

AS FARINHAS QUE DESINFLAMAM

O primeiro passo pra comer com mais saúde

Chef Marcelo Horta

PARABÉNS!

Você recebeu este presente porque **participou da Aula 01.**

Foi nesta aula que eu te mostrei que muitos dos desconfortos que você sente — como inchaço, dores e cansaço — podem estar ligados à inflamação causada pelo glúten.

E pra dar o primeiro passo rumo a uma vida mais leve e saudável, você aprendeu quais são as farinhas sem glúten, como cada uma contribui com o sabor, a textura e o valor nutricional dos pães, e por que o mix ideal muda conforme o tipo de pão que você quer preparar.

Faça bom proveito deste material e lembre-se de estar ao vivo assistindo à Aula 02. Aperte no botão abaixo e ative o lembrete.

ATIVAR LEMBRETE DA AULA 2



E por que começamos nossa jornada falando exatamente sobre o Mix de Farinhas?

Pra entender isso, que tal aproveitar para relembrarmos um pouco do que foi falado na 1° aula?

Você viu que:

- Muitos problemas de saúde estão relacionados ao que nós comemos.
- O nosso organismo tem dificuldade de digerir o glúten do trigo modificado por causa da quantidade excessiva de proteínas, causando inflamações.
- É muito fácil comprar o pão do mercado, da padaria ou as coisas industrializadas. Mas tudo tem um preço que vai te custar lá na frente.
- Pode ser "trabalhoso" viver uma vida saudável hoje, mas o que seria pior? Se esforçar e ter uma boa saúde a longo prazo, ou continuar com mal-estar e inflamações?
- E pra você, de fato, fazer e comer pães que vão trazer saúde pra você e pra sua saúde, você precisa se comprometer.

Mas afinal, por que estou ensinando isso agora?

Porque estou rumo aos 150 anos, e quero que você também faça parte, comendo pães deliciosos e muito saudáveis.

Afinal, é pra chegar nessa idade com saúde e sem ser sócio da farmácia, concorda?

E nessa Jornada, o primeiro passo é conhecer as farinhas, para que nas próximas aulas você não desperdice nenhum ingrediente.

Então entender essa base é muito melhor do que ficar só repetindo receitinha. Você vai ver como vai se sentir mais confiante na hora de fazer seu fermento e seus pães.

Por isso, preparei esse material pra você ficar craque nas farinhas sem glúten e já estar pronto pros nossos próximos passos juntos.

Aproveite!

O que você precisa saber para substituir o glúten?

A primeira coisa que você precisa entender quando falarmos de sem glúten é aprender que não existe uma única farinha sem glúten que consiga substituir a farinha de trigo usada na panificação clássica.

Para tal, **usamos um conjunto de farinhas sem glúten**, no mínimo três farinhas. Cada uma com uma finalidade:

Dar estrutura	Farinhas usadas para que seu pão tenha um formato, não fique achatado
Dar leveza	farinhas usadas para que a massa fique leve
Dar liga	farinhas usadas para que as outras farinhas se combinem

Frequentemente você fará pães comigo usando mais farinhas, isso gera, além do sabor fantástico, um produto de melhor característica nutricional.

É importante, nesse momento, que você identifique quais farinhas usamos para base, para substituição do trigo e quais farinhas são extras, para fazer nosso pão incrível.

Na maioria das vezes, você me verá usando três farinhas para substituir o trigo:

Farinha de arroz **Fécula de Batata** **Polvilho Doce**

O equilíbrio adequado dessas três farinhas que fará com que seu produto final seja equivalente ou mesmo superior aos pães da panificação tradicional.

Um ponto importante:

cuidado com a fonte de informações. Hoje temos acesso à muita informação na Internet porém a grande maioria não é confiável e se torna um problema para quem está iniciando na panificação sem glúten. Então aqui vai um conselho, use esse guia o máximo possível antes de utilizar outra fonte de informações, quero te ajudar nessa jornada, mas para isso você precisa confiar em mim.

Um outro ponto super importante é não usar misturas prontas para pães sem glúten. Para que você consiga resultados incríveis na panificação inclusiva, você precisa controlar e ajustar a quantidade dessas três farinhas que compõe nossa base. Lembre do meu compromisso com você: o conhecimento liberta.

Agora pega minha mão e vamos juntos entender o papel do glúten antes de falarmos de substituir farinhas.

As proteínas que existem na farinha de trigo, quando hidratadas e sovadas começam o desenvolvimento da malha de glúten, o que ajuda na retenção dos ar, gerando alvéolos no pão e assim fazendo com que a massa cresça e fique macia.

Antes de entrarmos mais a fundo nesse tema, lembre de uma coisa importante: cada substituição resulta numa nova ficha técnica, ou seja, um novo produto. Incentivo muito que você use sua criatividade e produza pães com a sua assinatura, porém, antes de se aventurar nesse mundo novo, repita a ficha técnica original até estar confortável com as variáveis (hidratação, oleosidade, modelagem) assim como o produto final, resultado direto da correta execução do processo, modelagem e cocção.

Agora vamos falar das farinhas sem glúten

Vou começar agrupando as farinhas pela sua principal característica, assim você já vai aprendendo o que ele pode substituir.

Farinhas de estrutura:

Farinha de arroz,
Farinha de quinoa,
farinha de amaranto,
Farinha de Teff
Trigo Sarraceno

Farinhas que geram maciez na massa:

Amido de milho
Fécula de batata

Farinhas de liga:

Farinha de Araruta
Polvilho doce



Resumidamente, você pode substituir essas farinhas livremente, na mesma quantidade da prevista na ficha técnica.

Te peço atenção a dois pontos:

Cuidado na hidratação - vá adicionando a água aos poucos para não gerar uma massa muito mole e consequentemente difícil de modelar.

Cuidado com as farinhas com mais personalidade (sabor forte) pois podem gerar um produto final que não seja apreciado por todos.

Nesse caso, não substitua toda a farinha original da ficha técnica, comece com algo em torno de 70% da farinha prevista na receita original e 30% da que quer introduzir/substituir e vá aumentando o percentual conforme estiver confortável com o resultado.

Características das farinhas

Amido de milho

Ajuda a proporcionar uma massa leve, não agrega sabor.



Farinha de amaranto



Pode ser encontrado em flocos ou como farinha, ambos podem ser usados na panificação, sugiro que teste os dois tipos e decida qual te agrada mais. Essa farinha ajuda na estrutura da massa, além do sabor incrível. Pode substituir até 100% da farinha de arroz, porém recomendo que comece substituindo 50 % e vá aumentando caso aprove o sabor e o resultado final do pão.

Farinha de amêndoa

Agrega um sabor suave e adocicado à massa, além de fornecer uma dose extra de gordura e estrutura. É um produto com validade relativamente curta, sendo necessário armazenar na geladeira.





Farinha de araruta

Ajuda na estrutura e maciez da massa. Não agrega sabor e também auxilia como espessante do pão.

Farinha de castanha de caju

Possui propriedades muito parecidas coma a farinha de amêndoa e também possui validade curta, sendo necessário armazenar sob refrigeração.





Farinha de chia

Agrega fibra à sua massa. Massas que pedem mais umidade, com é o caso da focaccia, são boas candidatas a receber essa farinha.

Farinha de grão de bico

Uma das minhas farinhas preferidas, ajuda em todas as características que buscamos no pão: estrutura, maciez e sabor. Um ponto importante é buscar o mesmo fabricante caso decida usar essa farinha pois esse produto tem grande variação de sabor e cor de um fabricante para outro.



Farinha de linhaça



Semelhante a Chia, agregando umidade e fibra à sua massa.Farinha de Painço - outra farinha muito interessante pois agrega volume e um sabor incrível. Pode substituir a farinha de arroz em até 30% da quantidade descrita na ficha técnica.

Farinha de coco

agrega sabor e gordura, gerando crocância no produto final.



Farinha de sorgo

Outra farinha com sabor muito interessante, agrega volume, estrutura e sabor. Use no lugar da farinha de arroz, substituindo entre 50% e 100% do total previsto na ficha técnica.



Trigo sarraceno



Outra farinha que mora no meu coração. Tem sabor único, presença. Use com moderação. É uma farinha de estrutura, pode substituir o arroz.
Apesar do nome, não tem nenhuma relação com a farinha de trigo e não possui glúten. É uma farinha incrível para alimentar o levain pois tem maior percentual de proteína (assim como o grão de bico).

Farinha de Teff

Assim como o trigo sarraceno, possui muita personalidade, então use com moderação. Pode substituir até 50% da farinha de arroz, devido à sua característica de farinha estrutural.



Substituições

Farinha de arroz

Substituir por

- Farinha de Amaranto
- Farinha de Quinoa
- Farinha de Teff
- Trigo Sarraceno

Fécula de batata	Substituir por	Amido de milho
Polvilho Doce	Substituir por	Farinha de Araruta
Grão de bico	Substituir por	Farinha de Painço Farinha de Feijão branco
Farinha de chia	Substituir por	Farinha de Linhaça
Farinha de amêndoa	Substituir por	Farinha de Nozes Farinha de castanha de caju Farinha de semente de girasol
Goma xantana	Substituir por	GMC Goma Guár

De Bônus: Panqueca Sem Glúten

Agora que você já entendeu como escolher e combinar as farinhas certas, que tal colocar isso em prática com uma receita que todo mundo ama? Preparei pra você, de presente, a minha receita de panqueca sem glúten: rápida, fácil e perfeita pra qualquer hora do dia.

É o jeito mais gostoso de começar a aplicar tudo o que você aprendeu na Aula 1.

Bora pra cozinha?

Panquecas para um café da manhã e lanche da tarde mais saudável!

Sem glúten, sem leite, super fácil de preparar e uma verdadeira delícia, usando o mix de farinhas!

INGREDIENTES PARA A MASSA DA PANQUECA:

1 xícara de mix sem glúten (receita logo abaixo);
1 ovo;
1 colher de sopa de adoçante ou açúcar;
1 pitada de sal;
1 colher de sopa de gordura;
1 colher de sopa de fermento químico;
Baunilha a gosto;
Leite vegetal para dar o ponto aos poucos (usei mais ou menos meia xícara).

COMO FAZER O MIX DE FARINHAS?

500g de farinha de arroz;
350g de fécula de batata;
140g de polvilho doce;
10g de goma xantana.

Basta misturar tudo, guardar num pote fechado e pronto!
Ah, e não precisa colocar na geladeira!

COMO FAZER AS PANQUECAS?

1- Antes de mais nada, unte a frigideira e esquente ela em fogo médio pra baixo.

2- Em seguida, é só ir colocando a massa na frigideira.

Uma dica se você quiser as panquecas mais padronizadas, é usar uma medida, como uma concha, e em seguida ir espalhando, até chegar no tamanho desejado.

3- Quando ficarem dourados, estão prontos.



Você concluiu a leitura do livro digital **"As Farinhas que Desinflamam: o primeiro passo pra comer com mais saúde."**

Agora você já entende o mix de farinhas base do nosso pão sem glúten, e de diversos outros pratos, que cuida do seu corpo e ajuda a desinflamar.

Muito importante para você começar sua jornada de saúde com o pé direito!

E falando em começar com o pé direito, olha só qual vai ser a aula 2 da nossa jornada:



Sim, nessa aula eu vou te mostrar o meu método exclusivo, e o mais fácil do mundo, pra você criar seu fermento natural sem glúten aí na sua casa.

Você vai aprender como alimentar, manter e fortalecer ele pra durar a vida toda, usando combinações certeiras de farinhas e hidratação.

Aperta o botão abaixo pra ativar o sininho e não perder essa aula incrível!

ATIVE O LEMBRETE