

Come fare in casa il mix di farine senza glutine

Articolo di: Dottoressa Fiorella Amodio, Medico Chirurgo esperto nutrizionista | Foto di: [Melanie](#)

- <http://allrecipes.it/ricetta/7678/mix-di-farine-senza-glutine.aspx>



Segui tutti i nostri consigli per preparare in casa il mix perfetto di farine senza glutine da utilizzare per preparare torte, crostate, biscotti o crepes. Un'alternativa economica e sana alle farine gluten-free che si trovano in commercio.

La proporzione perfetta

Per riprodurre consistenza, elasticità e sapore garantito dal glutine sarà necessario utilizzare un mix di ingredienti diversi: farine senza glutine assortite, amidi e altri componenti come gomme e lievito per dolci senza glutine, tutti nella giusta proporzione.

La proporzione perfetta per un mix che funzioni è di 40% di farine senza glutine e 60% di amidi, con l'aggiunta di altri ingredienti come gomme e agenti lievitanti. Da dove nasce questa proporzione? Gli amidi servono ad alleggerire e rendere meno denso l'impasto, mentre le gomme conferiscono elasticità. Inoltre, ciascuna diversa farina senza glutine contribuisce al giusto apporto proteico e mescolandole si otterrà un equilibrio di sapori e una consistenza non raggiungibile con l'utilizzo di un solo tipo di farina.

Preparare in casa il mix di farine

Ci sono ormai in commercio farine senza glutine di tanti tipi e marchi; tuttavia, si tratta di prodotti preconfezionati, con un sapore predefinito ed un costo non sempre irrisorio. Preparare in casa il vostro mix vi permetterà di personalizzare il gusto, oltre che avere a disposizione un prodotto sano ed economico.

Qui di seguito presenteremo 2 mix diversi di farine senza glutine, accumulati da un sapore neutro e una consistenza che ben supplisce quella della farina di frumento. Entrambi i mix funzionano benissimo in torte, muffins, crepes, biscotti e altre preparazioni senza lievito di birra. Scegliete quello che preferite in base alla disponibilità degli ingredienti, preparatelo e tenetelo sempre pronto per ogni necessità.

Nota sugli ingredienti

Farina di sorgo: è una farina antica, utilizzata in molti piatti africani e asiatici. Ha un sapore neutro e corposo e per questo è adatta a questo mix come ad altri piatti etnici. Si trova in negozi di alimenti etnici o online.

Farina di amaranto (arrow root): è ricavata dalle radici a tubero dell'omonima pianta tropicale tipica del Brasile e del Guyana. Facilmente digeribile e dal gusto neutro, si trova in negozi di alimenti etnici o online.

Farina di tapioca: è ricavata dalle radici a tubero della pianta di manioca o cassava. Tipica anch'essa di alcune regioni tropicali e subtropicali è molto diffusa in tutto il centro e sud America e anche in alcune parti dell'Asia e dell'Africa. Naturalmente senza glutine e dal gusto neutro, è leggera e altamente digeribile. In genere più facile da trovare della farina di maranta, si vende online o in alcuni negozi etnici.

Mix n.1 con farina di miglio

200g di farina di sorgo

300g di farina di riso

200g di farina di miglio

300g di fecola di patate

Mescolare tutti gli ingredienti in un contenitore capiente con coperchio. Chiudere, agitare finché saranno ben mescolati e di un colore uniforme.

Mix n.2 con farina di maranta o di tapioca

400g farina di sorgo

480g farina di riso integrale superfine

240g di fecola di patate

190g di farina di maranta o di tapioca

Mescolare tutti gli ingredienti in un contenitore capiente con coperchio. Chiudere, agitare finché saranno ben mescolati e di un colore uniforme.

Qualche consiglio

Freschezza degli ingredienti: Assicuratevi che le farine siano fresche o potreste compromettere il successo delle vostre ricette.

Conservazione: Conservate il mix di farine in un luogo fresco e al riparo dalla luce diretta o in frigo per diversi mesi. In freezer, durerà fino a 6-8 mesi. Per mantenere il mix fresco, fate attenzione all'umidità; sarà assolutamente necessario conservarlo in un contenitore a chiusura ermetica.

Ingredienti leganti

Gli agenti leganti, come la gomma di xantano e la gomma di guar, servono a migliorare la consistenza dei prodotti da forno. Questo non vuol dire, tuttavia che siano necessari in tutte le ricette. Di solito, è bene aggiungerli nelle dosi necessarie al momento di preparare la ricetta, piuttosto che mescolarli nel mix di farine già pronto.

A grandi linee le proporzioni sono di ½-1 cucchiaino di gomma di xantano o guar per ogni 140g di mix farine senza glutine.

Lievito per dolci

Se la ricetta richiede del lievito per dolci assicuratevi naturalmente che questo sia senza glutine; se la ricetta non specifica quanto aggiungerne (o se state sperimentando una vostra ricetta), considerate circa 1 e ½ cucchiaini di lievito e ¼ di cucchiaino (1 pizzico abbondante) di sale per ogni 140g di mix di farine. Se preferite, potete fare in casa anche la vostra farina auto-lievitante in modo da averla già pronta per l'occorrenza seguendo le stesse proporzioni.

Mix di farine senza glutine

Preparazione: 10minuti › Pronta in: 10minuti

1. Raccogliere le farine in un contenitore capiente con un coperchio. Tappare bene e agitare forte fino ad avere un mix di colore uniforme.
2. Conservare in un luogo asciutto o nel frigo per diversi mesi. Si può anche trasferire in una bustina da freezer, chiudere bene e congelare fino a 8 mesi.

Consiglio

Le farine nel loro pacchetto tendono ad essere molto compatte . Trasferitele in una ciotola in modo che possano prendere aria prima di misurarle.

Tutti i segreti per fare il pane senza glutine

Siete alle prime armi nella panificazione senza glutine o semplicemente avete dei dubbi e volete saperne di più? Non perdetevi il nostro [articolo](#) con tutti i trucchi e consigli per preparare il pane senza glutine.

Tutti i segreti per fare buonissime torte senza glutine

Siete alle prime armi con o dolci senza glutine o semplicemente volete saperne di più ? Non perdetevi il nostro [articolo](#) con tutti i segreti e trucchi per delle torte senza glutine perfette.

Dieci consigli per cucinare senza glutine

Articolo di: Dottoressa Fiorella Amodio, Medico Chirurgo esperto nutrizionista



La celiachia è una malattia autoimmune causata dalla reazione del sistema immunitario al glutine, una proteina presente in frumento, orzo e segale. Seguire una dieta senza glutine può essere un po' complicato all'inizio, soprattutto perché comporta un profondo cambiamento nel modo di cucinare e inevitabilmente anche nello stile di vita. Ecco qualche consiglio per rendere più semplice la preparazione di ricette senza glutine, in particolar modo i prodotti da forno. Scoprite con noi tutti i segreti per sostituire la farina di frumento, aggiungere volume e ottenere la consistenza giusta in torte, crostate o pane fatti in casa.

Come sostituire la farina di frumento in piccole quantità

- 1 Se la ricetta richiede da 2 a 4 cucchiaini (15-30g) di farina di frumento, potete sostituirla con le stesse quantità di una farina senza glutine come farina di riso o quella che preferite.

Come sostituire la farina di frumento in grandi quantità

Se la ricetta richiede più di 50g di farina, sarà necessario utilizzare un mix di farine senza glutine non una sola farina per ottenere un risultato simile a quello del frumento in elasticità, lievitazione e consistenza. Esistono in commercio molti mix già pronti, ma potete prepararne anche uno in casa, con il beneficio del risparmio e della totale personalizzazione del sapore.

- 2 Per fare il vostro mix dovete tenere presente la seguente proporzione:
 - 40% di farina senza glutine integrale (ad esempio, farina di riso integrale, farina di grano saraceno, farina di mais, farina di quinoa, sorgo ecc)
 - 60% di amidi non integrali (farina di riso, farina di radice di maranta, maizena, fecola di patate, ecc)

Come aggiungere volume e consistenza alle preparazioni da forno

Uno dei più grossi problemi dei prodotti da forno è la mancanza di volume e struttura, causata dall'assenza delle proteine del glutine. Le torte senza glutine ad esempio, spesso si sbriciolano facilmente, rimangono farinose o al contrario, sono troppo dense. Alcuni di questi problemi possono essere risolti con l'aggiunta di un agente addensante (che fornisce viscosità) o gelificante (che fornisce consistenza). I più diffusi sono la gomma di xantano e la gomma di guar. In particolare la gomma di xantano è l'additivo più utilizzato nella preparazione di torte, muffins, biscotti e pasta; la sua presenza fa anche in modo che i prodotti si mantengano più a lungo.

- 3 Un'alternativa più naturale alla gomma di xantano è la buccia di semi di psillio; questa è di solito preferita alla gomma di xantano nella preparazione di pane e pizza, poiché si tratta di impasti umidi. Lo psillio infatti si lega meglio all'acqua e agisce efficacemente nel distendere la struttura proteica e nello stesso tempo intrappolare i gas e il vapore durante la cottura. Inoltre, rende il pane più soffice e aiuta con la lievitazione. La polvere di semi di chia e di semi di lino sono altre valide alternative naturali alla gomma di xantano.

Potete sperimentare con questi additivi e scegliere quello preferito. Quando li utilizzate, tenete a mente la seguente proporzione:

1 cucchiaino di gomma di xantano = 1 cucchiaino di gomma di guar = 2 cucchiaini di polvere di buccia di psillio = 2 cucchiaini di polvere di semi di lino

Come controllare umidità e morbidezza

Se l'impasto senza glutine che avete preparato è troppo secco, aggiungete 1 albume. Come noto, l'albume contiene proteine e il vostro composto sarà non solo più umido e morbido ma anche più consistente.

- 4 Se la ricetta prevede la presenza di latte, sostituitelo con del latticello nella stesse quantità (se disponibile), in modo da conferire una texture più ricca all'impasto. Alcuni manuali suggeriscono di aggiungere sempre del latte scremato in polvere alle farine senza glutine, in modo da aumentare la percentuale proteica dell'impasto. Il latte in polvere dovrebbe essere il 2% della farina senza glutine, circa 3 cucchiaini per 1,2Kg di farina.

La salsa di mele (ovvero mele lesse e schiacciate, molto utilizzate nella cucina anglosassone) è

un altro ottimo ingrediente per aggiungere morbidezza agli impasti per prodotti da forno dolci. Cominciate ad aggiungerne 1 cucchiaino e poi aumentate le dosi secondo il bisogno.

Scegliere uno zucchero alternativo può aiutare

Un altro modo per aggiungere umidità ad un impasto di farine senza glutine è quello di sostituire il classico zucchero semolato con dello zucchero grezzo integrale (brown sugar anglosassone) che è contiene melassa e ritiene più umidità. Se disponibile, va benissimo anche lo zucchero di

5 cocco che, oltretutto, ha il pregio di avere un indice glicemico basso.

L'aggiunta di un aroma alla vaniglia (semi o estratto) aiuterà a bilanciare il sapore delle farine senza glutine, soprattutto se il mix comprende una farina di frutta secca (mandorle, nocciole ecc), smorzandone il gusto troppo distintivo che queste farine darebbero alla ricetta.

La farina senza glutine e la componente grassa

Le farine senza glutine non assorbono il grasso contenuto nei liquidi alla stessa maniera della farina di frumento. Per questo motivo, nelle ricette che prevedono un'alta quantità di grassi (torte o biscotti) la farina di frumento e quelle senza glutine non possono essere sostituite nelle stesse proporzioni, perché si otterrebbe un impasto troppo unto. Per ovviare a questo problema, basterà

6 ridurre il quantitativo di grassi di qualche cucchiaino, sia che si tratti di olio che di burro. Per compensare la morbidezza e la ricchezza apportate da olio e burro, aggiungete lo stesso quantitativo di yogurt bianco, panna acida, formaggio spalmabile o anche farina di mandorle.

In torte, biscotti e prodotti dolci da forno, utilizzate sempre burro molto, molto, freddo! Alcuni pasticceri specializzati in cucina senza glutine suggeriscono addirittura di congelare il burro e grattugiarlo direttamente negli ingredienti secchi; in questo modo l'impasto rimarrà ben freddo e croccante e si scioglierà solo una volta in forno.

E' fondamentale lasciar riposare l'impasto

Gli amidi hanno bisogno di tempo per idratarsi e assorbire i liquidi. Per questo motivo lasciate

7 riposare gli impasti per almeno 30 minuti prima di infornarli. Il riposo migliorerà la consistenza di molti prodotti da forno. Se la vostra ricetta richiede un lungo tempo di cottura, il riposo non sarà necessario perché gli amidi avranno tempo di idratarsi durante la cottura.

Più è il liquido maggiore è il tempo di cottura

Come detto, le farine senza glutine spesso richiedono l'aggiunta di liquido. Questo fa sì che il tempo di cottura dei prodotti da forno con farina senza glutine sia di solito maggiore di quello

8 tradizionale, soprattutto quando si cuociono pane, focacce o alimenti con elevata quantità di farina e acqua. Quando preparate biscotti, crackers o in generale alimenti di dimensioni ridotte abbassate leggermente la temperatura del forno ed estendete il tempo di cottura, in modo che si cuociano anche all'interno senza seccarsi troppo o bruciarsi all'esterno.

Preparate solo piccole quantità

I prodotti da forno senza glutine hanno di solito una durata inferiore a quelli con il glutine.

9 Muffins, torte o biscotti diventano duri o gommosi molto presto, quindi preparatene in modiche quantità. In alternativa, potete congelarli; in questo modo non solo non diverranno duri, ma una volta scongelati avranno anche un'ottima consistenza.

Attenzione alle dimensioni!

Uno dei problemi principali che si incontrano quando si cucina senza glutine è la difficoltà ad ottenere la giusta consistenza. Uno dei modi per non sbagliare è certamente quello di preparare dei cibi in piccole dimensioni, come dei muffin, delle pizzette o piccole pagnotte invece di torte **10** grandi e grandi forme di pane. E' più facile, infatti, che i piccoli impasti raggiungano la consistenza giusta rispetto a quelli voluminosi. Quindi, sperimentate su piccole preparazioni e se funzionano aumentate le quantità poco alla volta.

Sperimentate!

Nella cucina senza glutine, sarà quasi inevitabile passare attraverso la sperimentazione di varie ricette prima di trovare quella che fa per voi. Alcune ricette saranno migliori di altre, spesso la consistenza o il sapore non vi soddisferà appieno. Ma non arrendetevi! Cucinare senza glutine non è semplice ma la ricetta giusta è dietro l'angolo! E non dimenticate di utilizzare gli avanzi non venuti troppo bene in pezzetti per budini o zucchini, pangrattato o per una crumble. Non perdetevi di vista l'obiettivo finale: eliminare il glutine dalla vostra dieta vi aiuterà ad alleviare i sintomi e ridurre le complicazioni della celiachia o dell'intolleranza al glutine.