

RICETTARIO PER PREPARAZIONI DI ALIMENTI SENZA GLUTINE - GLUTEN FREE

Le ricette e le indicazioni di seguito riportate hanno validità solo ed esclusivamente per l'utilizzo di farine di riso prodotte dalla ditta UNIRISO s.r.l. che in collaborazione con DPE s.r.l. ha realizzato una farina di riso biologica adatta e specifica per l'utilizzo con le macchine del pane DPE e OLIMPIC

Tutte le ricette sono state collaudate ed approvate dalla UNIRISO s.r.l.

Per qualsiasi informazione inerente la preparazione di alimenti con farine senza glutine UNIRISO s.r.l. contattare . direttamente il consorzio Biocor tramite internet all'indirizzo www.consorziobiocor.com o telefonicamente al tel 0363-902602. I prodotti verranno spediti direttamente a casa in tutta Europa.

E' possibile acquistare 3 tipi di farine specifiche pronte all'uso già dosate, DPE FA-RI' PANE , DPE FA-RI' DOLCI e DPE FA-RI' INTEGRALE PANE , tutte biologiche.

DPE FA-RI' PANE : confezione di miscela selezionata per panificazione a base di farina di riso biologica pronta all'uso 350 g adatta alla preparazione di pane, focacce, grissini, etc

DPE FA-RI' DOLCI : confezione di farina di riso biologica pronta all'uso 350 g adatta alla preparazione di dolci, cakes, etc.

DPE FA-RI' INTEGRALE PANE : confezione di miscela selezionata per panificazione a base di farina di riso integrale biologica pronta all'uso 350 g adatta alla preparazione di pane, focacce, grissini, etc

Nel caso gli alimenti preparati con farina di riso vengano destinati a persone affette da celiachia si suggerisce di pulire accuratamente la macchina ed i suoi accessori qualora sia usata promiscuamente con farine contenenti glutine o comunque con ingredienti non garantiti come senza glutine.

La Farina di riso UNIRISO si differenzia dalle altre farine senza glutine in commercio, perché consente di ottenere un pane saporito e con una discreta lievitazione. Un pane ottimo non solo per chi soffre di celiachia, ma per tutta la famiglia e anche per chi ha voglia di cambiare pane

La farina di riso DPE non contiene glutine, quindi è idonea anche per coloro che soffrono di celiachia. Il riso è facilmente digeribile ed il suo sapore delicato arricchisce quello delle comuni ricette. Essendo senza glutine però, non bisogna aspettarsi che un impasto con farina di riso si comporti come uno con farina di frumento. L'impasto risulta molto più cremoso e la lievitazione è meno spinta rispetto ad un pane di frumento.

Per un prodotto senza glutine ed adatta a chi è celiaco assicurarsi che eventuali altri ingredienti aggiuntivi (lievito chimico, vanillina, uvetta, margarina, latte di riso, gocce di cioccolato, speck, pancetta, ecc.) non abbiano contenuto di glutine.

Di seguito sono riportati alcuni suggerimenti per fare il pane con la farina di riso UNIRISO

ATTENZIONE:

Per le indicazioni sull'utilizzo, sicurezza, impostazioni e procedura attenersi esclusivamente a quanto riportato nel presente libretto di istruzioni. Procedere solo dopo avere letto tutte le istruzioni d'uso in particolare i capitoli "AVVERTENZE", "ATTENZIONE", "ISTRUZIONI PER L'USO", "UTILIZZO", "FUNZIONI E OPERAZIONI" e "IMPORTANTE".

Come fare il pane senza glutine

Per fare un buon pane con la macchina del pane occorre seguire alla lettera le istruzioni e pesare correttamente gli ingredienti. L'ordine in cui gli ingredienti vengono inseriti nel cestello è fondamentale per la buona riuscita del vostro pane.

Utilizzando farine senza glutine si suggerisce di non utilizzare la partenza ritardata, tuttavia nel caso si renda indispensabile utilizzare questa funzione si prega di tenere presente i seguenti fattori:

non sciogliere in acqua il lievito

non utilizzare ricette che prevedono l'uso di latte, uova, burro o ingredienti deperibili.

Di seguito trovate le istruzioni da seguire passo dopo passo per ottenere buoni risultati.

Tenete sempre presente i seguenti punti fondamentali durante la preparazione.

INSERIMENTO DELLA PALA (n) NEL CESTELLO (I)

Inserite la pala (n) nel cestello. Assicuratevi che non vi siano residui di impasto sull'attacco della lama. Se la pala (n) non è correttamente inserita potrebbe sfilarsi durante il funzionamento, gli ingredienti non verrebbero dunque miscelati.

DOSARE CORRETTAMENTE GLI INGREDIENTI

Pesate gli ingredienti rispettando le dosi consigliate in questo ricettario. Per la vostra sicurezza **NON** aprire il coperchio di Alice durante il funzionamento. Non è dunque possibile aggiungere ingredienti una volta azionato il programma. Inserite gli ingredienti rispettando l'ordine consigliato:

- a. Sale
- b. Acqua
- c. Farina
- d. Olio
- e. Lievito
- f. Zucchero

Errori commessi in questa fase possono compromettere la buona riuscita del pane.

AGGIUNGERE IL SALE

Mettere il sale sul fondo del cestello (I)

È importante che il sale non sia a contatto con il lievito poiché ne blocca l'azione. Mettendolo sul fondo vi assicurerete una buona riuscita del vostro pane di riso. Se utilizzate il sale Iposodico Iodato Gocce di mare, seguite sempre questi consigli e ponete il vostro sale liquido iposodico sul fondo del cestello ben lontano dal lievito.

AGGIUNGERE L'ACQUA

Aggiungete l'acqua. Misuratela correttamente utilizzando il bicchiere graduato fornito in dotazione all'apparecchio. Vi consigliamo di utilizzare acqua tiepida o a temperatura ambiente. Acqua fredda o troppo calda bloccano l'azione del lievito. Potete anche usare acqua frizzante: darà una spinta in più durante la lievitazione. Se scegliete una ricetta con latte o altri liquidi, aggiungeteli come secondo ingrediente al posto dell'acqua. Ricordate che anche questi non devono essere freddi bensì a temperatura ambiente.

AGGIUNGERE LA FARINA

Ricordate di rispettare le dosi consigliate dalla ricetta.

Le ricette sono collaudate solo per l'utilizzo di farina UNIRISO.

Solo con la farina UNIRISO potrete ottenere un buon pane al 100% di riso.

Aggiungete la farina DPE FA-RI' PANE , DPE FA.RI' DOLCI o DPE FA-RI' INTEGRALE PANE (in funzione se state

effettuando la preparazione di un dolce o di pane). La farina UNIRISO è l'unica farina naturalmente senza glutine che consente di ottenere un pane buono e dal delicato sapore di riso. La dose consigliata è di 1 confezione di farina DPE FA-RI' PANE o DPE FA-RI' DOLCI o DPE FA-RI' INTEGRALE PANE al massimo, superando

tali dosi la lievitazione e la cottura non sono assicurate. Ricordate sempre che il riso è un alimento naturalmente privo di glutine, quindi il suo comportamento è molto diverso da quello del frumento.

AGGIUNGERE OLIO O ALTRI INGREDIENTI PREVISTI

Aggiungete l'olio. In questa fase potete aggiungere anche gli altri ingredienti quali uova, burro, margarina. È importante che siano sempre a temperatura ambiente. Ricordate di rispettare le dosi consigliate.

AGGIUNGERE IL LIEVITO di BIRRA

Aggiungete il lievito di birra sbriciolato grossolanamente con le mani. Anche questo ingrediente deve essere a temperatura ambiente. Se lo desiderate, potete tenere da parte un po' di acqua misurata al punto "AGGIUNGERE L'ACQUA" ed utilizzarla per sciogliere lievito e zucchero assieme. Questo aumenterà l'azione del lievito. Se non disponete di lievito di birra potete utilizzare una dose di lievito in polvere per prodotti salati. Consigliamo il lievito di birra in quanto rende il sapore del pane molto più ricco.

AGGIUNGERE LO ZUCCHERO

Aggiungete lo zucchero per dare nutrimento al lievito e rendere la crosta bruna. Un cucchiaino sarà sufficiente e non darà sapore dolciastro al pane una volta cotto. Se volete aggiungere uvette o semi metteteli per ultimi sopra lo zucchero.

SIGILLARE IL CESTELLO CON CARTA STAGNOLA

Questo passaggio è facoltativo ma aiuta a migliorare l'aspetto del pane di riso. Sigillate il cestello con la carta stagnola: i vapori naturalmente prodotti durante lievitazione e cottura vi aiuteranno ad ottenere una crosta liscia, dorata e ben bombata con qualche piacevole crepa di maturazione. Senza la carta stagnola il pane sarà comunque delizioso, ma l'aspetto sarà meno piacevole.

NB: la carta stagnola deve coprire il cestello senza debordare eccessivamente.

Evitare assolutamente il contatto tra la carta stagnola e la resistenza dell'apparecchio. A questo punto inserite il cestello nella macchina e bloccatelo correttamente. Chiudete il coperchio ed inserite la spina nella presa di corrente.

IMPOSTARE IL PROGRAMMA

Selezionate il programma 4 (Veloce), selezionare un grado di doratura MEDIO e premete il tasto avvio (b): questo programma è l'ideale per far lavorare al meglio le farine senza glutine come quella di UNIRISO. Vi consigliamo di scegliere una doratura media poiché il riso è naturalmente molto chiaro, con una doratura scura vi sarebbe un'eccessiva differenza di colore tra crosta e bordi.

A programma ultimato togliere la spina dalla presa di corrente.

ESTRAZIONE DEL CESTELLO (I) A TERMINE COTTURA

A termine cottura togliere la spina dalla presa di corrente.

Aprire il coperchio ed allontanate la carta stagnola dal cestello utilizzando un utensile di legno.

Estraete il cestello dalla macchina aiutandovi con un guanto da cucina resistente al calore per non scottarvi.

ATTENZIONE: il cestello è molto caldo e potreste scottarvi. Estraete il cestello appena terminata la cottura, non lasciarlo all'interno oltre il tempo di cottura previsto: lasciandolo nella macchina, il vapore che fuoriesce dal pane viene riassorbito causando il crollo della forma.

Appena possibile, rovesciate il cestello per far uscire il pane. Utilizzate un guanto da cucina resistente al calore per non scottarvi. Se il pane non esce agitate il cestello. Non utilizzate lame o altri utensili onde evitare di graffiare il rivestimento antiaderente.

NB: Talvolta possono residuare tracce di farina lungo i bordi del pane o sotto il pane, ciò è normale.

ESTRAZIONE DELLA PALA (n)

Nel caso la pala (n) resta all'interno del pane asportarla senza scottarsi.

RAFFREDDAMENTO DEL PANE

Lasciate raffreddare il pane su una graticola (non in dotazione) in modo che anche dalla base possa fuoriuscire il vapore. Se non raffreddato correttamente l'umidità che fuoriesce dal pane può rendere la crosta collosa.

ATTENZIONE IMPORTANTE LEGGERE PRIMA DI EFFETTUARE QUALSIASI PREPARAZIONE

Di seguito, troverete segnati con:

un asterisco (*) i prodotti notificati ai sensi del decreto legislativo 111/92.

due asterischi (**) i prodotti a rischio di contenere glutine che però non rientrano nel decreto legislativo 111/92 e che l'Associazione Italiana Celiachia consiglia solo se presenti in Prontuario AIC.

Il ricettario fornito è puramente indicativo: le ricette riportate sono state collaudate tuttavia vi possono essere variazioni legate al tipo di acqua o olio utilizzati ed in base alla temperatura e l'umidità dell'ambiente.

IL PANE

Pane Bianco

Ingredienti 600 g
Farina DPE FA-RI PANE 1 confezione (*)
Acqua 300 ml
Olio d'oliva 3 cucchiari
Lievito di birra 20 gr
Sale 2 cucchiaini
Zucchero 1 cucchiaino
PROGRAMMA 4

Pane al Burro

Ingredienti 600 g
Farina DPE FA-RI PANE 1 confezione (*)
Acqua 300 ml
Burro 30 gr
Lievito di birra 20 gr
Sale 2 cucchiaini
Zucchero 1 cucchiaino
PROGRAMMA 4

Pane alle uova

Ingredienti 600 g
Farina DPE FA-RI PANE 1 confezione (*)
Acqua 300 ml
Uova 2 uova
Lievito di birra 20 gr
Sale 2 cucchiaini
Zucchero 1 cucchiaino
PROGRAMMA 4

Pane al latte

Ingredienti 600 g
Farina DPE FA-RI PANE 1 confezione (*)
Latte 300 ml
Olio d'oliva 3 cucchiari
Lievito di birra 20 gr
Sale 2 cucchiaini
Zucchero 1 cucchiaino
PROGRAMMA 4

Pane al latte di riso

Ingredienti 600 g
Farina DPE FA-RI PANE 1 confezione (*)
Latte di riso 350 ml (**)
Olio d'oliva 3 cucchiari
Lievito di birra 20 gr
Sale 2 cucchiaini
Zucchero 1 cucchiaino
PROGRAMMA 4

Pane con semi di girasole

Ingredienti 600 g
Farina DPE FA-RI PANE 1 confezione (*)
Acqua 300 ml
Olio d'oliva 3 cucchiari
Lievito di birra 20 gr
Sale 2 cucchiaini
Zucchero 1 cucchiaino
Semi di girasole q.b.
PROGRAMMA 4

Pane integrale

Ingredienti 600 g
Farina integrale DPE FA-RI' INTEGRALE PANE 1 confezione (*)
Acqua 300 ml
Olio d'oliva 3 cucchiari
Lievito di birra 20 gr
Sale 2 cucchiaini
Zucchero 1 cucchiaino
PROGRAMMA 4

Pane iposodico con *Goccia di mare*

Ingredienti 600 g
Farina DPE FA-RI PANE 1 confezione (*)
Acqua 260 ml
Olio d'oliva 3 cucchiari
Lievito di birra 20 gr
Goccia di mare 40 gr
Zucchero 1 cucchiaino
PROGRAMMA 4

Pan Dolce

Ingredienti 600 g
Farina DPE FA-RI PANE 1 confezione (*)
Latte 250 ml
Burro 50 gr

Zucchero 50 gr
Lievito di birra 20 gr
Vanillina 1 bustina (**)
Sale 1 pizzico
Gocce di cioccolato eventuali q.b. (**)
PROGRAMMA 4

I DOLCI

Torta Margherita

Ingredienti
Farina DPE FA-RI' DOLCI 250 gr (**)
Zucchero 220 gr
Burro morbido 60 gr
Lievito per dolci 1 bustina (**)
Uova 3
Torli 2
Vanillina 1 bustina (**)
PROGRAMMA Torta (10)

Plumcake al caffè

Ingredienti
Farina DPE FA-RI' DOLCI 300 gr (**)
Zucchero 170 gr
Burro morbido 100 gr
Lievito per dolci 1 bustina (**)
Latte 100 ml
Uova 3
Caffè 2 tazzine
Vanillina 1 bustina (**)
Sale 1 pizzico
PROGRAMMA Torta (10)

IMPASTI

Di seguito vi forniamo ricette ed istruzioni per ottenere tanti sfiziosi prodotti di riso utilizzando il programma Impasto (8) di Alice e successivamente cuocere il prodotto nel forno tradizionale.
ATTENZIONE: Non utilizzare forno a microonde.

Grissotti rustici

Ingredienti
Farina DPE FA-RI PANE 1 confezione (*)
Acqua 330 ml
Olio d'oliva 40 gr
Lievito di birra 20 gr
Sale 1 cucchiaio

Zucchero 1 cucchiaino

PROCEDIMENTO:

Inserite gli ingredienti nel seguente ordine

- Sale
- Acqua
- Farina
- Olio
- Lievito
- Zucchero

- Inserite il cestello (I) nella macchina del pane e selezionate il programma Impasto (8)

- A programma ultimato versate l'impasto in una sacca da pasticciere (non in dotazione) e usatela per creare i vostri grissini sulla teglia da forno coperta da carta vegetale da forno. Vi consigliamo grissini della lunghezza di circa 8 cm.

L'impasto avrà una consistenza semidensa.

- Lasciate riposare l'impasto per 15 minuti circa a 30 °C

- Infornate in forno ben caldo a 200 °C per 20-25' finché i grissini non saranno ben dorati.

N.B.: tempi e temperature possono variare a seconda del forno.

Pizza

Ingredienti

Farina DPE FA-RI PANE 100 gr (*)

Acqua 154 ml

Olio d'oliva 8 gr

Lievito di birra 20 gr

Sale ½ cucchiaino

Zucchero ½ cucchiaino

PROCEDIMENTO:

Inserite gli ingredienti nel seguente ordine

- Sale
- Acqua
- Farina
- Olio
- Lievito
- Zucchero

- Inserite il cestello (I) nella macchina del pane e selezionate il programma Impasto (8)

- A programma ultimato versate l'impasto in una teglia del diametro massimo di 28 cm. Dovrete creare un sottile strato di impasto.

L'impasto avrà una consistenza quasi liquida.

- Lasciate riposare l'impasto per 15 minuti circa a 30 °C

- Infornate in forno ben caldo a 200 °C per 10' circa finché il fondo da pizza non sarà ben solidificato, a questo punto estraete il fondo e farcitelo col sugo precedentemente preparato quindi ultimate la cottura.

N.B.: tempi e temperature possono variare a seconda del forno.

Focaccia

Ingredienti

Farina DPE FA-RI PANE 250 gr (*)

Acqua 220 ml

Olio d'oliva 8 gr

Lievito di birra 20 gr
Sale ½ cucchiaino
Zucchero ½ cucchiaino

PROCEDIMENTO:

Inserite gli ingredienti nel seguente ordine

- Sale
- Acqua
- Farina
- Olio
- Lievito
- Zucchero

- Inserite il cestello (I) nella macchina del pane e selezionate il programma Impasto (8)

- A programma ultimato versate l'impasto una teglia del diametro massimo di 20 cm.

L'impasto avrà una consistenza semidensa tendente al liquido.

- Cospargete la superficie con olio d'oliva e praticate sull'impasto qualche foro con le dita. Eventualmente potete farcire la focaccia come preferite ad esempio vi suggeriamo rosmarino, olive, cipolla, speck (**), pancetta (**)...

- Infornate in forno ben caldo a 200 °C per 20' circa.

N.B.: tempi e temperature possono variare a seconda del forno.

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Il pane non lievita

Sale a contatto col lievito

Mettete il lievito sul fondo del cestello assieme all'acqua e il sale come ultimo ingrediente sopra la farina.

Lievito insufficiente Dosare correttamente il lievito

Programma non idoneo

Scegliere un programma che non preveda più lievitazioni. Il programma più adatto è il veloce (4).

Il pane si sgonfia al centro

Troppi liquidi Dosare correttamente l'acqua

Poche proteine Se possibile, aggiungere latte o uova.

Troppo lievito Dosare correttamente il lievito

Perdita di vapore Coprire il cestello con carta stagnola

Programma non idoneo Il programma più idoneo al pane senza glutine è il veloce (4)

Crollo post cottura Estrarre il cestello appena terminato il programma.

Pane troppo chiaro

Grado di doratura basso Aumentare il grado di doratura

Poco zucchero Aumentare il dosaggio dello zucchero

Crosta poco cotta Coprire il cestello con carta stagnola

Cottura insufficiente È stato usato un dosaggio eccessivo di ingredienti.

Eccesso di farina sui bordi

Attenzione: la presenza di poca farina lungo i lati è normale.

Ingredienti non miscelati Inserire gli ingredienti nell'ordine corretto

Pochi liquidi Dosare correttamente l'acqua

Pane troppo soffice

Troppi liquidi Dosare correttamente l'acqua

Troppo lievito Dosare correttamente il lievito

Troppi grassi Dosare correttamente olio/burro

Per qualsiasi informazione inerente la preparazione di alimenti con farine senza glutine UNIRISO s.r.l. contattare il consorzio Biocor.

Le farine UNIRISO DPE PANE BIO, DPE DOLCE BIO e DPE INTEGRALE BIO possono essere acquistate direttamente al consorzio Biocor tramite internet all'indirizzo www.consorziobiocor.com

I prodotti verranno spediti direttamente a casa in tutta Europa

Consorzio Bio.Cor
Via Cesare Battisti, 9
24058 Romano di L.dia (BG) Italy
Tel/Fax 0363/902602
www.consorziobiocor.com
info@consorziobiocor.com

DPE s.r.l.
Gussago (BS) ITALY
info@dpe.eu Internet: www.dpe.eu
Tel 0363-902602