



Curso Panadería-Pastelería **Cocina sin gluten y sin lactosa**

Impartido por Itziar Calvar
del obrador BEREZITU

1ª parte del curso

Panadería

- Elaboración de la masa básica de pan, en forma de molde rectangular y barra.

- Masa básica de pan:

· **Ingredientes:**

220 g. harina panificación Schar

40 gr. almidón de tapioca

6 g. semillas de lino molidas

6 g. sal


6 g. levadura seca

17 g. azúcar

200 g. agua templada/temperatura ambiente

40 g. aceite de girasol (oliva en caso de querer un sabor más fuerte o pan especial)

· **Método:**

 Mezclar bien en un cuenco grande: harina, almidón de tapioca, sal, levadura seca, azúcar.

EZE EZE EZE EZE EZE EZE EZE EZE



✚ En un cuenco pequeño/vaso/taza, mezclar bien un par de cucharadas del agua y las semillas de lino molidas hasta conseguir una mezcla gelatinosa.

✚ Crear la masa:

.-Batidora de brazo con batidor globo acoplado:

- 1) Añadir la "gelatina" de lino y agua a la mezcla de ingredientes secos. Mezclar bien, aunque la apariencia de la mezcla resulte seca.
- 2) Añadir 2/3 del agua que nos queda y mezclar bien durante 1 minuto.
- 3) Añadir el aceite y mezclar bien durante 1 minuto.
- 4) Añadir el resto del agua para aligerar la mezcla. Esta nos debe quedar blanda y como sin forma pero no líquida.
- 5) Mezclar bien 5 minutos.

.- Batidora de mesa con paleta acoplada:

- 1) Añadir la "gelatina" de lino y agua a la mezcla de ingredientes secos. Mezclar bien, aunque la apariencia de la mezcla resulte seca.
- 2) Añadir 2/3 del agua que nos queda y mezclar bien durante 1 minuto.
- 3) Añadir el aceite y mezclar bien durante 1 minuto.
- 4) Añadir el resto del agua para aligerar la mezcla. Esta nos debe quedar blanda y como sin forma pero no líquida.
- 5) Mezclar bien 5 minutos.

.- Thermomix (sin ningún tipo de acople):

- 1) Añadir la "gelatina" de lino y el agua a la mezcla de ingredientes secos.

EZE EZE EZE EZE EZE EZE EZE EZE



- 2) Mezclar bien, aunque la apariencia de la mezcla resulte seca, 15 segundos a velocidad 2.
- 3) Añadir 2/3 del agua que queda y mezclar bien, 1 minuto a velocidad 2.
- 4) Añadir el aceite y mezclar bien, 1 minuto velocidad 2
- 4) Añadir el resto del agua para aligerar la mezcla.
Debe quedar blanda, pero no líquida, 1 minuto velocidad 2
- 6) Mezclar bien 37 grados 5 minutos velocidad espiga

✚ Preparar la masa para fermentar:

.- Colocar la masa encima de una fina capa de harina de arroz en una encimera limpia y cubrir con algo de harina.

.- Dar la forma deseada: rectangular para un molde (engrasar con anterioridad), estirada para baguette, trenzada, etc. Aunque la masa es muy blanda se puede manipular cubriéndola con harina de arroz (que es la harina que mejor resultado nos dará cuando la utilicemos para manipular masas para pan). Si el pan no va en molde lo dejaremos encima de la bandeja del horno, con papel de horno encima, que utilizaremos posteriormente.

.- Poner la masa en un horno apagado donde previamente (2 minutos antes) se ha colocado un cuenco caliente (calentar en microondas 50 segundos) y lleno 3/4 con agua caliente (calentada en el microondas o hervidor). Reemplazar este cuenco cada 45 minutos.

.- Dejar la masa en el horno mínimo una hora, a veces necesita 90 minutos para fermentar.

.- Mojar (no empapar) el pan cada 30 minutos con un spray de agua.

.- Cuando el pan ha doblado su tamaño lo sacaremos de nuestra "fermentadora" doméstica.

EZE EZE EZE EZE EZE EZE EZE EZE



✚ Hornear:

.- Calentar horno a 165-170°, una vez llegamos a la temperatura deseada volvemos a mojar el pan con el spray de agua.

.- Meter el pan en el horno, sin golpear la bandeja o el molde para que no baje la masa.

.- En el horno durante 40 minutos, sacar del molde sin quemarnos y volver a introducir el pan sin molde durante otros 5 min. para que coja algo más de corteza y mantenga la forma.

2ª parte del curso

❖ Pastelería

- Bizcocho básico:

❖ Ingredientes:

- o 250 g. azúcar
- o 300 g. harina de repostería sin gluten
- o 250 g. aceite de girasol
- o 125 g. leche con o sin lactosa
- o Piel de limón (lavado y secado previamente, solo parte amarilla) rallada
- o 3 huevos
- o cucharilla de esencia de vainilla
- o 30 g. de impulsor (levadura de repostería)
- o 1 pellizco de sal

EZE EZE EZE EZE EZE EZE EZE EZE



- ❖ Método:
 - o Mezclar en cuenco y dejar aparte: harina de repostería, piel de limón, impulsor y sal.
 - o Batir los huevos con el azúcar con acople globo (batidor de brazo o batidora de sobremesa) o mariposa (Thermomix) hasta que el huevo pierde color y queda claro y cremoso y la mayor parte del azúcar ha desaparecido. Unos 5 minutos.
 - o Añadir vainilla y aceite a los huevos y volver a batir 5 minutos.
 - o Agregar mezcla de productos secos (cambiar el acople en batidor de brazo y sobremesa por la pala) volver a batir hasta amalgamar la masa. Importante!! Controlar este tiempo porque excederse batiendo hará que la masa abizcochada se nos quede elástica y pierda humedad.
 - o Meter en frigorífico en un cuenco/tupper mínimo una hora o si es posible toda la noche. Cuanto más fría está la masa más subirán las magdalenas.

- ❖ Hornear:
 - o Pre-calentar horno a 145-150°.
 - o Poner masa en los moldes deseados (con una manga, una cuchara de helado, etc., llenar los moldes 3/4 y poner azúcar encima (opcional).
 - o Meter en horno durante unos 35 minutos, pinchar con un cuchillo para comprobar si están hechas por dentro.

- **Bechamel sin gluten:**

· Ingredientes:

50 g. aceite de oliva virgen extra

100 g. mantequilla/margarina

EZE EZE EZE EZE EZE EZE EZE EZE



170 g. mezcla de bechamel (1/2 almidón de maíz y 1/2 fécula de patata)

800 g. leche/caldo a temperatura ambiente

nuez moscada

o pimienta

o sal (cantidad dependiendo del relleno)

Método:

- o Calentar mantequilla y aceite en sartén/puchero 1 minuto a fuego medio, dependiendo del tipo de cocina. (Thermomix: en vaso 3 minutos Varoma velocidad 3)
- o Añadir harina y mezclar durante unos segundos hasta amalgamar los ingredientes con el aceite. (Thermomix 7 segundos velocidad 5-6)
- o Añadir leche/caldo y mezclar bien a medida que la mezcla espesa y bajar el fuego para que no engorde demasiado de prisa. (Thermomix, añadir sal, nuez moscada y pimienta, 7 minutos Varoma velocidad 4)
- o Añadir la sal, nuez moscada y pimienta en este momento y cocinar durante unos minutos a medida que la bechamel espesa y se va separando de los bordes. No debe quedar muy espeso y su gordura depende del uso final.
- o Verter en fuente/plato para que enfríe y utilizar según la receta que se quiere seguir.

EZE EZE EZE EZE EZE EZE EZE EZE