

*Impasti lievitati
salati e
sfoglia*

senza glutine

PASTA FATTA IN CASA

“Premessa: ogni brava “sfoglina” per fare la pasta fatta a mano, specie senza glutine, personalizza la ricetta con l’aggiunta di qualche accorgimento. Sugeriamo di partire con una impasto morbido perché poi aggiungendo della farina si fa sempre in tempo a portarla alla consistenza corretta, mentre il contrario no.

La storia insegna che le mani calde aiutano a impastare meglio, mentre quelle tendenzialmente fredde, un po’ meno. Vi indichiamo diverse dosi e diverse ricette cosicchè potete fare alcune prove e scegliere quella che vi viene meglio o personalizzarla anche voi con l’aggiunta di un albume o di olio o di acqua a seconda della ricetta. Si suggerisce di preparare gli impasti la sera prima, o anche 3 ore prima, metterlo in un sacchettino chiuso e lasciarlo fuori dal frigo. Successivamente lo stenderete con il matterello o con la macchina, dopo averlo rimaneggiato preventivamente. Occorre allenarsi, allenarsi, allenarsi e non perdersi d’animo. ♪♪

La presente pubblicazione è realizzata dall'Associazione Italiana Celiachia Emilia Romagna. Associazione di volontariato, senza scopo di lucro, formata da celiaci e loro famigliari.

Svolge attività di informazione gratuita a celiaci, medici, scuole e a chiunque voglia approfondire le proprie conoscenze in tema di celiachia e diete senza glutine.

Realizza iniziative divulgative, di aggregazione e di formazione sui temi suddetti, oltre a fornire ai propri associati, materiale informativo e divulgativo.

*I volontari AIC Emilia Romagna
della provincia di Modena*

Indice

Versione principianti.....	pag. 7
Ricetta suggerita dalla Bi-Aglut.....	pag. 8
Ripieno per tortellini	pag. 9
Impasto per gnocco fritto, tigelle, pizza e piadina	pag. 10
Gnocco fritto	pag. 11
Piadina romagnola - Versione 1	pag. 12
Piadina romagnola - Versione 2	pag. 13
Piadina romagnola - Versione 3	pag. 14
Piadina romagnola - Versione 4	pag. 15
Crescentine.....	pag. 16
Gnocco ingrassato	pag. 17
Focaccia al forno.....	pag. 18
Ricetta per pane e pizza	pag. 19
Pane di Rosie	pag. 20
Erbazzone	pag. 22
Impasto pane tipo ciabatta, rosette, baguettes	pag. 23

I) VERSIONE PRINCIPIANTI

- 2 hg. di Farina BiAglut pacco da 1 Kg
- 2 uova medie
se vi ritenete abbastanza esperte ma se siete alle prime armi aggiungete
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 1 di acqua
un pizzico di sale

2) VERSIONE PRINCIPIANTI

- 500 gr. di Farina BiAglut pacco da 500 gr. (quella indicata per i dolci)
- 3 uova
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva
un pizzico di sale

3) VERSIONE X ESPERTE

- 1 kg. di farina BiAglut pacco da 1 kg
- 10 uova medie
- 1 e ½ cucchiaio di olio extravergine di oliva
un pizzico di sale

{7}

Utilizzare un mixer o impastare a mano mettendo la farina setacciata in una ciotola o sul tagliere direttamente, creare una cavità al centro dove mettere le uova, il sale e l'olio che sbatterete con una forchetta inglobando piano piano la farina circostante. A un certo punto dovrete continuare con le mani, finchè l'impasto non diventa sodo, ma morbido e liscio.

Se fate le tagliatelle occorre fare seccare un po' la sfoglia (se tirata a mano) prima di procedere al taglio.

Se invece è tirata con la macchina, utilizzate l'apposito rullo e fate seccare un po' le tagliatelle su una rete o una tovaglia. Se invece fate i tortellini o i tortelloni o i ravioli, potete procedere da subito fintanto che l'impasto è morbido e agevola la piegatura. Potete congelarli prima stesi senza sovrapposizione e poi una volta congelati metterli in sacchetti.

RICETTA SUGGERITA DALLA BIAGLUT

Dosi:

per 300 gr. di pasta per 3/4 porzioni

Tempo di preparazione: 1 ora

Ingredienti

250 gr. farina per pane e paste lievitate BiAglut

30 gr. acqua

2 uova da 70 gr. ciascuno

Procedimento:

Portate tutti gli ingredienti a temperatura ambiente. Disponete la farina per pane e paste lievitate BiAglut sul piano di lavoro o in un recipiente praticando la “fontana”. Rompete le uova sulla fontana e ricopritele di farina per integrarle completamente. Gradatamente aggiungete l’acqua e iniziate a impastare fino ad ottenere una pasta liscia e omogenea. Formate un rotolo e lasciatelo riposare per 30 minuti circa in un sacchetto di plastica per alimenti.

Tagliate il rotolo in 3 o 4 pezzi di uguale misura, ma lavoratene un pezzo alla volta riponendo gli altri nel sacchetto di plastica per evitare che la pasta si asciughi in superficie rendendo più difficile la lavorazione. Tenendo ben infarinati sia il piano di lavoro che gli attrezzi, tirate la pasta fino allo spessore desiderato e tagliatela nel formato desiderato. Passate l’impasto 3-4 volte con un mattarello, ripiegatelo su se stesso per 3 volte, ruotatelo di 90 gradi e tiratelo nuovamente. Stendete l’impasto con il mattarello, spolveratelo con farina per pane e paste lievitate BiAglut e ripiegate a formare un rotolo. Tagliate con un coltello per ottenere il formato di pasta desiderato (fettuccine: listerelle di 5 millimetri; tagliatelle: listerelle da 1 centimetro; lasagne quadri da 8-10 centimetri).

La cottura deve avvenire in abbondante acqua salata, rispettando la seguente proporzione: 1 litro di acqua, 10 grammi di sale, un cucchiaio d’olio extravergine d’oliva per ogni 100 grammi di pasta.

Tempo di cottura: 3-5 minuti se la pasta è appena preparata, 5-7 minuti se la pasta è stata lasciata essiccare per 30 minuti circa (il tempo di cottura varia a seconda del formato scelto).

La pasta • *Suggerimenti dello chef*

Nella prima parte della preparazione per ottenere un gusto più deciso potete eliminare l’acqua sostituendola con un altro uovo.

RIPIENO PER TORTELLINI

Ingredienti:

1 hg. prosciutto crudo

1 hg. filone di maiale

1 hg. di mortadella

1 hg. di grana

una grattatina di noce moscata

1 uovo

Tritare il tutto e mescolare insieme all’uovo.

{8}

{9}

IMPASTO PER

GNOCCO FRITTO, TIGELLE, PIZZA, PIADINA

Ingredienti:

- 500 gr. farina BiAglut pacco da 1 kg. o (anche MixB della Schär)
- 1 cubetto di lievito di birra fresco
- 380 gr. liquido così composto: ½ latte tiepido, ½ acqua
- 2 cucchiaini da minestra di olio extravergine di oliva
(se fate lo gnocco fritto e volete un risultato meno grasso/unto potete eliminare l'olio nell'impasto)
- 2 cucchiaini da caffè di sale
- 2 cucchiaini da caffè di zucchero

Procedimento:

{10} **Per l'impastatrice:** ricordate di mettere prima i liquidi, poi il sale, poi l'olio, poi lo zucchero, coprire con la farina a forma di montagna e per ultimo il lievito di birra sbriciolato dentro alla punta del monticello di farina, richiudere, in modo che non entri in contatto con olio e sale che limitano la lievitazione.

Impasto a mano: potete sciogliere il lievito nell'acqua, mischiare con la farina, poi aggiungere il latte, lo zucchero, infine l'olio e il sale.

Impastare il tutto e far lievitare per almeno 2 ore.

Friggere 1 pezzo per volta, in un pentolino non tanto grande, con olio di semi di arachidi o a piacimento nello strutto.

Come indicato nel titolo questo tipo di impasto è indicato oltre che il gnocco fritto anche per le tigelle, per la pizza (tipo pizzeria) e la piadina (stesa sottile!).

GNOCCO FRITTO

Ingredienti:

- 400 gr. Fibrepan farmo
- 200 gr. Agluten
- 400 gr. acqua
- 3 cucchiaini olio d'oliva
- 5 gr. zucchero
- 10 gr. sale
- 25 gr. lievito di birra fresco
- 1 cucchiaio di latte

Procedimento

Impastare le farine, e aggiungere gli ingredienti uno alla volta.

Dopo aver ottenuto una pastella.

Tirare la pastella, ad una altezza di circa 3 mm.

Nel frattempo, scaldare l'olio, dove cuocerlo.

{11}

PIADINA ROMAGNOLA - VERSIONE 1

Dose per 4 piade medio piccole o 2 grandi:

Ingredienti:

- 150 gr. farina BiAglut (pacco da 1 kg.)
 - ½ cucchiaino di lievito (da prontuario) per torte salate
 - 20 gr. di strutto freddo
 - sale q.b.
- Impastare il tutto con acqua e latte tiepido

Procedimento:

Mettere tutti gli ingredienti in una ciotola e aggiungere il liquido necessario per ottenere un panetto di giusta consistenza. La presenza dello strutto rende la pasta molto malleabile.

{12} Dividerlo in 4 parti, stendere le piadine con il mattarello avendo cura di mettere tra l'una e l'altra un foglio di carta da forno e di tenerle coperte per non fare seccare la superficie.

Cuocere in una padella antiaderente ben riscaldata.

PIADINA ROMAGNOLA - VERSIONE 2

Ingredienti:

- 50 gr. farina Glutafin La farina
- 100 gr. farina Mix B (Schär)
- 50 gr. farina Farmo fibrepan
- 300 gr. farina BiAglut (sacchetto da 500 gr.)
- 500 gr. farina BiAglut (sacchetto da 1 kg.)
- 2 cucchiaini di sale
- 100 gr. strutto
- 1 cucchiaino di miele
- 2 bustine lievito chimico per salati (da prontuario)
- 1 cucchiaino lievito chimico per dolci (da prontuario)
- 250 ml. di latte
- 350 ml. di acqua

Procedimento:

Sciogliere a bagno maria lo strutto, intiepidire latte e acqua e mescolare il tutto con le farine e gli altri ingredienti di cui sopra.

Dopo aver ottenuto un impasto omogeneo non troppo molliccio, ma sufficientemente morbido per poter essere maneggiato e steso, lasciarlo riposare in un sacchetto ben chiuso per 15/30 minuti.

Stendere l'impasto in tante piadine dello spessore di alcuni millimetri e cuocere su teglia calda, possibilmente in ghisa, ma v'è bene anche una grande padella antiaderente.

{13}

PIADINA ROMAGNOLA - VERSIONE 3

Ingredienti:

- 1 *kg.* Farina BiAglut (sacchetto da 1 *kg.*) o FibrePan-Farmo
- 500 *gr.* latte o acqua
- 80 *gr.* strutto
- 50 *gr.* acqua frizzante
- 20 *gr.* sale (sciolto in poca acqua calda)
- 1 bustina lievito per salato
- 1 cucchiaino miele

Procedimento:

Impastare ed amalgamare bene tutti gli ingredienti.

Tirare delle palline di pasta e formare un cerchio del diametro desiderato, l'altezza della piadina deve essere di 5 mm.

Cuocere su piastra antiaderente calda.

{14} Si possono anche congelare divise l'una dall'altra da un foglio di carta da forno.

PIADINA ROMAGNOLA - VERSIONE 4

Ricetta per 6 piade da 25 cm, spessore 20mm

Ingredienti:

- 200 *gr.* Mix B (Schär)
- 100 *gr.* BiAglut (sacchetto da 1 *kg.*)
- 100*gr.* Fibrepan
- 50 *gr.* strutto
- 1/2 cucchiaino lievito (Pedon) o (5 *gr.* lievito di birra per surgelare)
- 1 cucchiaino scarso di sale
- 270 *gr.* acqua frizzante

Procedimento:

Impastare ed amalgamare bene tutti gli ingredienti.

Creare delle palline di pasta e formare un cerchio del diametro di 25 mm altezza di circa 20mm. Per agevolare, la lavorazione dell'impasto prendere due fogli di carta da incarto dal macellaio e tirarla con il mattarello.

Cuocere su piastra antiaderente calda.

{15}

CRESCENTINE

Ricetta della Festa della Crescentina di Pavullo

Ingredienti:

800 *gr* farina Mix B (Schär)
200 *ml* panna da cucina
25 *gr* lievito fresco o 10 *gr* lievito di birra secco (da prontuario)
1 cucchiaio di olio
500/550 *ml* acqua tiepida
sale q.b.
A piacere aggiungere 80 *gr* farina di grano saraceno (da prontuario)

Procedimento:

Sciogliere il lievito nell'acqua ed impastare in una ciotola tutti gli ingredienti, finché non si saranno ben amalgamati. Lasciare lievitare l'impasto coperto, per 2 o 3 ore.

{16} Tirare la pasta non troppo sottile e tagliare le crescentine (oppure formare delle palline e stenderle), lasciar lievitare i dischetti circa 1 ora.

Cuocerle, possibilmente, nella tigelliera elettrica con pietra refrattaria (tipo Tigel-matic).

GNOCCO INGRASSATO

Ingredienti:

500 *gr* farina senza glutine
30 *gr* farina di grano saraceno (da prontuario)
400 *gr* acqua
1 cubetto di lievito fresco da 25 *gr*.
lardo
un pizzico di zucchero
sale

Procedimento:

Portate tutti gli ingredienti a temperatura ambiente. Intiepidite l'acqua, aggiungere un pizzico di zucchero e aggiungere il lievito (lasciare "lavorare!" il lievito per minimo 20 minuti).

In un recipiente setacciate la farina, aggiungete l'acqua con il lievito, l'olio extra vergine d'oliva continuando a miscelare gli ingredienti tra di loro.

Aggiungere per ultimo il sale e una noce di lardo. Disporre l'impasto nella teglia livellandola con le mani bagnate d'acqua.

Lasciatela lievitare coperta con un panno umido o pellicola trasparente. I tempi variano a seconda delle stagioni. Minimo due ore e trenta in inverno.

Avendo meno tempo a disposizione si può anche usare la tecnica della lievitazione in forno (simulando un "cella di lievitazione") impostando a 50° il forno ed aggiungendo un recipiente in acciaio con un pò di acqua bollente.

Prima di infornare cospargere l'impasto con sale grosso e qualche fiocchettino di lardo.

Cuocere per 25 30 minuti in forno caldo a 220°C.

{17}

FOCACCIA AL FORNO

Ingredienti:

- 500 gr. farina MIX pane (Nutrifree)
- 450 gr. acqua frizzante
- 1 bustina lievito secco Schär
- 1 cucchiaino da caffè di sale
- 1 cucchiaino da caffè di zucchero
- 3 cucchiaini di olio oliva

Procedimento

Nel recipiente dell'impastatrice mettere la farina, lo zucchero, il sale e il lievito(sciogliere il lievito in poco latte tiepido, con un pizzico di zucchero) e l'acqua.

Impastare alla massima velocità per 5min, preparare una leccarda unta con olio d'oliva, rovesciare poi l'impasto nella leccarda e livellarlo con una spatola bagnandola di tanto in tanto con acqua e olio, mettere in forno preriscaldato a 50° per un ora circa(deve raddoppiare di volume), dopo la lievitazione portare il forno a 180° e infornare per circa 40/45 min(il colore deve diventare dorato).

Togliere dal forno e lasciare riposare per 5 min coperta con un canovaccio, rovesciarla sul tagliere e lasciare asciugare il sotto, e quindi girarla e tagliarla a piacere.

RICETTA PER PANE E PIZZA

Ingredienti:

- 1 kg. di farina Mix B (Schär)
- 1 bicchiere scarso di acqua tiepida
- 2 cucchiaini di zucchero
- 2 cucchiaini di olio
- 1 cucchiaino di lardo (si può anche non mettere, provare la 1° volta senza)
- 2 prese di sale
- 2 cubetti di lievito fresco
- 950 gr. acqua frizzante a temperatura ambiente
- Un po' di farina Mix IT della DS per fare i le forme dei panini

Procedimento:

Sbriciolare il lievito e scioglierlo in un bicchiere d'acqua tiepida con 2 cucchiaini di zucchero.

Mettere in una terrina capiente (o impastatrice) ed aggiungere l'acqua gassata fino ad arrivare a 950 gr.

Aggiungere il cucchiaino di lardo meglio sciolto nel microonde e 2 cucchiaini di olio. Mescolare il tutto poi aggiungere il kg. di farina e le due prese di sale (non sopra il lievito, ma sopra la farina).

Impastare bene e mettere in forno tiepido in una teglia con la carta da forno sotto e un canovaccio umido sopra senza premere troppo per 20 minuti.

L'ideale sarebbe farlo lievitare naturalmente per 3 ore (ma se non si ha tempo è lo stesso va bene anche farlo nel forno come scritto sopra).

Si possono fare panini e grissini aiutandosi con la farina MIX it (marca DS) e pennellarli con olio d'oliva.

PER LA PIZZA “tipo Altero” aiutarsi a stendere la pizza bagnarsi continuamente le mani con acqua fredda .

Fare lievitare di nuovo poi infornare forno riscaldato a 200° (per bloccare la lievitazione). Appena si inforna abbassare il forno a 180°, cuocere per 30 min circa. Si possono fare i grissini con sesamo, semi papavero, semi di zucca ecc.

PANE DI ROSIE

Ingredienti:

- 350 gr. farina senza glutine
- 300 gr. acqua tiepida
- 1 cucchiaio di olio evo
- 1 cubetto di lievita di birra
- niente sale, se la farina lo ha già incluso negli ingredienti
altrimenti bastano 10 gr. da mischiare alla farina
- 1/2 cucchiaino di zucchero

Procedimento:

Si parte dall'acqua che mettiamo in un insalatiera dove scioglieremo il lievito con lo zucchero e quando è tutto sciolto aggiungo l'olio. A questo punto aggiungiamo la farina (e il sale se ce n'è bisogno) e impastiamo con un frullino con le pale a torciglione oppure con l'impastatrice e se vogliamo aggiungiamo qualche seme per renderlo più sfizioso (girasole, sesamo, o finocchio, o zucca...).

In alternativa si può anche aggiungere un po' di grano saraceno ma la q.tà di peso, va tolta da quella della farina normale. Se si aggiunge grano saraceno può essere che occorre aggiungere un goccino di acqua, ma non è detto (dipende da tanti fattori, dal tipo di grana della farina di saraceno, dall'umidità... ect.).

Lavoriamo l'impasto ottenuto mettendolo sulla spianatoia, e per impastarlo utilizziamo una farina leggera come può essere la Mix IT della DS o in alternativa quella di riso.

Bisogna ottenere una palla morbida ma che si può lavorare bene senza che si attacchi alle mani.

Poi a piacere diamo forma all'impasto o quella tipica della ciabatta montanara che possiamo, una volta cotto, tagliare a fette e congelarlo, o dare la forma di panini a rosetta o di baguette. Incideremo con un coltello bagnato facendo dei tagli a croce per le baguette oppure con un taglia mela, sempre bagnato, per dare la forma della rosetta.

Lasciamolo lievitare per 45 minuti in un posto dove prenda aria.

NB: volendo si potrebbe fare la doppia lievitazione lasciandolo appena impastato un ora in un recipiente e poi gli si dà la forma che si desidera e un'altra ora di lievitazione ma per chi lavora e ha poco tempo è già sufficiente fare una sola lievitazione già nella forma desiderata.

È chiaro che se si fanno i panini, essendoci meno impasto, la lievitazione è facilitata. Nella forma della ciabatta invece lievita bene ma quando lo si taglia, la parte interna della mollica risulta più fitta e gli alveoli meno grandi.

Prima di infornare spennelliamo la superficie dei panini o spruzziamo con un mix di olio e acqua o di solo latte.

Inforniamo a forno già caldo a 180°-200° a seconda del proprio forno, per 25 minuti.

Teniamolo controllato visivamente dal 20° minuto in poi per aggiustare i tempi di cottura affinché non risulti né troppo scuro né troppo chiaro e non perda il suo gonfiore.

Ingredienti per la pasta:

- 170 gr. Farina senza glutine
- 30 gr. Fioretto di mais (cruda)
- 140 gr. acqua frizzante (tenere 10-15 gr. per ultimo)
- 1 cucchiaino da caffè di sale
- 40 gr. strutto

Ingredienti per il ripieno:

- 500 gr. spinaci cotti
- 125 gr. battuto di pancetta e/o cubetti (aggiungere a piacere per guarnire)
- 2 spicchi aglio
- 100 gr. di Parmigiano Reggiano
- 1/2 uova (deve rimanere molto morbido)
- per ultimo una spolverata di prezzemolo

{ 22 }

Procedimento per la pasta:

La pasta deve diventare molto morbida deve attaccarsi alle mani.

Per far sì che lo Strutto venga mescolato bene tenere per ultimo e buttarlo nell'impasto quando vedete che la pasta è sbriciolata.

Mettere l'impasto in Frigorifero almeno (60 Min+/-) o Friser (25 Min+/-), il freddo ci deve aiutare a rendere l'impasto meno appiccicoso per poterlo tirare.

Dividere l'impasto in 2 (10 gr in + per la Base). Utilizzando 2 fogli di carta da forno unti con Olio stendere l'impasto alto 1,5 mm ,fare 2 dischi di diametro 34 cm e bucherellarli.

L'impasto man mano che tirate si scaldereà e la carta inizierà a piegarsi tenetela sempre girata e staccatela spesso.

Procedimento per il ripieno:

Saltare la pancetta con l'aglio aggiungere gli spinaci una volta passati spegnere il fuoco. Aggiungere il formaggio 1/2 uova (la morbidezza dipende da quanta acqua è rimasta negli spinaci) e prezzemolo. Stendere il ripieno sul disco più grande coprirlo con il secondo disco chiudere i bordi e se uno vuole può mettere qualche pezzettino di battuto di pancetta(darà colore all'impasto, meglio aggiungerlo a metà cottura).

Infornare a 220° per 25 minuti e a 0 gradi per altri 10 minuti

Ingredienti:

- 500 gr. di farina Mix B (Schär)
- 430gr acqua tiepida
- 10 gr. lievito Schär secco oppure 20 gr. lievito di birra fresco
- 20 gr. olio di semi o di mais
- 10 gr. di sale
- 1/2 cucchiaino di zucchero

Procedimento:

Si prende una ciotola bella grande e ci si mette l'acqua tiepida il lievito, mezzo cucchiaino di zucchero e mescolare. Quando il lievito è tutto sciolto, aggiungere l'olio e mischiare per bene e aggiungere la farina. Avendo cura di tenerne un po' da parte sul tagliere che mi serve poi per lavorare la palla d'impasto a mano.

Sopra la farina mettere il sale, e a questo punto mescolare con il cucchiaino di legno o forchetta.

A piacimento, aggiungere olive nere a pezzettini (ma stare più scarsi con l'olio), oppure delle noci, o semi di girasole o di finocchio.

Ottenuto l'impasto lo si posiziona sul tagliere e con la farina rimanente lavorare la palla affinché non diventi morbida. Se la farina non è sufficiente, continuare ad impastare con la MIX IT' della DS, perchè è più leggera rispetto alla MIX B.

Con l'impasto ottenuto si possono ottenere delle rosette (1 rosetta = sono 6 palline disposte, una centrale e le altre intorno), delle baguettes piccole (praticare dei tagli a croce sulla superficie) o delle treccine.

Spennellare la superficie con dell'olio prima della lievitazione

In alternativa si possono spennellare con latte (ma il risultato, a cottura ultimata, sarà chiaro) o con tuorlo d'uovo (e il risultato sarà giallo).

A piacimento spargere semi di sesamo o di papavero.

Mettere in un luogo caldo lasciare lievitare per 40 minuti, finché non raddoppia il volume. Nel contempo accendere il forno a 200° o 220° (a seconda del forno va bene anche 180°). Cuocere a 180 gradi per 25 max 30 minuti e spennellare un po' con olio di semi. Controllare la doratura.

{ 23 }

