale e impastare. Per la pasta colorata le dosi possono variare..... Lavorare bene e lasciare riposare una mezz'ora. Tirare la pasta con il matterello, oppure a macchina, tagliare a tagliatella, oppure a lasagna...farle asciugare sulla spianatoia o su vassoi ricoperti di carta da forno.

Edda Bacci

Annotazioni _____

LASAGNE ALLE ZUCCHINE

Ingredienti:

300 gr di farinas.g.
1 cucchiaio di farina grano saraceno
3 uova
5 zucchine
Un pezzo di cipolla
½ litro latte
60 g maizena permessa
60 g burro
Passata di pomodoro 3 cucchiari
Sale, noce moscata quanto basta

Procedimento:

Impastare farina, uova, sale e 3 cucchiaio di olio extravergine di oliva.
Far riposare e stendere la pasta molto fine a toppe.
Tritare la cipolla, aggiungere le zucchine a dadini o julienne, portare a cottura con pomodoro e acqua.
Fare una besciamella con ½ litro di latte e ½ litro di acqua usata precedentemente per cuocere lo scarto delle zucchine.
Cuocere le toppe di pasta in acqua salata e oleata, fare le lasagne in teglia a strati di pasta, besciamella e salsa di zucchine, cospargere con parmigiano grattugiato e infornare a 180° per 15 minuti.

Moreno Menicatti

Annotazioni _____

GNOCCHI DI PATATE

Ingredienti

1 Kg di patate bianche
300 g di farins s.g.
1 uovo
Sale, noce moscata
100 g parmigiano grattugiato

Per il condimento:

1/2 litro di panna
100 g di speck consentito
1 busta di pistacchi da 100g

Procedimento

Lessare le patate in acqua salata, passare le patate e impastare con farina, uova, parmigiano, sale e poca noce moscata. Formare gli gnocchi e cuocere in acqua bollente salata, appena vengono a galla, saltare in padella con la salsa precedentemente preparata soffriggendo lo speck tritato con poco olio extravergine di oliva e aggiungendo la panna, servire con pistacchio tritato.

Moreno Menicatti

Annotazioni _____

BISCOTTI FANTASIA

Ingredienti

500 gr di farina senza glutine

250 gr di zucchero (a chi piace meno dolce 200 gr)

100 gr di burro (o metà olio di oliva e metà burro)

4 uova di circa 60 gr.

1 bustina di lievito consentito

la scorza di un limone grattugiato

Procedimento

Disporre a fontana la farina con lo zucchero, mettere al centro gli altri ingredienti e impastare.

Stendere l'impasto e con l'uso di stampini, tagliare la pasta; disporre i biscotti così ottenuti su una teglia con carta da forno.

Infornare per 15 minuti circa a 180°:

Quando sono freddi guarnirli a piacere: possono essere bagnati nell'alchermes consentito e appoggiati appena sullo zucchero e lasciati asciugare su una griglia.

Questo impasto è idoneo per crostate, biscotti, rotoli ripieni di marmellata, ciambelle e pesche ripiene.

Edda Bacci

Annotazioni _____

PASTA FROLLA

Ingredienti

farina s g. 300

burro g. 125

zucchero g. 80

uovo 2

sale

1 arancia (o limone)

Preparazione

Amalgamare zucchero e burro, disporre la farina a fontana, le uova , la scorza di arancia (oppure di limone) , il burro e lo zucchero, impastare velocemente e lasciare riposare in frigo per circa un'ora.

L'impasto è pronto per fare biscotti e crostate.

TORTA DI RICOTTA

BASE: pasta frolla come sopra

Crema pasticcera:

Latte 1 litro, uova 4 intere, zucchero g. 230, maizena permessa g. 50, scorza di arancia.

Pinoli, mandorle, zucchero a velo permesso, ricotta 500 g.

Moreno Menicatti

Annotazioni _____

CUPCAKE ALLA MARMELLATA

Per 12 cupcake:

180 gr di burro

180 gr di zucchero semolato

180 gr di farina s. g.

Mezzo cucchiaino di lievito permesso

3 uova a temperatura ambiente

70 gr di latte

1 limone grattugiato + mezzo limone spremuto

Procedimento

Lavorare il burro, lo zucchero e la buccia di limone, fino ad ottenere un impasto spumoso di colore chiaro.

Aggiungere le uova una alla volta, e un cucchiaio di farina per ogni uovo, terminate le uova aggiungere la restante farina con il lievito, il limone e poi il latte a temperatura ambiente, e finire di amalgamare.

Ungere 12 stampini (o usare quelli di carta) riempire per un terzo.

Cuocere in forno già caldo a 180°C per circa 20 minuti, sfornare e farli freddare su una griglia.

Prima di infornarli mettere in ogni dolcetto un cucchiaino di marmellata a piacere. (sono buoni anche senza).

Questi dolcetti si possono guarnire anche con la pasta di zucchero.

Edda Bacci

Annotazioni _____

MUFFIN ALLA ZUCCA

Ingredienti:

300 g di zucca gialla cotta
280 g. di farina s.g.
180 g. di zucchero
100 g. di burro
100 g di amaretti permessi o frollini s.g.
3 uova
1 pizzico di sale
1 busta di lievito per dolci permesso
100 g. di mandorle tritate e a lamelle

Procedimento

Sbriciolare i biscotti, schiacciare la zucca e impastare tutti gli ingredienti.

Mettere il composto in degli stampi monoporzionamento precedentemente imburrati infarinati, cospargere con mandorle a lamelle e cuocere a 170 gradi per 20/25 minuti.

Moreno Menicatti

Annotazioni _____

TORTA DI MELE RUSTICA

Ingredienti:

100 gr di farina di grano saraceno consentita (o altre farine a piacere s.g.)
50 gr di fecola di patate consentita
100 gr di zucchero + 50 gr per marinare le mele
5 mele +1 per guarnizione
2 uova
1 bustina di lievito per dolci consentito
succo di un limone
uvetta , noci, oppure pinoli
zucchero a velo consentito per spolverare la torta

Procedimento:

Sbucciare le 5 mele e metterle a marinare nel limone e zucchero, per il tempo di preparazione dell'impasto.

Montare uova e zucchero, aggiungere poi tutti gli altri ingredienti. Rovesciare l'impasto in una teglia rivestita con carta da forno umida. Guarnire con la mela tagliata a fette fini, spolverare con zucchero a velo.

Cuocere in forno già caldo a 180° per 50 minuti.

Note: si può usare anche con un solo uovo.

Edda Bacci

Annotazioni _____

ROLLÈ DI FARINA DI RISO CON MARMELLATA DI FRAGOLE E PANNA

Ingredienti (dosi per un teglia)

132 g di albumi (4)

88 g di tuorli (4)

100 g di zucchero

100 g di farina di riso consentita

1 barattolo di marmellata di Fragole (400 g) consentito

½ litro di panna vegetale da montare permessa

Procedimento:

Fare una meringa con gli albumi e lo zucchero; unire delicatamente con una frusta i tuorli, ed infine la farina tutta insieme.

Stendere su di una teglia il composto con 1 centimetro di spessore.

Cuocere in forno a 180°C per circa 10 minuti.

Stendere dello zucchero semolato sul piano di lavoro ed adagiarvi sopra il rotolo ancora steso.

Ricoprire con della marmellata, arrotolare e far riposare in frigo per almeno un'ora.

Moreno Menicatti

Annotazioni _____

TORTINE AL CIOCCOLATO

Ingredienti (15 monoporzioni od uno stampo da 26cm)

400 g di cioccolato fondente permesso
400 g di burro
400 g di zucchero
12 uova

Procedimento:

Mettere il cioccolato con il burro a fondere a bagnomaria.

Quando il cioccolato ed il burro sono sciolti aggiungere lo zucchero ed amalgamarlo bene.

Successivamente incorporare una ad una le uova.

Mettere in degli stampi monoporzione precedentemente imburati e cuocere in forno a 170°C per circa 40 minuti.

Servire a temperatura ambiente.

Moreno Menicatti

Annotazioni _____

Ricordare sempre che le ricette sono indicative e che ognuno le deve gradualmente adattare, sia nelle dosi che nel procedimento, tenendo presente le marche e i tipi di farine usate e il proprio gusto personale.

Buon lavoro e buon appetito