



Denise Godinho

Sabor sem glúten



MAIS DE 100 RECEITAS
TESTADAS E APROVADAS

EDITORA
ALAÚDE



Denise Godinho

Sabor sem glúten



EDITORA
ALAÚDE

MAIS DE 100 RECEITAS
TESTADAS E APROVADAS



Sumário

Introdução	6
A vida depois do diagnóstico	8
Não basta ser médico, tem que ser pai	9
9 dicas para evitar a contaminação cruzada	10
Valorosa ajuda contra reações adversas	13
Dia a dia melhor sem glúten	14
O que evitar...	16
... e o que não pode faltar	17
Farinhas preparadas	18
Receitas básicas	26
Pães salgados e doces	48
Salgadinhos	70
Bolos	90
Biscoitos	126
Agradecimentos	141
Índice alfabético de receitas	142



Introdução

Meu filho começou a desenvolver uma alergia com urticárias gigantes por todo o corpo aos 2 anos, na década de 1990, embora a alergia ao glúten só fosse diagnosticada dez anos mais tarde.

O único tratamento seria uma dieta isenta de glúten. E agora, o que fazer? De repente, os alimentos prediletos de João Victor foram banidos e a rotina de toda a nossa família foi afetada. Coisas simples, como ir a uma pizzaria, a um barzinho ou mesmo comer na casa de um colega se tornaram um problema.

Eu ficava acordada durante a noite, imaginando o que dar de comer para o meu filho no dia seguinte. Pesquisava livros e revistas de culinária na tentativa de encontrar receitas apetitosas que todos pudessem comer juntos sem perceber que não continham glúten.

Não encontrava nada pronto. Atualmente, até existem produtos industrializados isentos de glúten, mas há vinte anos não se encontrava esse tipo de coisa nem nos grandes centros, imagina em uma cidade do interior como a que morávamos.

A falta de opção de alimentos não alergênicos foi o incentivo para que eu começasse a desenvolver receitas seguras e ao mesmo tempo saborosas. Ajustar os pratos tradicionais aos novos ingredientes foi um grande desafio e o resultado foi mais do que um livro de receitas.

Acho que consegui criar pratos que reúnem toda a família em torno da mesma mesa sem que ninguém seja excluído. Mudar o estilo de vida através de uma dieta livre de glúten não é um processo rápido e fácil, mas os benefícios são fantásticos.

O amor incondicional pelo meu filho não me deixou desanimar em nenhum momento. Muito pelo contrário: descobrir o problema dele tinha sido o mais

difícil; a partir de então, a responsabilidade era minha, e eu estava disposta a aprender tudo sobre o assunto. Chegara a hora de mostrar minha habilidade e criatividade na cozinha.

Sempre fui apaixonada por culinária, e foi isso que me ajudou a proporcionar a meu filho uma alimentação variada e saborosa. Já que eu não encontrava preparações que combinassem ingredientes sem glúten, passei a adaptar as receitas convencionais.

À primeira vista pensei que seria fácil, mas a história não foi bem assim! Como o glúten é o responsável pela liga em massas, as farinhas substitutas, como farinha de arroz, amido de milho, fécula de batata, fécula de mandioca e outras, não proporcionavam o mesmo resultado nas receitas. Muitas vezes, a massa ficada esfarelada, em outras, pesada ou solada. Mas nenhuma dificuldade foi empecilho para que eu desistisse, pelo contrário: alguma coisa me dizia que eu estava no caminho certo. A certeza disso vinha da felicidade estampada no rosto do meu filho após cada receita que dava certo.

O meu objetivo não era apenas encontrar uma receita substituta, e sim fazê-lo de forma que o prato não tivesse o sabor forte das farinhas alternativas. Além disso, a aparência importava tanto quanto o sabor e o valor nutritivo, afinal comemos também com os olhos. Minha filha e meu marido, que nunca tiveram problemas com alergias, comparavam o que comiam com os preparados com outras farinhas e se tornaram meus melhores degustadores e críticos.

Meu filho ainda não conseguiu se curar, mas convive muito bem com a alergia e se alimenta com pratos variados e deliciosos. Como você vai ver ao longo deste livro, comprovo que na culinária tudo é possível, desde que haja amor, persistência e um pouquinho de imaginação.

Receitas básicas

Reuni neste capítulo as receitas para começar sua jornada na culinária sem glúten. São receitas simples e muito práticas, ideais para você se acostumar com as texturas e os sabores que surgirão de cada preparação.

Tortas são muito versáteis, porque é possível recheá-las com praticamente todo tipo de ingrediente. No fim desta seção, dou algumas sugestões salgadas, mas não se limite a elas; explore suas próprias combinações, sem medo de ousar! Apresento também versões um pouco diferentes, que levam legumes na massa, o que acrescenta ainda mais sabor.

Para que suas tortas fiquem como as da sua avó ou as da sua mãe – ou para que seus filhos peçam bis nos almoços de domingo –, separei algumas dicas preciosas.



- Para acertar o tamanho da massa, abra com o rolo entre dois pedaços de plástico grosso, deixando-a uns 5 cm maior que o tamanho da fôrma. Se precisar emendar, use um pedaço de massa umedecida.
- Para que a parte de baixo da torta não amoleça, passe clara ligeiramente batida na base antes de colocar o recheio.
- Sempre pincele gema ligeiramente batida com um fio de óleo em cima da massa antes de assar. Assim sua torta ficará brilhante e dourada.
- Para deixar sua massa feita no liquidificador mais cremosa, adicione meia caixinha de creme de leite ou meio copo de requeijão cremoso.
- Sempre que utilizar queijo no recheio, tome cuidado com o sal, porque o queijo já é naturalmente salgado.
- Se você tem alergia à proteína do leite ou intolerância à lactose, substitua o líquido das receitas por leite vegetal, água ou suco de frutas. Quanto à manteiga, nos bolos, substitua por óleo vegetal ou de coco; nas massas, utilize gordura de coco ou de palma ou mesmo óleo vegetal ou creme vegetal.

O capítulo de bolos está repleto de opções de recheios doces deliciosos, que podem ser servidos com as panquecas e o pão de ló que apresento aqui. Aproveite!



Massa para torta salgada

10 PORÇÕES 1 H 30

4 ovos
2 colheres (sopa) de fermento químico em pó
250 g de gordura de coco sem sabor, creme vegetal ou gordura de palma
2½ xícaras de farinha preparada para massas
1 colher (café) de sal
clara, gema e óleo para pincelar

- Coloque todos os ingredientes, menos a clara, a gema e o óleo, em uma tigela e misture bem com uma espátula ou com as mãos até obter uma massa lisa. Deixe descansar por 10 minutos.
- Preaqueça o forno a 250 °C. Forre o fundo de refratário com metade da massa; não é preciso untar. Recheie e cubra com a outra parte da massa. Pincele com um pouco de clara as emendas de massa para selar. Em uma tigelinha, bata ligeiramente a gema com um fio de óleo e pincele toda a parte de cima da torta.
- Asse por 30 minutos ou até dourar. Deixe a torta descansar por uns minutinhos antes de cortar, para que o recheio se acomode e não se esparrame muito no prato.

Dica: Meu recheio preferido para combinar com esta massa é o de frango caipira da página 41, mas você pode usar o de sua preferência.

Use cortadores de formatos variados para fazer os enfeites e não se esqueça de pincelar bem com gema para ficar douradinha.

Pães salgados e doces

Fazer pães é a parte mais difícil da culinária sem glúten. É a que requer mais adaptações, porque o glúten é o responsável por deixar a massa elástica e, conseqüentemente, macia. Pães, sejam doces ou salgados, sem glúten tendem a esfarelar ou ficar pesados, e ninguém gosta disso, não é?

Então, o meu grande desafio ao cozinhar sem glúten sempre foram os pães. Além de fazer experiências para buscar um bom resultado na textura, queria um pão com gosto e aroma de pão. Tentei vários substitutos para o glúten, como gelatina, psyllium, goma guar e outras fibras naturais, até testar a goma xantana. Com esse ingrediente, consegui a maciez e a elasticidade tão desejadas nas massas que preparava. O passo seguinte foi dosar a quantidade necessária no preparo de cada receita e pronto! Descobri que usar até 5% de psyllium ou farinha de linhaça, em relação ao total de farinhas da receita, deixa a macia mais macia. Os pães ficaram fofinhos como vocês vão poder comprovar.



Durante o desenvolvimento deste livro, reuni algumas dicas:

- A quantidade de farinha vai depender do tamanho dos ovos usados, da temperatura e da umidade do ar no dia em que a massa for preparada. Acrescente a farinha preparada aos poucos, até a massa desgrudar da mão, tomando o cuidado de deixar a massa mais pegajosa do que seca. Depois de parar de manusear a massa, ela vai ficar no ponto.
- No caso do pão de fôrma e pão australiano, a quantidade de água pode variar. Deve-se observar o ponto da massa, que deve ser cremosa e grossa.
- Quando a receita pedir água ou leite morno, esses líquidos devem estar mais para frios do que para quentes. A temperatura muito alta compromete o fermento e a massa não cresce.
- Caso você não tenha uma batedeira para massas, comece sempre misturando os ingredientes líquidos em uma tigela ou batendo no liquidificador. A seguir, despeje em uma tigela grande e junte a farinha preparada aos poucos. Quando a receita pedir, sove a massa sobre uma superfície dura.
- A massa sem glúten não tem necessidade de ficar muito tempo descansando e crescendo. Normalmente isso é necessário para que o glúten se desenvolva. Assim, no caso das receitas deste livro, entre 10 e 15 minutos é suficiente. Escolha um lugar que não receba vento; dentro do forno ou do micro-ondas é ótimo.
- Não asse pães em forno alto, pois ao saírem do forno eles poderão murchar.

Salgadinhos

Quem não gosta de um salgadinho fresquinho? Foi-se o tempo em que eles eram reservados a festas infantis; hoje em dia, eles marcam presença em todo tipo de reunião familiar. Com as receitas que desenvolvi utilizando as farinhas preparadas, não há porque os celíacos ou qualquer um que tenha intolerância ao glúten ficar de fora das comemorações.

Para que tudo esteja sempre à mão e a receita fique mais gostosa, separei algumas dicas para vocês:



- Ao congelar salgadinhos que devem ser fritos, coloque-os já empanados em uma assadeira, deixando pelo menos um dedo de espaço entre eles para não grudarem. Leve ao congelador até endurecer; não precisa cobrir. Guarde-os em embalagens plásticas, tomando o cuidado de retirar todo o ar. Conserve no congelador por até 6 meses.
- Para fritar os salgadinhos congelados, descongele em temperatura ambiente apenas a quantidade que vai utilizar. Frite em óleo quente aos poucos, para não baixar a temperatura do óleo e não encharcar a massa.
- Os salgadinhos que vão ao forno devem ser assados antes de serem congelados. Deixe esfriar completamente e leve a assadeira para o congelador até endurecer, sem cobrir. Transfira-os para sacos plásticos, retirando todo o ar do interior. Na hora de consumir, é só colocá-los ainda congelados em uma assadeira e levar ao forno preaquecido a 200 °C até dourar.



Bolos

Uma simples fatia de bolo combina perfeitamente com café com leite de manhã; acompanhado por uma bola de sorvete ou uma salada de frutas, torna-se uma sobremesa rápida e apreciada por todos.

Bolos recheados e com coberturas untuosas são presença obrigatória nas festas da minha família. Algumas das receitas de coberturas também podem ser utilizadas como recheio para bolos, como a cobertura cremosa de laranja e o creme de café. Em cada preparo, faça as minhas sugestões, mas você pode usar a sua imaginação. Monte combinações diferentes e prepare-se para receber os elogios!

- A farinha preparada para bolos 2 (p. 24) deixa os bolos mais fofinhos. Se preferir usar a farinha preparada para bolos 1 (p. 24), acrescente mais um pouco de farinha à receita. A massa do bolo deve ficar grossa e cremosa para não murchar ao sair do forno nem deixar o bolo solado.
- Para obter bolos mais macios, misture primeiro os ingredientes líquidos, depois os secos. O fermento vai por último.
- Manteiga, ovos e leite devem estar em temperatura ambiente. Prefira manteiga sem sal.
- Se não puder consumir leite, substitua por água ou suco de fruta.
- Para o bolo ficar bem fofinho, peneire os ingredientes secos, como farinha preparada, açúcar, chocolate em pó e fermento em pó antes de usá-los na receita.
- Bater as claras em neve antes de acrescentá-las ao preparado deixa os bolos mais aerados e úmidos. Ao bater claras em neve, acrescente uma pitada de açúcar quando estiver quase no ponto; isso vai impedir que se forme líquido no fundo da tigela.
- Quando fizer bolos e tortas no liquidificador, primeiro bata as gemas até dobrarem de volume. Só depois acrescente os demais ingredientes. Toda receita de bolo de liquidificador pode ser preparada em batedeira; os bolos ficam mais fofinhos, especialmente os sem glúten.
- Ligue o forno antes de começar a preparar a massa, pois os bolos crescem mais se forem assados imediatamente após o preparo.
- A quantidade da massa não deve ser superior a $\frac{2}{3}$ da altura da fôrma, para não correr o risco de a massa se derramar no forno.
- Nunca abra a porta do forno nos primeiros 15 minutos em que o bolo está assando, pois é durante esse tempo que o fermento é ativado.
- Quando retirar o bolo do forno, deixe-o esfriar sobre a grelha do fogão e longe de correntes de ar. Evite colocar bolos saídos do forno diretamente sobre bancadas de pedra.
- Congele os bolos já assados assim que esfriarem totalmente. Passe o filme de PVC ou coloque em vasilhas descartáveis vedadas. Quando for consumir, deixe-os em temperatura ambiente, assim ficarão saborosos e fresquinhos. Mesmo os bolos com cobertura podem ser congelados sem que o sabor e a textura se alterem.

Biscoitos

Biscoitos, bolachas: não importa o nome que se dê, todo mundo adora uma dessas delícias no fim da tarde, bebendo um chá de ervas ou um café recém-coado... Siga estas dicas e aproveite!



- Sempre preaqueça o forno antes de colocar os biscoitos para assar. Se o seu fogão é de 4 bocas, preaqueça a 180 °C; se for de 6 bocas, aumente a temperatura para 250 °C, mas diminua quando colocar a assadeira.
- Estas receitas rendem bastante, então, se quiser, congele os biscoitos depois de assados para ter estas delícias à mão sempre que quiser impressionar seus amigos ou apenas devorá-los em frente à TV. Basta deixar os biscoitos esfriarem bem e congelá-los em saquinhos plásticos herméticos. Para descongelar, deixe em temperatura ambiente para que fiquem crocantes.
- Caso o seu forno não seja grande o suficiente para assar todos os biscoitos de uma só vez, não tem problema: monte as assadeiras e deixe-as cobertas com um pano, em temperatura ambiente, e asse em lotes. Caso precise reutilizar a mesma assadeira, basta untar uma vez só.

Índice alfabético de receitas

Biscoitinhos de cebola 136
Biscoito Champagne 133
Biscoitos da roça 131
Biscoitos de farinha de mandioca 131
Biscoitos de farinha de milho 139
Biscoitos de polvilho azedo 132
Biscoitos de provolone e gergelim 136
Biscoitos de queijo 130
Biscoitos toalha 137
Bolachas recheadas
 com chocolate suíço 134
Bolinha de presunto 78
Bolo beijinho com abacaxi 108
Bolo cremoso de fubá 112
Bolo de aipim 106
Bolo de banana caramelada 100
Bolo de cenoura 94
Bolo de chocolate 93
Bolo de chocolate sem farinha 119
Bolo de fubá com goiabada 99
Bolo de fubá cozido 111
Bolo de laranja 97
Bolo de limão 102
Bolo de mandioca cozida 109
Bolo de milho verde 117
Bolo gelado de fubá com laranja 116
Bolo gelado de laranja com coco 96
Bolo invertido de abacaxi 101
Bolo mármore 115
Bolo queijadina 117
Bolo úmido de abóbora 110

Bombocado de coco 109
Broa cremosa de fubá 64
Broa de leite condensado 64
Brownie 120
Cachorro-quente de tabuleiro 83

Coberturas e recheios

Calda de coco 124
Calda de especiarias 125
Calda de iogurte e frutas
 vermelhas 125
Calda de maracujá 124
Cobertura clássica de chocolate 124
Cobertura de chocolate branco 125
Cobertura de chocolate com
 avelãs 123
Cobertura de leite condensado 122
Cobertura de nozes 123
Creme de café 123
Glacê de laranja 122
Recheio cremoso de laranja 122

Coxinha 74
Croquetes de carne 89
Cupcakes de pão de mel 104
Empadinha de frango 72
Enroladinho de presunto e queijo 81
Enroladinho de salsicha 80
Esfirra 79

Falsas tortas

Massa de batata 31
Massa de cenoura 31
Massa de mandioca 30
Massa de ricota 30

Farinhas preparadas

Farinha para empanados 1 25
Farinha para empanados 2 25
Farinha preparada para bolos 1 24
Farinha preparada para bolos 2 24
Farinha preparada para empadas e
 massas amanteigadas 19
Farinha preparada para massas 24
Farinha preparada para pães 25

Fôrma de pão de queijo 87
Massa para pizza 37
Massa para torta doce 45
Massa para torta salgada 29
Meia-lua de goiabada 65
Muffins de abóbora e carne-seca 84
Muffins formigueiro 105
Nuggets de frango 88
Pãezinhos de cebola 52
Panqueca 38
Panqueca doce 47
Pão australiano 55
Pão de fôrma 53
Pão de hambúrguer 51
Pão de ló 46
Pão de ló de laranja 114

Pão de ló salgado de fubá 34
Pão de mel 67
Pão de queijo escaldado 87
Pão de queijo rápido 86
Pão salgado recheado 60
Pãozinho delícia 58
Pastel assado de creme de palmito 75
Petit gâteau 118

Quiches

Massa de inhame 32
Massa tradicional 33

Recheios salgados

Abobrinha com nozes e alecrim 42
Camarão 40
Carne moída com repolho 42
Escarola e sardinha 43
Frango caipira 41
Lombo e couve 40
Milho verde cremoso 43
Palmito com iogurte 41

Rosca de batata 56
Rosca de canela 63
Rosca de coco 68
Rosca tradicional 61
Sequilhos de café 138
Sequilhos de maracujá 129
Surpresa de pão de queijo 86
Trouxinhas de frango 77

Copyright © 2013, 2021 Denise Veloso Gonçalves Godinho.
Copyright desta edição © 2021 Alaúde Editorial Ltda.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta edição pode ser utilizada ou reproduzida – em qualquer meio ou forma, seja mecânico ou eletrônico –, nem apropriada ou estocada em sistema de banco de dados sem a expressa autorização da editora.

O texto deste livro foi fixado conforme o acordo ortográfico vigente no Brasil desde 1º de janeiro de 2009.

Preparação: Elvira Castañon
Revisão: Claudia Vilas Gomes
Fotografias: Júnia Velloso Rebello
Capa e projeto gráfico: Amanda Cestaro
1ª edição, 2014 (5 reimpressões)
2ª edição, 2021

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Godinho, Denise
Sabor sem glúten : mais de 100 receitas testadas e aprovadas / Denise Godinho.
-- 2. ed. -- São Paulo : Alaúde Editorial, 2021.

ISBN 978-65-86049-38-1

1. Alimentação saudável 2. Glúten 3. Nutrição - Aspectos da saúde 4. Receitas culinárias I. Título.

21-68027

CDD-641.5

Índices para catálogo sistemático:

1. Receitas culinárias 641.5

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

2021

Alaúde Editorial Ltda.
Avenida Paulista, 1337
Conjunto 11, Bela Vista
São Paulo, SP, 01311-200
Tel.: (11) 3146-9700
www.alaude.com.br
www.alaude.com.br/blog

Compartilhe a sua opinião
sobre este livro usando a
hashtag **#SaborSemGlúten**
nas nossas redes sociais:



/EditoraAlaude



/EditoraAlaude



/AlaudeEditora

**Brownie, petit gâteau,
bolo de laranja.
Biscoito Champagne,
sequilho de maracujá,
bolacha recheada.
Pão de fôrma, pão
australiano, rosca de
coco. Quiches e tortas.**



O que estas receitas têm em comum? A resposta, neste livro, é muito sabor, sem glúten.

Trazendo alternativas para as pessoas com restrições ao glúten, estas receitas mostram que é possível, sim, comer pães, bolos e tortas feitos com uma combinação especial de farinhas que confere textura e sabor e que nada deixa a desejar em relação à farinha de trigo.

O livro também dá dicas de como manter a despensa livre do glúten e a cozinha cheia de guloseimas que agradam o paladar de toda a família.



EDITORA
ALAÚDE

ISBN: 978-65-86049-38-1



GASTRONOMIA