

FICHA TÉCNICA

facebook.com/manuscritoeditora

© 2018

Direitos reservados para Letras & Diálogos,
uma empresa Editorial Presença,
Estrada das Palmeiras, 59
Queluz de Baixo
2730-132 Barcarena

Título original: *O livro do pão sem glúten*

Autora: Ângela Silva

Copyright © Ângela Silva, 2018

Copyright © Letras & Diálogos, 2018

Fotografia: Ângela Silva

Pós-produção fotográfica: João Faria

Ilustração: João Trabuço

Capa e Paginação: Maria João Aires

Impressão e acabamento: Multitipo - Artes Gráficas, Lda.

ISBN: 978-989-8871-58-9

Depósito legal n.º 443701/18

1.ª edição, Lisboa, Setembro, 2018

A autora escreve segundo a antiga ortografia.

Com o apoio de:



www.provida.pt



www.bioterra.es

• ÍNDICE •

PREFÁCIO	11
INTRODUÇÃO	13
1 Sabe o que é o glúten?	17
2 Sem glúten, quando é uma questão de saúde	19
3 A restrição de glúten e as dietas da moda	24
4 Nem sempre a culpa é do glúten: o problema do trigo moderno	26
5 Os FODMAP ou hidratos de carbono de difícil digestão	31
6 O que deve ter na despensa	33
As farinhas	37
7 Equipamento e utensílios necessários	44
Utilização da máquina de fazer pão	46
AS RECEITAS	49
Antes de começar	50
Fermento natural, ou massa mãe, sem glúten	54
PÃES BÁSICOS	61
Pão de aveia e arroz	63
Pão de milho e quinoa	64
Pão de <i>millet</i>	67
Pão de aveia e trigo-sarraceno	68
Pão de mandioca e batata-doce	71
Pão de grãos antigos	72
Pão de chufa	75
Pão de arroz e sorgo	76
Pão de aveia e trigo-sarraceno	79
Pão de bolota e aveia	80
Pão de alfarroba	83
Pão de quinoa e rooibos	84

PÃES COM SEMENTES	87
Pão de trigo-sarraceno com sementes	89
Pão de arroz selvagem e sésamo	90
Pão de caju e limão com sementes de papoila	93
Pão de alga nori com farinha de sementes	94
Pão de amêndoa e sementes de abóbora	97
Pão de <i>teff</i> e <i>dukkah</i>	98
Pão de sementes de girassol e cominhos	101
Pão de cânhamo com sementes de chia	102
 PÃES ESPECIAIS	 105
Pão esquilo	106
Pão de pesto e curgete com nozes	109
Pão de aveia e amêndoa com alperces	110
Pão de avelã e muesli	113
Pão de noz	114
Pão de frutos secos com sementes de papoila	117
Pão de café com chocolate preto	118
Pão de alecrim e limão com azeitonas	121
 PÃES RÚSTICOS	 123
Pão de <i>teff</i> e trigo-sarraceno	125
Broa de milho e trigo-sarraceno	126
Pão de aveia e arroz	129
Pão de alfarroba e aveia	130
Pão de sorgo e <i>millet</i>	133
Pãezinhos de passas com canela e cardamomo	134
Pão de trigo-sarraceno germinado	137
Pão de cerveja	138
 PÃES PARA OS MIÚDOS	 141
Pão de maçã e canela	143
Pãezinhos de leite de aveia com chocolate	144
Minipizas com creme de avelãs e chocolate	147

Dedinhos de sésamo e amêndoa	148
Pãezinhos de sementes	151
Pão de amêndoa e coco	152
PIZA	154
Massa de piza	155
BOLACHAS E BISCOITOS	157
Rodelas crocantes de aveia e sementes	159
Bolachas de sementes e amêndoas	160
Biscoitos de figo e limão com papoila	163
Biscoitos de alfarroba	164
Biscoitos de manteiga de amendoim	167
TARTES E GALETTES	169
Tarte gelada de limão e figo	171
Tarte de noz	172
Tarteletes de pêra e amêndoa	175
<i>Minigalettes</i> de mirtilos	176
<i>Galette</i> de trigo-sarraceno e maçã	179
RECEITAS COMPLEMENTARES	181
Leite de aveia	182
Leite de amêndoa	183
Leite de chufa	184
Manteiga de amêndoa	185
Creme de avelãs e chocolate	186
<i>Lemon curd</i> a fingir (mas delicioso)	187
Geleia de frutos vermelhos	188
Caramelo de <i>tahini</i>	189
Queijo <i>ricotta</i> <i>vegan</i>	190
Pesto de manjerição e amêndoa	191
BIBLIOGRAFIA	195
AGRADECIMENTOS	197



• PREFÁCIO •

Nunca existiu tanta informação disponível sobre alimentação. Livros, revistas, *sites*, *blogs* e programas de televisão abraçaram definitivamente esta temática que mexe com os nossos desejos, vontades e emoções. Por um lado, o acesso a toda a informação é benéfico; por outro, pode ter um efeito perverso sobre quem pesquisa acerca do tema. Em primeiro lugar, porque é necessário identificar fontes fiáveis. Em segundo, porque acabamos por dispersar-nos. Resultado: não ficamos esclarecidos e perdemo-nos no meio de tantas teorias.

Dentro do universo da alimentação, um dos alimentos que mais dúvidas suscita é o pão, sobretudo por causa do glúten.

Mas, afinal, o glúten faz mal? Devo excluí-lo da minha alimentação? Se excluir o glúten, vou emagrecer? As farinhas sem glúten engordam? São muitas as dúvidas e mais ainda as teorias, muitas delas contraditórias ou incompatíveis entre si.

Se esta experiência lhe é familiar, tente limpar a cabeça e comece do zero. Neste livro, a Ângela compilou tudo o que realmente importa saber sobre este assunto.

Seja por opção ou por necessidade, não tem de deixar de comer pão por causa do glúten. Existem inúmeras formas de fazer pão sem glúten nutritivo e cheio de sabor. E a Ângela vai partilhá-las consigo, para que não abdique de algo que lhe dá tanto prazer.

Faça de *O livro do pão sem glúten* um manual prático para o seu dia-a-dia e desfrute do prazer de comer pão sem prejuízo para a sua saúde e sem pesos de consciência.

Iara Rodrigues
Nutricionista



INTRODUÇÃO

Devo ao glúten o prazer de sentir a elasticidade da massa, de a ver ganhar coesão, de observar a sua capacidade de reter as bolhas de gás do processo de fermentação. Foi o glúten que me viciou no processo de aprendizagem de fazer pão, com muitas horas de dedicação e nem sempre com um final feliz, mas sempre com vontade de voltar ao início.

Depois do trigo, descobri o centeio, a cevada, a espelta e o *kamut* e percebi então que o glúten não é todo igual. Gostei do desafio que estes novos grãos representavam. A riqueza nutricional e sabor também me conquistaram e quando resolvi abrir uma padaria decidi que o trigo comum ficaria de fora.

Em 2010, fundei a Miolo padaria biológica, onde nunca usei o trigo comum, apesar de se ter revelado mais difícil do que eu esperava fazer pão de forma consistente com os grãos que eu tinha escolhido. Ainda assim, no início de 2013, resolvi ir mais longe e dediquei-me então à ideia de fazer pão sem glúten. Segundo o meu principal cliente na altura, a procura de alimentos sem glúten era avassaladora e fazia muita falta um bom pão sem glúten. Encarei a sua sugestão como um desafio e durante as semanas seguintes mergulhei num novo mundo de ingredientes, texturas e sabores. Os primeiros pães sem glúten colocados à venda, feitos apenas com ingredientes saudáveis e fermentados naturalmente, tiveram uma recepção muito positiva e ao final de um ano era inegável o seu sucesso. Nos anos seguintes, aperfeiçoei receitas e lancei novas variedades.

Ao fim de quatro anos, posso dizer que os pães sem glúten já se vendiam mais do que os restantes, e isto apesar da impossibilidade de os certificar para doentes celíacos, devido à produção, no mesmo espaço, de pães feitos à base de cereais com glúten. Percebi então que o aumento das doenças relacionadas com o glúten não podia explicar só por si o grande interesse actual pela alimentação sem glúten. E muito menos o crescimento de toda uma indústria dedicada a produzir uma variedade inacreditável de produtos *gluten free*. Esta tendência, na verdade, nada tem de *free*, porque é feita à custa de consumidores que estão dispostos a pagar duas a três vezes mais por um produto sem glúten, muitas vezes de interesse e qualidade questionáveis. Parece-me que actualmente ninguém é realmente livre de fazer as opções que bem entender sem sentir que, se o pão tem glúten, não é saudável. Mas não é assim, a ausência de glúten não o garante.

Uma dieta sem glúten pode ser saudável, mesmo para quem não apresenta sintomas de intolerância ao glúten, caso seja essencialmente baseada em proteínas saudáveis, vegetais e frutos frescos e da estação, e se forem feitas escolhas informadas e adequadas ao organismo e ao estilo de vida de cada um. Os benefícios da exclusão do glúten para todos é um assunto que gera bastante controvérsia, pois não existem suficientes evidências científicas que suportem a ideia de que o glúten só por si seja a causa de todos os problemas de saúde que lhe são associados. No entanto, vários

estudos indicam que o glúten é uma potencial causa de inflamação no organismo, o que, por sua vez, origina múltiplas doenças. Mais uma vez, seguir uma dieta essencialmente sem glúten, baseada em alimentos saudáveis, traz certamente mais benefícios do que desvantagens. Seja por motivos de doença ou opção de dieta, excluir o glúten significa excluir o que conhecemos como pão. No entanto, pela minha experiência, posso dizer que deixar de comer pão tradicional feito de trigo não significa o fim do prazer de comer bom pão, e muito menos a necessidade de o substituir pelas versões sem glúten industrializadas disponíveis, feitas com ingredientes sem qualquer interesse nutricional.

As receitas de pão deste livro são a prova disso. Receitas sem glúten e saudáveis, sem recurso a amidos de batata ou milho ou outros ingredientes sem interesse, e que pode fazer em casa sem grandes complicações, exactamente com o mesmo prazer de fazer «pão normal», e com a vantagem de estes pães serem muito mais ricos nutricionalmente, e saborosos, porque são feitos a partir de uma variedade de grãos, sementes e frutos secos e não de uma desinteressante farinha de trigo.

Por tudo isto, este livro não foi pensado apenas para quem exclui o glúten da sua dieta, mas para todos os que gostam de bom pão. Tal como eu. Posso dizer que não excluo por completo o glúten da minha dieta, mas alguns dos pães deste livro estão sem dúvida entre os meus preferidos.

O sucesso do meu primeiro livro, *O Livro do Pão*, lançado em 2015, mostra como o interesse por bom pão está bem vivo, e todo o *feedback* que tive e continuo a ter em relação ao mesmo confirmou o que eu já sabia: qualquer pessoa pode fazer bom pão. E se isso é verdade para os pães feitos a partir de cereais que contêm glúten, também o é certamente para os pães sem ele. Até porque a ausência de glúten dispensa a necessidade de amassar, o que, convenhamos, simplifica bastante todo o processo.

Mas este livro não é só pão. Para variar, partilho também algumas receitas de bolachas, biscoitos, tartes e *galettes*, tudo sem glúten. Optei por excluir igualmente os lacticínios e os ovos, mais uma vez com o objectivo de chegar a quem não pode, ou não quer, incluir estes alimentos na sua alimentação. Logicamente, o açúcar refinado e as gorduras pouco saudáveis também ficaram de fora e deram lugar a alternativas mais interessantes.

Se não nego ao glúten as tantas horas de prazer na aprendizagem de fazer pão, posso dizer que fazer pães sem glúten é igualmente desafiante e recompensador. Para começar a fazer os seus próprios pães sem glúten, nutritivos e saborosos, só precisa de encher a sua despesa com os ingredientes saudáveis que proponho e pôr as mãos na massa!







SABE O QUE É O GLÚTEN?

Hoje em dia não há quem não conheça o nome de uma proteína que há 20 anos ninguém fora da comunidade médica e científica tinha ouvido falar, a não ser quem tinha um diagnóstico de doença celíaca: o glúten.

Mas sabe realmente o que é?

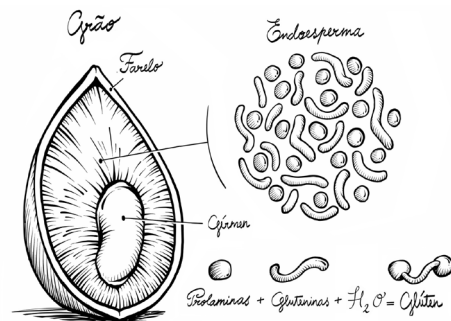
O glúten é uma proteína insolúvel em água que se forma quando as proteínas gluteninas e prolaminas se misturam com água. O glúten não existe na natureza, ou seja, sem água, não existe glúten.

As prolaminas e as gluteninas são proteínas que se encontram no endosperma do grão do trigo, da cevada e do centeio. As prolaminas destes cereais são as responsáveis por despoletar os sintomas da doença celíaca. Vários outros grãos contêm prolaminas, como o arroz (orzenina) ou o milho (zeína), mas estas prolaminas são seguras para os celíacos.

A prolamina presente no trigo é a gliadina, na cevada é a hordeína e no centeio é a sacalina. Quando transformamos os grãos destes cereais em farinha, adicionamos água e misturamos as prolaminas e as gluteninas anteriormente dispersas no endosperma do grão, que se encontram e criam ligações entre si.

As prolaminas são responsáveis pela extensibilidade da massa e as gluteninas pela sua elasticidade. As diferentes prolaminas conferem diferentes características à massa, com as gliadinas do trigo a proporcionar massas com maior volume e mais fáceis de trabalhar.

São as prolaminas e as gluteninas que permitem criar uma massa coesa, que não se parte quando é esticada e que consegue reter água e o gás produzido pelo processo de fermentação.





SEM GLÚTEN, QUANDO É UMA QUESTÃO DE SAÚDE

Actualmente são reconhecidas três condições de saúde relacionadas com o glúten: a doença celíaca, a sensibilidade não celíaca ao glúten e a alergia ao trigo.

Foi nos anos 40 do século passado que se descobriu a doença celíaca. Desde então, desenvolveram-se meios de diagnóstico e aprofundou-se o conhecimento sobre esta doença que é a condição de saúde associada ao glúten mais estudada e mais compreendida.

Mais recentemente, começámos a ouvir falar de casos de pessoas que, sem qualquer evidência de doença celíaca, apresentam sintomas de aparente intolerância ao glúten. Estas pessoas afirmam ficar doentes após consumirem alimentos com glúten e sentem-se melhor após retirarem o glúten das suas dietas. A sensibilidade não celíaca ao glúten, ao contrário da doença celíaca e da alergia ao trigo, é controversa e suscita cepticismo inclusive por parte da comunidade médica. Apesar de serem inegáveis as evidências da sua existência, esta é uma condição de saúde que ainda levanta muitas dúvidas.

sabia que

Estima-se que 1% da população mundial sofra de doença celíaca. Quanto à incidência da sensibilidade não celíaca ao glúten, é praticamente impossível aferir devido à dificuldade de diagnóstico, mas acredita-se que a sua prevalência seja cerca de seis vezes superior à doença celíaca. A informação disponível sobre a incidência da alergia ao trigo é escassa, mas aponta para cerca de 7% da população mundial.

Estes números são resultado de um aumento assinalável registado nas últimas décadas. É certo que existe mais informação, assim como mais meios de diagnóstico, mas este facto não explica só por si o aumento. A que se deve então?

O aumento generalizado das doenças auto-imunes sugere que a resposta se encontra algures entre o uso abusivo de antibióticos e as dietas dos tempos modernos, ambos responsáveis por fragilizar a nossa flora intestinal.

O papel da dieta no desenvolvimento de sintomas gastrointestinais é uma área complexa e ainda pouco compreendida. O consumo de trigo moderno está associado à evolução do número de casos de doença celíaca, sensibilidade não celíaca ao glúten, alergia ao trigo e provavelmente de síndrome do intestino irritável, condição de saúde por vezes difícil de distinguir das anteriores. No entanto, mais difícil, se não impossível, é por vezes perceber se se trata de intolerância ao glúten, se de intolerância a outros componentes do trigo.

Apesar de tudo o que há ainda para compreender e da confusão que as condições de saúde associadas ao glúten suscitam, com numerosos casos de pessoas que erradamente se auto-diagnosticam ou cujos sintomas não são mais do que resultado de auto-sugestão, o caminho a seguir deverá ser sempre o da divulgação e da sensibilização.

A doença celíaca é ainda uma doença subdiagnosticada. Os estudos revelam uma prevalência de 1% mas estima-se que apenas 10% a 15% dos doentes celíacos estejam diagnosticados. Seja por falta de informação ou porque os sintomas não coincidem com o quadro clínico típico, o que significa para essas pessoas uma diminuição da qualidade de vida e o risco de uma morte prematura.

A doença celíaca é uma doença auto-imune causada pela intolerância permanente às gliadinas presentes no trigo assim como às prolaminas de outros cereais. Esta doença caracteriza-se por uma inflamação grave no intestino delgado que pode levar à desnutrição por má absorção dos nutrientes dos alimentos.

Nos celíacos, as partículas não digeridas de proteínas do glúten provocam uma reacção do sistema imunitário que agride as células da camada superficial do intestino, causando uma inflamação crónica e a atrofia das vilosidades do intestino delgado. Contudo, os sintomas nem sempre aparecem no trato gastrointestinal. Existem mais de 200 sintomas associados à doença celíaca e a maioria ocorre em outras partes do corpo que não o sistema digestivo. A doença celíaca é uma doença genética que geralmente se manifesta na infância, mas que pode também surgir já na idade adulta, impulsionada por factores ambientais. O diagnóstico da doença celíaca faz-se através de uma análise ao sangue e de uma biópsia ao tecido da mucosa intestinal que permite verificar a presença de inflamação e atrofia das vilosidades do intestino delgado. Alguns doentes celíacos não apresentam sintomas, apesar de testarem positivo para a doença; outros podem ter uma análise de sangue negativa mas confirmarem a sua doença através da biópsia. Todas as pessoas com doença celíaca, apresentem ou não sintomas, estão em risco de sofrer problemas de saúde crónicos. O único tratamento para a doença celíaca é a eliminação absoluta do glúten da dieta.