

A close-up photograph of a loaf of white bread on a wooden cutting board. A slice has been cut and is placed in front of the loaf. A silver knife is visible on the left side of the board. The bread has a golden-brown crust and a soft, porous interior. The background is slightly blurred, showing a blue and white patterned surface.

Chef Ricardo Gonzalez

**20 dicas  
para ótimos  
pães sem glúten**

Material disponibilizado pelo Chef Ricardo Gonzales durante workshop realizado no III COINE -

Congresso Internacional de Nutrição Especializada

Realização: Dra Noadia Lobão / CBAN

Editoração: Raquel Benati ([www.riosemgluten.com](http://www.riosemgluten.com))

Foto da capa:

<http://www.glutenfreespinner.com/2010/09/bread-again.html>



25,26 e 27 de abril de 2014  
Colégio Brasileiro de Cirurgiões  
[www.exposemgluten.com.br](http://www.exposemgluten.com.br)

**Workshop:**  
“Chá das 5h com estilo  
mas sem glúten”

## Ricardo Neves Gonzales

Padeiro artesanal com ênfase em pães funcionais e saudáveis. Professor em panificação pelo Senac Rio, tem se especializado em panificação e confeitaria sem glúten. Ricardo é palestrante e tem participado de grandes eventos gastronômicos pelo país como o Mesa Ao Vivo em São Paulo. Tem trabalhos publicados no país e exterior e dedica-se hoje a escrever seu primeiro livro de panificação artesanal. Atua hoje na Região serrana do Estado do Rio em Itaipava, Petrópolis.



Utilizar uma farinha preparada básica com 70% de farinha de arroz, 10% de féculas ou amidos, 10% farinha de milho fina e 10% de outras farinhas sem glúten (linhaça, amaranto, banana, maracujá, etc...).

Caso vá utilizar Quinoa, acrescentar no máximo 15 a 20 gramas por quilo total da farinha, já que a quinoa é muito forte e deixa um sabor marcante muito pronunciado no pão.

Acrescentar 5 a 6g de C.M.C. (Carboxi Metil Celulose) ou a mesma medida de Goma Xantana por quilo de farinha pronta. Pode-se acrescentar 2 a 3g de fibra de beterraba açucareira por quilo de farinha pronta.





# 2



Utilizar 10g de fermento biológico seco instantâneo por Kg de farinha pronta.

Para pães doces com mais de 15% de açúcares, dobrar a quantidade deste fermento.

# 3

Para amaciar os pães, acrescentar mais água hidratando-o a 65%, colocar 4 ovos e 4 gemas por quilo de farinha utilizada (as gemas conferem maciez devido à presença de lecitina e as claras dão estrutura devido à presença da albumina que confere estrutura).

# 4

Pães Sem Glúten devem ser SEMPRE misturados em batedeira e NUNCA à mão, na seguinte sequência, com acessório espiral para bolos coloca-se na bacia da batedeira: os secos (farinhas, fermento e sal), depois acrescenta-se o líquido, depois os ovos batidos com açúcar se houver, depois ao final incorpora-se manteiga ou óleos.



Deixa-se passas, nozes e outros sólidos para serem incorporados fora da batedeira com auxílio de uma espátula, delicadamente.

Ovos, manteiga, óleos e mesmo o líquido devem ser adicionados à temperatura ambiente. Os líquidos podem estar ligeiramente mornos. Isto fará com que a massa cresça mais rápido.



A regra do tempo de descanso é a mesma que aquela para a maioria dos pães com glúten. Uma hora coberto à temperatura ambiente. Para cada 10 graus que aumentamos a temperatura ambiente, caímos o tempo de fermentação à metade.

Importante saber que em geral por terem muito mais amido que proteínas, as farinhas sem glúten principalmente as que contenham arroz a fermentação é em geral acelerada e mais rápida, pois significa que há mais moléculas de amido que podem ser quebradas para liberar açúcares que ao estarem disponíveis em maior quantidade ao fermento, acelera o metabolismo do mesmo e consequente a liberação de gases é maior e o crescimento da massa ocorre mais prontamente.



# 6

Deve-se bater o suficiente para homogeneizar a mistura, podendo ser a velocidade máxima, por um ou dois minutos.

As assadeiras devem ser SEMPRE untadas com gordura sólida (banha, margarina, manteiga) e enfarinhada com uma farinha mais grosseira como farinha de milho grossa, de miletto grossa.

Deixa-se a massa descansar na bacia por 1 hora, a 26 graus, coberta, antes de colocá-la nas assadeiras.

# 7







Colocar as porções de massa com auxílio de uma concha até pouco acima da metade da altura da forma. Cobrir com filme plástico untado com óleo para evitar grudar.

Açúcares são boa opção para amaciar os pães e dar cor aos mesmos. Pode-se utilizar açúcar mascavo para uma cor mais acentuadamente dourada.



Diferentemente dos bolos, os pães sem glúten por terem fermentação biológica bem ativa, crescem muito rápido e crescem bem. Assim, ao aguardar a massa crescer na forma definitiva, não deixar que a mesma chegue muito perto da borda para decidir só então colocar no forno. Caso coloque no forno tarde demais, ainda haverá um crescimento significativo no forno antes da massa se estabilizar e ela pode transbordar.

Pode-se fazer os pães sem sal, mas eles dourarão um pouco mais lentamente. Precisarão de um tempo um pouco maior no forno.

11



12

<http://www.glutenfreeforgood.com/blog/gluten-free-toasted-oat-bread>

Antes de colocar os pães no forno, imediatamente antes, pulverizá-los no topo com água, e com auxílio dos dedos ou uma espátula pequena, selá-los procurando alisar o máximo toda superfície da massa fechando todos os eventuais poros e buracos grandes. Isto evitará MUITAS RACHADURAS muito embora alguma rachadura, vai ocorrer mesmo assim, mas ela será mais DISCIPLINADA!

# 13



<http://meredithanne.com/glutenfreebread/>

A injeção de vapor é imprescindível no início da etapa no forno. Em casa, caso não tenhamos forno com vapor o que é muito comum, poderemos fazer uso de alguns truques. Coloca-se uma assadeira seca no fundo do forno e deixa-se que ela se aqueça junto com o forno. No momento de colocar os pães no forno, joga-se uma caneca cheia de água fria, ou alguma quantidade de pedras de gelo e fecha-se o forno imediatamente, não abrindo o mesmo pelos dez minutos iniciais. Isto fará com que o vapor preso no interior do forno contribua para um melhor resultado.

# 14



Pães sem glúten podem ser assados a 190 graus C no início do processo por dez minutos e depois assamos o restante do tempo total de 35 a 50 minutos a 170 graus C. Para saber se o pão assou, deve se retirar as formas do forno e imediatamente espetar um termômetro de leitura de massa no interior dos mesmos. Se acusar 87 a 90 graus C, o pão está assado, sem medo de errar.

# 15



<http://glutenfreehomebakery.blogspot.com.br/2012/08/spectacular-gluten-free-bread-in-bread.html>



# 16

Pães sem glúten se estragam facilmente fora da geladeira. Assim, devemos mantê-los sob a refrigeração tão logo esfriem. Se quiser congelar os mesmos, pode-se fazer por 90 dias, mas deve-se antes individualizar as fatias e congelá-las unitariamente para evitar o congelamento / descongelamento / congelamento do pão inteiro.

Pães sem glúten podem ser degustados fatiados e tostados ou reaquecidos levemente em torradeira ou grill.



# 17

# 18

Pode-se acrescentar algum vegetal na forma de purê como abóbora, abobrinha, batata, frutas etc... Pode-se acrescentar passas, nozes, sementes etc... Tudo ao final, delicadamente, antes de colocar a massa nas formas definitivas com auxílio de uma espátula.



[http://www.glutenfreebaking.com/public/free\\_recipe\\_Vegan\\_Banana\\_Bread\\_Muffins.cfm](http://www.glutenfreebaking.com/public/free_recipe_Vegan_Banana_Bread_Muffins.cfm)

# 19

Também como em bolos, porções menores dão resultados mais rápidos, mais consistentes e melhores. Formas de Muffin se prestam muito bem a esta finalidade.

# 20

Em massas doces, pode-se acrescentar, junto algum fermento químico – 6 a 8 gramas por quilo de massa. Isto trará leveza e uma textura semelhante à de bolo.



<http://onceamonthmeals.com/gluten-free-dairy-free-zucchini-walnut-bread/>



III COINE - 2014