

TALLER SHOWCOOKING

con harinas naturales sin gluten y CELI PORT



Fecha: **Día 24 de Mayo 2019, 17:00 a 20:30 horas**

Lugar: **Comedor Universitario del PTS, Avda. de la Ilustración, 4P, Granada**

Organiza:



Imparten:





Zuzana
Zero gluten



CELIPOINT es una mezcla de fibras, proteínas y gomas que sustituyen la función de gluten tanto en panificación como en confitería, aportando elasticidad, esponjosidad y volumen a nuestras masas.

Disponemos de 2 tipos de CELIPORT, uno especial para masas panificables y otro para masas de repostería.

→ **CELIPOINT panificación**

Ingredientes: Fibra soluble (dextrina), almidón, estabilizantes (goma guar y xantana), emulsificante (lecitina de girasol), estabilizantes (HPMC) y proteína vegetal.

→ **CELIPOINT repostería**

Ingredientes: Almidón, fibra soluble (dextrina) estabilizantes (goma guar y xantana), emulsificante (lecitina girasol) y proteína vegetal.

Propiedades de ambos CELIPORT:

Confiere propiedades funcionales para el control del volumen, textura y uniformidad.

Permite dar manejabilidad a las harinas sin gluten y facilita poder trabajar de forma versátil todo tipo de masas.

Proporciona estructura uniforme e imita las características que confiere la proteína física (gluten) que se encuentra en el trigo.

Ambos CELIPORT son sin huevo, sin proteína de la leche ni lactosa, sin legumbres, sin gluten y sin frutos secos.

Modo de empleo o dosis recomendadas

Se usa un 10% del peso total de almidones y harinas de CeliPort panificación en los panes blancos, un 8% en los panes semiintegrales y un 6-7% en los integrales.

En pasta fresca o masas de empanada se utiliza un 10% celiport panificación.

Un 8% de CeliPort repostería en masas fermentadas dulces, tipo brioche, donuts, pan de hamburguesa. etc .

Un 4% CeliPort repostería en masas dulces tipo bizcochos, magdalenas.

En caso de usar CeliPort, omitimos los demás mejorantes (fibras, gomas y proteínas) de las recetas.

Es recomendable subir aprox. un 5% hidratación respecto a las recetas originales.

Si amasamos a mano, integramos primero todos los ingredientes y luego agregamos CELIPORT. Hay que amasar mínimo 5-8 minutos.



Guía Sustituto del Gluten para Panificación

Masa de Panes	Pan blanco	Pan Semi Integral	Pan Integral	Pan de molde	Masa Pizza	Pastas (Spaghetti)
Almidones y/o féculas	80 %	50 %	40 – 30 %	80 %	80%	60 %
Harinas sin Gluten	20 %	50 %	60 – 70 %	20 %	20 %	40 %
Celi Port Panificación	10 %	8 %	7 %	7 %	5 – 6 %	10 %
Hidratación	85 – 90 %	85 – 90 %	85 – 90 %	100 %	85 – 90 %	85 %

Guía Sustituto del Gluten para Repostería

Masas Dulces	Celi Port Repostería	<u>Recetas base de masas dulces</u> Nota: los ingredientes sólidos secos, grasas, líquidos, huevos, dependerán de la receta que se aplique, y siguiendo el procedimiento habitual de la receta original, en cuanto a la hidratación, en algunos casos, podría llegar a necesitar entre un 3 – 5 % más de líquido, por ej. leche.	
Masas batidas Magdalena Bizcocho Crepe Buñuelo	4 – 5 %	Bizcocho	40 g almidón maíz, 60 g harina de arroz, 2 – 4 g de Celi Port Repostería , 40 g leche, 1 huevo, 50 g aceite, 50 g azúcar, 4 g gasificante (polvo de hornear), 1 cucharadita de extracto de vainilla. Mezclar los ingredientes secos, aparte batir el azúcar con el huevo hasta blanquear, agregar el aceite, la leche e incorporar batiendo poco a poco los ingredientes secos ya mezclados. Pincelar con mantequilla un molde y espolvorear con harina de arroz, también puede ir sobre papel de cocina o moldes de silicona. Hornear 25 – 30'.
Masas fermentadas Brioche Donut Media noche	8 %	Medias noches	55 g de almidón de maíz, 28 g de fécula de patata, 5,5 g de copos de pure de patatas, 12 g de harina de arroz, 8 g de Celi Port Repostería , 61 g leche, 30 g de huevo, 22,2 g mantequilla, 12 g azúcar, 2 g levadura especial masas fermentadas, 2 g gasificante, 2 g sal, 3 g lecitina girasol, 10 g pepitas chocolate. Batir ligeramente la leche con el huevo y lecitina, incorporar el resto de los ingredientes, menos mantequilla, amasamos 5', luego incorporar la mantequilla, amasar, bolear, con manos aceitadas, tapar con film 30', formar bollitos, pintar con huevo batido, leudar 20' tapados, pintar con huevo, hornear 10' calor abajo 210°C y vapor, resto de tiempo 180°C, total unos 30 – 40'.
Masas escaldadas Pasta Choûx Profiterole Churro Buñuelo	4 – 5 %	Buñuelo	80 g almidón maíz, 15 g harina de arroz, 5 g harina trigo sarraceno, 4 g Celi Port Repostería , 70 g leche, 1 huevo M, azúcar o sal dependiendo si es dulce o salado, ½ cucharadita gasificante (polvo de hornear), opcionales frutas para dulces y si es salado queso, etc. Mezclar los ingredientes secos, aparte batir el huevo, incorporar la le leche, seguir batiendo e ir agregando los ingredientes secos ya mezclados previamente. Con una cuchara ir incorporando la masa en aceite bien caliente, freír.
Masas hojaldradas Palmerita Croissant Empanada	8 %	Palmeritas Empanada S/levadura	100 g almidón maíz, 8 g Celi Port Repostería , 66 ml agua, 12 g huevo, 10 g de mantequilla para la masa y 100 g mantequilla especial para hojaldré para las vueltas, azúcar solo si son dulces al final de las vueltas, 2 g sal, leche en polvo 10 g. Mezclar todos los ingredientes secos, aparte batir el huevo con el agua. Mezclamos las harinas y ponemos todo en vaso y amasamos 10-15 min. Dejamos la masa reposar mientras preparamos la mantequilla para las vueltas. Llevará de mantequilla la mitad del peso de la masa que utilizemos. Después de las 7 vueltas tendremos el hojaldré preparado para hacer palmeritas.... Mil hojas, cañas...etc.
Masas secas Galletas Pastas	4 %	Galletas dulces	33 g almidón maíz, 33 g fécula de patata, 33 g harina de arroz, 2 g Celi Port Repostería , 33 g de huevo, 33 g de mantequilla, 33 g de azúcar, 2 g de gasificante (polvo de hornear), 1 pizca sal, ½ cucharadita esencia vainilla o ralladura cítrica o cacao en polvo. Mezclar todos los ingredientes secos, hacer un huevo, incorporar el huevo y la mantequilla, si hace falta una cucharadita de agua fría. Estirar la masa, cortar, poner sobre papel de horno, hornear 12 a 15'.
Masas quebradas	7 %	Pasta Frola	40 g almidón maíz, 40 g fécula mandioca, 40 g harina de arroz, 1 cda gasificante, pizca de sal, canela, 8 g Celi Port Repostería , 62 g mantequilla, 50 g azúcar, 43 g huevo, ralladura de limón, 1 cda agua fría, dulce a elección. Mezclar todos los ingredientes secos, hacer un huevo, incorporar la mantequilla, el huevo y agua fría, amasar con una pizca de almidón de maíz, forrar con la masa una tartera enmantecada y espolvoreada con harina de arroz, poner el dulce, hornear 35' a 180°C.

RECETARIO

PANES BLANCOS 80% almidones y 20% harinas (con CeliPort panificación)

Ingredientes:

80% almidones (40 almidón de maíz, 30 fécula patata, 10 almidón de mandioca)

20% harinas proteicas al gusto (10g sarraceno + 10g avena)

10% de CeliPort de panificación

1% levadura instantánea de pan o 3 gr de levadura fresca

2% sal

2% sirope de arroz, de ágave, azúcar, miel...

85-90% agua

5% aceite

NOTA: el % serían gramos. Con esas cantidades sale 100 gr de harina. Si queréis más cantidad, multiplicáis todos los ingredientes por 2 o por 3 o 4 o 5....

Elaboración:

Echamos todos los ingredientes en nuestro cuenco o amasadora. (si lo hacemos a mano, mezclamos primero todo sin celiport, que lo añadimos una vez integrado bien los ingredientes anteriores)

Amasamos durante unos 10 minutos.

Formamos una bola con ayuda de aceite y la tapamos con un film para dejar que leude, unos 20-30 minutos. . Pasado el tiempo, formamos nuestros panecillos con ayuda de harina de arroz y dejamos leudar tapado y lejos de corrientes en un lugar templado. Suele estar listo en 30-40 minutos. (En verano reducid tiempo leudado)

Encendemos el horno a 230-250º (arriba y abajo) y una vez alcance la temperatura pulverizamos con agua los panecillos, hacemos la greña (corte con un lame o cuchillo muy afilado)

Introducimos en el horno, generamos vapor y horneamos con función abajo (200º) y vapor unos 10-15 minutos, pasado ese tiempo, encendemos arriba y abajo (190-180º) hasta hacer en total unos 35-45 minutos aproximadamente dependiendo del tamaño de los panecillos.

PANES SEMIINTEGRALES 50% almidones y 50% harinas (con CeliPort panificación)

Ingredientes:

50% almidones (30 almidón de maíz, 15 de fécula de patata y 5 de almidón de mandioca)

50% harinas proteicas al gusto (20g sarraceno + 20g avena+ 10 arroz)

8% de CeliPort de panificación

1% levadura instantánea de pan o 3 gr de levadura fresca

2% sal

2% sirope de arroz, de ágave, azúcar, miel, o leche en polvo...

85-90% agua

5% aceite

NOTA: el % serían gramos. Con esas cantidades sale 100 gr de harina. Si queréis más cantidad, multiplicáis todos los ingredientes por 2 o por 3 o 4 o 5....

Elaboración:

Igual que panes blancos con celiport.

PANES INTEGRALES 30% almidones y 70% harinas (con CeliPort panificación)

Ingredientes:

30% almidones (15 almidón de maíz, 10 de fécula de patata y 5 de almidón de mandioca)

70% harinas proteicas al gusto (30g sarraceno + 25g avena+ 10 arroz+5 algarroba)

7% de CeliPort de panificación

1% levadura instantánea de pan o 3 gr de levadura fresca

2% sal

2% sirope de arroz, de ágave, azúcar, miel, o leche en polvo...

85-90% agua

5% aceite

NOTA: el % serían gramos. Con esas cantidades sale 100 gr de harina. Si queréis más cantidad, multiplicáis todos los ingredientes por 2 o por 3 o 4 o 5....

Elaboración:

Igual que panes blancos con celiport.

PANES DE HAMBURGUESA

Ingredientes:

100 gr de harina de arroz

75 gr de almidón de mandioca dulce

75 gr de almidón de maíz

30 gr de copos de puré de patata

20 gr de harina de trigo sarraceno

6 gr de harina de sésamo

24 gr de CeliPort de panificación o repostería (8%)

15 gr de azúcar, miel, sirope de ágave,...

6 gr de sal

3 gr de Saf Instant, paquete dorado (es la levadura para masas dulces que necesitan de fermentación) (Nota: en su defecto, poner 5gr de la levadura seca de panadería).

1 huevo M

25 gr de mantequilla

3 gr de lecitina de soja

100 gr de leche semidesnatada

170 gr de agua mineral

Elaboración:

Amasamos todos los ingredientes, añadiendo los sólidos dentro de los líquidos, al menos durante 10 minutos, menos la grasa que añadimos en los últimos minutos e integramos bien.

Dejamos leudar en bloque en un sitio apartado de corrientes de aire.

Para formar las piezas, cogemos unos 90 gr de masa fermentada, formamos bola y aplastamos (aprox. 1,5 cm de grosor), desgasificando completamente. Los colocamos encima de la bandeja cubierta con papel de horno y pintamos con un huevo batido.

Las piezas se dejan leudar en un sitio cerrado y húmedo el tiempo necesario para empezar a recuperarse después del desgasificado. (Nota: un buen aliado es usar una caja grande de plástico cerrada con un cazo de agua caliente dentro.)

Antes de hornear, pintamos de nuevo las piezas con un huevo o una yema batida con una pizca de sal para darle un poco de brillo. Espolvoreamos con las semillas de sésamo.

Horneamos a 220°C calor abajo y vapor unos 20-25 minutos, el resto de tiempo calor a 180°C, calor arriba y abajo, sin vapor. En total son unos 35-40 minutos aproximadamente. Dejamos enfriar encima de una rejilla.

PAN HAMBURGUESA y/o PERRITOS (con CeliPort repostería)

Ingredientes:

230- 250 ml leche

1 huevo M

9 gr lecitina de soja (3%)

- 150 gr almidón de maíz o de trigo (sin gluten)
- 90 gr fécula de patata
- 60 gr harina arroz
- 24 gr CELI PORT repostería (8%)
- 6 gr sal (2%)
- 9 gr azúcar (3%)
- 3 gr levadura “loca” (1%) o el doble de levadura instantánea
- 15 ml aceite (5%)
- 45 gr mantequilla blandita (15%) podéis poner manteca de cerdo

Elaboración:

Disolvemos unos minutos la lecitina de soja en la leche y el huevo ligeramente batido.

Echamos todos los ingredientes excepto la mantequilla y batimos durante 5 minutos.

Echamos la mantequilla a trocitos y paramos la máquina cuando veamos que está ya bien mezclado.

Sacamos la masa y boleamos con las manos aceitadas y dejamos descansar unos 20-30 minutos tapado con film

Formamos los bollitos a nuestro gusto y pintamos con huevo batido. Tapamos y dejamos que leuden, unos 30 minutos (en verano reducid tiempo leudados)

Horneamos a 180º unos 40 minutos o que los veamos dorados

(Yo horneo siempre al principio con humedad)

MEDIAS NOCHES o DOOWAPS (con CeliPort repostería)

Ingredientes:

- 100-120 ml leche
- 1 huevo M
- 5 gr lecitina soja (3%)
- 100 gr almidón de maíz
- 50 gr fécula de patata
- 30 gr harina arroz
- 14 gr CELI PORT repostería (8%)
- 20 gr azúcar (10%)

2 gr levadura loca (1%) o un poquito más si utilizas levadura instantánea

4 gr levadura química o royal (2%)

4 gr sal (2%)

40 gr mantequilla (20%)

Pepitas de chocolate (Yo puse chocolate en trozos, queda más "artesano")

Elaboración:

Echamos en la leche y huevo ligeramente batido, la lecitina de soja, para que se hidrate y disuelva bien.

Ponemos el resto de ingredientes, excepto la mantequilla y amasamos durante 5 minutos. Agregamos a trocitos la mantequilla y seguimos amasando hasta que lo veamos bien integrado todo.

Sacamos la masa y boleamos con manos aceitadas y tapamos con film unos 30 minutos o 45 según calor de la cocina

Formamos los bollitos a nuestro gusto y pintamos con huevo batido. Dejamos leudar otros 20-30 minutos, tapados.

Volvemos a pintar con huevo y horneamos a 180º hasta que estén hechos. Unos 30 minutos aprox

(Yo siempre horneo los panes al principio con humedad)

PASTA FRESCA con CeliPort panificación

Ingredientes:

40 gr almidón de maíz

20 gr fécula mandioca

40 gr harinas al gusto (20 arroz + 20 sarraceno)

2 gr sal

10 gr CeliPort panificación

1 huevo M

5 gr aceite

C/S Agua o mitad leche y mitad agua hasta obtener una masa elástica

Elaboración

Echamos en un recipiente el huevo, el aceite y llenamos del líquido elegido hasta obtener 85 gr. (Si no queremos poner huevo, ponemos 80 ml agua y 5 ml aceite)

Mezclamos con los sólidos hasta que quede una masa lisa y homogénea. Tapamos con film y dejamos descansar 30 minutos

Espolvoreamos nuestra mesa con harina de arroz o harina de maíz amarillo y estiramos la masa con ayuda de un rodillo.

Luego la pasamos por nuestro aparato de hacer pasta fresca y cortamos al gusto.

Se pueden hacer placas de lasaña, canelones, raviolis, etc etc...

Ponemos agua con algo de sal a hervir y una vez rompa el hervor, se cocina en 2 minutos.

Se puede congelar por raciones y sin descongelar, se echa en agua hirviendo y una vez rompa el hervor, 2 minutos y ya está hecha.

EMPANADA con CeliPort panificación

Misma receta que la pasta fresca, pero le añadimos 2 gr de levadura panificación.

A mí me gusta ponerle en vez de aceite, manteca de cerdo y en vez de todo agua, echar algo de vino blanco o cerveza (S/G)

Una vez hecha la masa de empanada, tapamos con un film y dejamos leudar 30 minutos.

Estiramos con ayuda de harina arroz y rellenamos al gusto.

Dejamos leudar unos 30 minutos, pintamos con huevo y leche batidos. Metemos en horno caliente a 200º arriba y abajo hasta que la veamos dorada.