

Ricetta Pane senza glutine

PREPARAZIONE DEL LIEVITO MADRE SENZA GLUTINE

120 ml di acqua

100 gr di farina di riso integrale

1 cucchiaino di miele

Miscelare tutto, porre in un barattolo di vetro chiuso e lasciare in forno per 48 ore con la luce accesa per creare un ambiente "caldo".

Primo rigenero dopo 48 h

100 gr di composto

100 ml di acqua

100 gr di farina di riso integrale

Miscelare tutto, porre in un barattolo di vetro chiuso e lasciare in forno per 24 ore con la luce accesa per creare un ambiente "caldo".

Secondo rigenero dopo 24 h

100 gr di composto

95 ml di acqua

100 gr di farina di riso integrale

Miscelare tutto, porre in un barattolo di vetro chiuso e lasciare in forno per 24 ore con la luce accesa per creare un ambiente "caldo".

Terzo rigenero dopo 24 h

100 gr di composto

90-92 ml di acqua

100 gr di farina di riso integrale e sorgo integrale (50% di ciascuna)

Miscelare tutto, porre in un barattolo di vetro chiuso e lasciare in forno per 24 ore con la luce accesa per creare un ambiente "caldo".

Quarto rigenero dopo 24 h

100 gr di composto

85-90 ml di acqua

100 gr di farina di sorgo integrale

Miscelare tutto, porre in un barattolo di vetro chiuso e lasciare in forno per 24 ore con la luce accesa per creare un ambiente "caldo".

Mettere in frigo.

Durante i rigeneri dovrete vedere l'avvio della fermentazione e la crescita del lievito madre.

Rinnovo pasta madre senza glutine da fare 1 volta a settimana

100 gr lievito madre + 100 ml di acqua + 100 gr di farina di sorgo e riso integrale (miscela di 100 gr totali, metà sorgo e metà riso integrale).

Misura 100 gr di lievito madre e aggiungi 100 ml di acqua tiepida ma non eccessivamente calda (in estate va bene a temperatura ambiente). Sciogli bene il lievito e aggiungi poi la farina, impasta bene con un cucchiaino e ponilo in un barattolo di vetro chiuso. Mettilo in forno leggermente scaldato e lascia la luce accesa per 3-4 ore.

Dopo 3-4 ore noterai gli effetti della fermentazione, potrai metterlo in frigo e rinnovalo nello stesso modo dopo una settimana.

PANE SENZA GLUTINE CON PASTA MADRE

Se decidi di fare il pane...

Quando si rinnova la pasta madre puoi fare due barattoli identici, uno ti servirà per fare il pane. Dopo 3-4 ore uno lo metti in frigo e ci penserai tra 1 settimana, l'altro invece lo usi per fare il pane secondo la ricetta. Nella miscela delle farine che usate potete mischiare sorgo, grano saraceno, riso integrale, mais, miglio... tutte le farine senza glutine che volete, meglio se integrali. Se, per ragioni di tempo, hai necessità di far passare più di 4 ore lo puoi fare tranquillamente, possono passare anche 6-7-10 ore.

Mono-farine integrali biologiche senza glutine da usare per il pane:

- Farina di Riso integrale
 - Farina di sorgo integrale
 - Farina di grano saraceno
 - Farina di miglio
- Gomma xantana o xantano (E415) è un additivo alimentare che si ottiene dalla fermentazione pura di un carboidrato semplice (glucosio o saccarosio) da parte di ceppi di un batterio purificato (*Xanthomonas campestris*). È un addensante, impedisce la separazione dei vari elementi

RICETTA PANE

Ingredienti:

LIEVITO MADRE (300 gr)

150 gr farina di riso integrale 200 gr farina grano saraceno 150 gr farina di sorgo o miglio

1 misurino (3g) gomma Xantana 1 cucchiaino di sale

3 cucchiaini di olio di riso
500 ml di acqua tiepida

Mettere il lievito madre nella planetaria insieme all'olio e far girare a velocità media. Nel frattempo, sciogliere il sale dentro una tazzina di acqua tiepida (temperatura ambiente in estate) e tenere da parte. Pesare le farine e mescolarle insieme alla gomma Xantana. Unire un po' alla volta il mix delle farine nella planetaria e continuare a impastare, unendo a mano a mano anche il resto dell'acqua. Staccare con una spatola la farina dai bordi della ciotola della planetaria e continuare a far impastare per circa 10 minuti, sempre a velocità media. Alla fine unire l'acqua dove si era sciolto il sale. L'impasto risulta morbido (certo non della consistenza del pane classico).

Finito di impastare e spenta la planetaria, si versa l'impasto in una teglia di circa 25cm o in uno stampo da plumcake, foderato con carta forno, si copre con una ciotola rovesciata e si lascia lievitare per 3 ore circa dentro il forno spento con la luce accesa per creare calore. Alla fine della lievitazione, quando l'impasto ha raggiunto il bordo della teglia, si procede alla cottura come segue. Il forno deve essere preriscaldato.

220°C circa per 1 ora forno elettrico statico
200°C circa per 1 ora forno elettrico ventilato

Dopo una mezz'ora di cottura, togliere la pagnotta dalla teglia aiutandosi con i bordi della carta forno, togliere la carta forno e continuare la seconda mezz'ora di cottura direttamente sulla grata del forno. Questo permette di far formare una bella crosta croccante tutt'attorno alla pagnotta di pane. Al termine della cottura, tenere il pane nel forno spento con lo sportello un po' aperto per evitare la formazione di umidità, finché non si fredda.