

Deliziosamente
DAL FORNO
SENZA
GLUTINE

PHIL VICKERY

BIBLIOTHECA CULINARIA



DAL FORNO SENZA GLUTINE CONSIGLI DELLO CHEF

Senza dubbio la pasticceria e la panetteria senza glutine sono una sfida, ma bastano un poco di pratica e gli ingredienti giusti per renderle molto divertenti e di grande soddisfazione. Alcune persone potrebbero addirittura non riuscire a cogliere la differenza fra le ricette prive di glutine e le stesse ricette con glutine!

Fino a qualche anno fa i prodotti e gli ingredienti senza glutine erano veramente pochi ed era difficile reperirli. Grazie ai negozi specializzati, ad alcuni supermercati e alle associazioni che si occupano di celiachia (come l'Associazione Italiana Celiachia), la situazione sta rapidamente cambiando.

Un numero crescente di aziende alimentari ormai riconosce e comprende le difficoltà causate dalla celiachia. Ci sono stati importanti miglioramenti in molti prodotti come dolci, biscotti, pasta, muffin e pane. Sì, esatto, pane! Sul fronte ingredienti, i mix di farine prive di glutine, i preparati per pancake e ogni sorta di prodotti per la panetteria sono diventati sempre più facilmente reperibili, rendendo la preparazione casalinga più facile e accessibile.

Il glutine contenuto nella farina di frumento conferisce al pane, ai dolci e alla pasticceria una consistenza invitante. Trattiene i gas che si sviluppano durante la lievitazione dei dolci, e del pane in particolare. Il glutine, quindi, rappresenta un fattore di importanza primaria per dare ai prodotti da forno la loro struttura caratteristica. Il pane preparato senza glutine è meno consistente da masticare e non ha la stessa elasticità, mentre le torte e i dolci possono risultare più asciutti e sbriciolarsi con facilità. Un ingrediente essenziale nella pasticceria da forno senza glutine è un ingrediente dal suono esotico: la gomma di xantano. Agisce come sostituto del glutine e aiuta ad ottenere grandi risultati: trovate a pag. 17 maggiori informazioni su questo "magico" ingrediente!

Una miscela di farine senza glutine, come quella di riso, di patate, di tapioca, può replicare la farina tradizionale, e ingredienti come le mandorle in polvere sono spesso utilizzati nelle preparazioni senza glutine per aiutare a sviluppare sapore e struttura. In questo libro utilizzo tre diverse miscele (vedi pag. 22): due sono particolarmente adatte per torte e impasti, ai quali conferiscono maggior leggerezza; la terza miscela contiene la farina di soia, che ne incrementa il contenuto proteico. La miscela a base di farina di soia interagisce meglio con il lievito e aiuta a fissare la struttura del prodotto finito, è quindi ideale per preparare il pane.

In queste ricette ho evitato di proposito l'utilizzo di additivi che possono essere acquistati da produttori specializzati. Questo perché io preferisco non usarli e sono sicuro che anche voi probabilmente lo preferireste. Alcuni sono incredibilmente difficili da reperire e a rischio di contenere glutine, mentre altri sono semplicemente troppo costosi. Inoltre, non sono convinto che un piccolo miglioramento in termini di struttura o leggerezza giustifichi l'aggiunta di tanti miglioratori e prodotti chimici.

** Tali prodotti possono essere consumati con tranquillità se presenti nel Prontuario degli Alimenti o riportanti la dicitura "senza glutine" in etichetta.*



MADELEINE AL MIELE RICOPERTE DI CIOCCOLATO

Le madeleine sono dei morbidi dolcetti tradizionali, icone dell'immaginario culinario francese. In Francia l'impasto viene lavorato con la frusta, qui invece io preferisco sbattere il composto, metodo che funziona veramente bene. È necessario sbattere la miscela finché non risulta molto leggera e cremosa, prima di incorporare le uova. La pasta viene poi profumata con il miele e le madeleine nappate con il cioccolato fuso. Potete mangiarle ancora tiepide, oppure quando il cioccolato si è raffreddato: sono comunque favolose! Sono ideali con il tè del pomeriggio o come accompagnamento del caffè a fine pasto.

DOSI PER: 12 MADELEINE
PREPARAZIONE: 10 MINUTI
COTTURA: 12-15 MINUTI

Olio di semi per ungere la teglia

75 g di zucchero

1 cucchiaino di miele millefiori

120 g di margarina
a temperatura ambiente

1 uovo medio sbattuto
a temperatura ambiente

1 cucchiaino di glicerina

75 g di miscela di farine senza
glutine A (vedi pag. 22)

½ cucchiaino di baking powder
(vedi pag. 17)

150 g di cioccolato fondente
(vedi pag. 19)

Preriscaldare il forno a 180 °C. Spennellare di olio una teglia per muffin con 12 alveoli.

In una ciotola media montare insieme lo zucchero, il miele e la margarina fino a renderli gonfi e leggeri. Unire gradualmente l'uovo e la glicerina, mescolando bene dopo ogni aggiunta. Incorporare la farina, il baking powder e mescolare bene.

Distribuire la preparazione a cucchiaiate sulla teglia, cuocere per 12-15 minuti, finché le madeleine non sono gonfie e dorate. Toglietele dalla teglia e lasciatele raffreddare sopra una griglia.

Sciogliete il cioccolato nel microonde o a bagnomaria in una ciotola resistente al calore posta sopra una casseruola con l'acqua in leggera ebollizione, senza immergere il fondo della ciotola nell'acqua.

Quando il cioccolato è liscio e omogeneo, immergetevi parzialmente ogni dolcetto. Serviteli subito oppure lasciateli raffreddare sopra un foglio di carta da forno.

☐ **PER CONSERVARE:** si conservano per 1 settimana in un contenitore a chiusura ermetica.

* **PER CONGELARE:** congelate le madeleine raffreddate, prima di immergerle nel cioccolato, in un sacchetto di plastica per alimenti o in un contenitore a chiusura ermetica. Scongelate e nappate di cioccolato prima di servire, come descritto nella ricetta.



TORTA AL BURRO CON PRUGNE E MANDORLE

Questo dolce è un pan di Spagna al burro, con della frutta dolce e succosa da aggiungere a spicchi. Preparate lo in autunno, quando le prugne sono in piena stagione. In estate, invece, sostituitele con ciliegie, pesche, nettarine o albicocche. Potete intiepidirlo prima di servirlo come dessert accompagnato dal gelato, ma è perfetto anche per un picnic.

DOSI PER: UN DOLCE DI Ø 20 CM
PREPARAZIONE: 20 MINUTI
COTTURA: 40-45 MINUTI

Olio di semi lo stampo
3 uova medie a temperatura ambiente
2 cucchiaini di estratto di vaniglia
125 g di zucchero
200 g di miscela di farine senza glutine B (vedi pag. 22)
1 cucchiaio di baking powder (vedi pag. 17)
1 cucchiaino di gomma xantana
125 g di burro fuso
1 cucchiaino di glicerina
3 cucchiaini di latte parzialmente scremato
350-400 g di prugne rosse tagliate a spicchi
2 cucchiaini di zucchero di canna
125 g mandorle sfilettate

Preriscaldare il forno a 180 °C. Ungete uno stampo di Ø 20 cm con il fondo amovibile. Rivestite il fondo con la carta da forno.

Mettete le uova in una ciotola con l'estratto di vaniglia e lo zucchero. Montatele con la frusta elettrica finché non diventano spumose e cadono a nastro. Setacciate la farina con il baking powder e la gomma xantana, unite la miscela alle uova montate, mescolando con delicatezza per non rompere le bolle d'aria contenute nell'impasto. Aggiungete il burro fuso, la glicerina e il latte. Lavorate la preparazione solo il necessario.

Versate uno strato di impasto nello stampo. Distribuitevi sopra una parte delle prugne tagliate a spicchi, coprite con il resto dell'impasto. Completate con le ultime prugne.

Cospargete la frutta con lo zucchero di canna e le mandorle.

Appoggiate lo stampo sopra una teglia e infornate per 45 minuti, finché le prugne non iniziano a caramellare e uno stecchino inserito al centro del dolce ne esce pulito.

Togliete il dolce dal forno, lasciatelo raffreddare leggermente, poi sformatelo delicatamente. Trasferitelo sopra una griglia per completare il raffreddamento.

PER CONSERVARE: il dolce si conserva bene per 1 settimana in un contenitore a chiusura ermetica.

PER CONGELARE: avvolgete il dolce nella carta da forno e poi nell'alluminio e congelatelo in un contenitore a chiusura ermetica.



FOCACCIA



Ho dovuto provare questa ricetta sette volte per perfezionarla. Volevo ottenere una consistenza leggera e spugnosa e un ottimo sapore. Come vedrete, non c'è sale nell'impasto, perché tende a indebolire la struttura proteica e riduce la lievitazione. Preferisco aggiungere sulla superficie il sale grosso, marino o salgemma, l'olio di oliva, il rosmarino e gli spicchi di aglio. Mi piace aggiungere la vitamina C in polvere in questa ricetta, perché ho scoperto che aiuta a migliorare la struttura della pasta. La trovate facilmente in farmacia.

DOSI PER: UN PANE DI Ø 30 CM
PREPARAZIONE: 20 MINUTI
COTTURA: 15-20 MINUTI

Olio di semi per lo stampo

14 g di lievito di birra disidratato

500 g di acqua tiepida

2 cucchiaini di zucchero

500 g di miscela di farine senza glutine per pane (vedi pag. 22)

1 cucchiaino di gomma xantana

2 cucchiaini di baking powder (vedi pag. 17)

1 cucchiaino di vitamina C in polvere

2 albumi

10 spicchi di aglio tagliati a metà

4 cucchiaini di olio extravergine di oliva

1 cucchiaino di sale grosso

4-6 rametti di rosmarino fresco

Ungete una teglia da pizza profonda 3,5 cm, di Ø 30 cm.

Mescolate insieme il lievito, l'acqua e lo zucchero, coprite e lasciate riposare 15 minuti in un luogo tiepido per attivarlo.

Nel frattempo, mescolate insieme in una ciotola la farina, la gomma xantana, il baking powder e la vitamina C in polvere.

Quando il lievito forma la schiuma, montate gli albumi fino a renderli spumosi, versate la miscela di lievito sopra la farina, unite gli albumi e amalgamate gli ingredienti. Lavorateli bene, ma senza eccedere. Distribuite l'impasto a cucchiaiate nella teglia da pizza, coprite con la pellicola per alimenti e premete leggermente con le mani. Togliete la pellicola. Inserite i mezzi spicchi di aglio nella pasta e coprite con una pellicola pulita. Fate lievitare in un luogo tiepido per 15-20 minuti o finché l'impasto non è raddoppiato in altezza.

Nel frattempo, riscaldare il forno a 220 °C.

Quando la pasta è lievitata, eliminate con delicatezza la pellicola per alimenti, condite con l'olio e cospargete di sale e rosmarino. Cuocete 15 minuti finché non risulta ben dorata. Sfornate la focaccia e lasciatela raffreddare sopra una griglia. Tagliatela a spicchi prima di servirla.

☐ **PER CONSERVARE:** la focaccia si mantiene per 1 giorno protetta in un contenitore a chiusura ermetica.

* **PER CONGELARE:** una volta raffreddata, avvolgetela bene nella pellicola per alimenti e congelatela.





€ 28,00

ISBN 978-88-95056-77-7



9 788895 056777