

TRUCOS, PROPORCIONES PANADERAS Y CONSEJOS PARA HACER PAN SIN GLUTEN

INGREDIENTES NECESARIOS

Harinas:

Arroz, garbanzos, avena, maíz, trigo sarraceno, de frutos secos...

Las de frutos secos aportan humedad a las masas y se obtienen texturas densas.

Las de legumbres tienen mucha proteína

Las de cereales son la base de los panes sin gluten, mezclando con las anteriores si se desea, son:

Trigo Sarraceno: No es un tipo de trigo, es un pseudocereal sin gluten, de sabor fuerte, conviene mezclar con otras

Sorgo

Mijo

Quinoa

Teff

Arroz integral o blanco, la reina de la harina sin gluten para pan por que es la que aporta más humedad a la masa y se consiguen panes más esponjosos. Es arenosa, por lo que conviene combinarla con otras harinas.

Avena: La que tiene sabor más suave, también se consiguen panes esponjosos y el sabor es más neutro.

ALMIDÓN

Sirve para atrapar el dióxido de carbono durante la fermentación de la masa y formar burbujas, para conseguir que sean panes esponjosos y más ligeros.

El arrowroot o arruruz proviene de la raíz de una planta, es el más natural y beneficioso para el organismo por ser un prebiótico que favorece una sana flora intestinal, es laxante, sirve además para unir bien el resto de ingredientes y mejora la digestión.

PROPORCIONES:

Harinas 50-80%

Almidón 20 - 50%

OTROS INGREDIENTES NECESARIOS:

Un aglutinante:

Goma Xantana o Pysillium

La goma xantana se suele fabricar a base de maíz fermentado, el psyllium es uno de los considerados superalimentos, se obtiene a partir de la cáscara de plantago ovata, es fibra pura y más natural que la goma xantana, se puede usar uno u otro, yo prefiero el psyllium. Ambos dan la gomosidad al pan que en panadería normal aporta el gluten.

Azúcar, es necesaria para “provocar” la fermentación, es el alimento de la levadura, sin ella el pan no subirá como es necesario, se puede utilizar cualquiera, pero recomiendo la de coco, por ser más sana, hace que la corteza parezca más tostada. Se parece al azúcar moreno. El azúcar sirve también para que el pan se conserve comestible más tiempo.

Sal

Levadura panadera, puede ser fresca o seca en sobres, la fresca requiere el doble de cantidad que la seca. La seca en sobre fermenta mucho más rápido, si vamos a hacer pan y queremos hornear entre 3 y 4 horas después de preparar la masa, es la que hay que usar, la fresca conviene dejarla fermentando hasta el día siguiente.

PORCENTAJES PANADEROS

Mezcla de harinas y almidón: 100%

Agua: 90-100%

Pysillium:2%

Levadura 2%

Azúcar 3%

Sal 1 o 2%

Lo que traducido a un peso de ejemplo sería:

Por cada :

200 grs de Mezcla de harina y almidón

190-200ml agua (o líquido a usar, leche...)

4 grs de pysillium

4 grs de levadura panadera en sobre (si es fresca el doble)

6 grs de azúcar

2 o 4 grs de sal

MANOS A LA OBRA

Mezclar y tamizar las harinas y resto de ingredientes secos (levadura seca, psyllium, azúcar, sal), es importante para que entre aire en ella y la masa quede esponjosa.

Añadir el agua tibia (unos 37°, si se añade caliente mata la levadura, si está fría la levadura no reacciona), si se usa levadura fresca, se diluye en el agua tibia antes de mezclar con las harinas.

Mezclar bien los ingredientes a mano o máquina, pero no es necesario amasar, el pan con gluten necesita amasado para aglutinar, el pan sin gluten no, mezclar bien una sola vez (esto es importante)

Dejar reposar la masa en un lugar cálido, lo ideal es en torno a los 25 grados, hasta que más o menos doble su tamaño (levadura seca, entre 2 y 4 horas).

Si el pan es de molde, la masa puede ser un poco más líquida, si es tipo hogaza o barra, recomiendo darle forma antes de ponerlo a crecer, no conviene amasarlo después del leudado, pierde las burbujas y la esponjosidad.

Una vez terminada la fermentación, haz unos pequeños cortes con un cuchillo en la superficie, para que la masa respire en el horno y crezca más.

HORNEADO

Importante, precalentar el horno a 250° (o lo máximo que caliente tu horno, lo ideal es meter un empujón de calor de abajo arriba según se mete en el horno para que la masa alcance la mayor esponjosidad antes de que la corteza se endurezca, para ello lo ideal es dejar dentro del horno una fuente de calor de base, lo mejor una piedra de horno, si no tienes bien una bandeja metálica que se ponga muy caliente, no usar cristal dentro del horno al cocer el pan.

Cuando el horno está a temperatura, ponemos el pan sobre esa base caliente, es conveniente añadir vapor durante los primeros 15 o 20 minutos de horno, evita que la corteza se seque y endurezca rápido y favorece el crecimiento de la masa, para ello lo mejor es o bien introducir al gún recipiente co agua, mejor caliente para no bajar la temperatura del horno, o echar agua en una fuente debajo, no usar cristal, o abrir de vez en cuando el horno y pulverizar, sin miedo, el pan no se baja por abrir la puerta como la repostería, pero cuidado, que si perdemos temperatura de horno.

Pasado este primer rato húmedo, dejar hornear hasta completar una hora más o menos, dependiendo del tamaño del pan. Apagar el horno y dejar reposar dentro, pues la cocción continua y aprovechando el calor residual del horno los sabores de las harinas siguen adquiriendo matizaciones que mejoran el sabor, no cortar hasta que enfríe.

Utilizar calor de abajo a arriba, sube más que si ponemos calor arriba y abajo, no utilizar aire.

Y si quieres rizar el rizo, lo ideal es contar con algo con lo que tapar el pan, un bol de metal o similar, que concentra la humedad del principio alrededor del mismo, con ellos conseguimos además una corteza más crujiente. No es necesario, pero mejora.

En cuanto se han hecho un par de ello se va mejorando la técnica, si ves que la masa te ha quedado muy líquida, añade un poco de harina cuando des forma a la masa antes de la fermentación, a esta receta base le puedes añadir las variaciones que se te ocurran, a mi me gusta añadir un par de dientes de ajo picados, hierbas provenzales, un chorrito de aceite de oliva, o hacer pan de queso y cebolla, añadiendo cebolla muy muy picado y queso rayado, puedes añadir huevos, leche.... son las técnicas básicas lo importante, como no amasar, horno muy caliente de abajo arriba, humedad al principio de la cocción, y los ingredientes como el arrurruz y el psyllium, los que harán que tengas un pan esponjoso con corteza crujiente, ya me contaréis que tal os ha salido, suerte y enseñarme foto de vuestros panes, con todo mi cariño, Teresa Laínz