

# Sommario

---

<b>Introduzione</b> .....	1
<b>Capitolo 1 - Panifichiamo</b> .....	3
Le farine che generano glutine.....	4
Come aumentare l'estensibilità delle farine .....	5
Come aumentare la forza delle farine.....	7
Come aumentare la tenacità delle farine.....	8
Come diminuire la forza delle farine .....	8
La regola della croce.....	9
Antiche e moderne varietà di frumento: quali differenze? .....	10
<b>Capitolo 2 - I prefermenti</b> .....	13
La biga .....	14
Preparazione della biga.....	14
Il polish.....	15
Preparazione del polish.....	16
La pasta madre .....	16
Preparazione della pasta madre .....	17
Informazioni utili .....	20
Da pasta madre solida a pasta madre liquida .....	22
<b>Capitolo 3 - Le materie prime</b> .....	23
Gerarchia sistematica .....	23
Farro monococcum .....	25
Senatore Cappelli .....	26
Quinoa .....	27
Le tipologie di quinoa .....	28
La coltivazione, la raccolta, l'essiccazione e la vagliatura .....	28

Caratteristiche nutritive della quinoa .....	28
Kamut® .....	29
Dalle origini alla varietà protetta .....	30
Dove si coltiva .....	30
La distribuzione .....	31
Teff .....	31
Orzo .....	33
Amaranto .....	33
Miglio.....	34
Le temperature.....	35
Come si prevede la temperatura dell'impasto?.....	35
Panificazione e farina di segale.....	36
Le caratteristiche chimico fisiche.....	37
Le attitudini panificatorie.....	38
Come migliorare le attitudini panificatorie della farina di segale.....	39
<b>Capitolo 4 - Miscela senza glutine.....</b>	<b>41</b>
Gli addensanti .....	45
Premessa .....	45
Descrizione.....	45
Tipologie e caratteristiche.....	46
Miglioratore naturale.....	55
<b>Capitolo 5 - Passaggi ripetitivi.....</b>	<b>59</b>
Le pieghe di rinforzo.....	59
Pieghe a 3 o di primo tipo .....	59
Pieghe strette, pieghe di secondo tipo o folding .....	61
Quando vanno infornati i prodotti da forno .....	63
Test del dito.....	63
Test della pallina.....	64
<b>Capitolo 6 - Gli accessori .....</b>	<b>67</b>
Le teglie.....	67
Le pietre refrattarie .....	69
Il gres .....	70
Come si pulisce la refrattaria .....	71
Il forno e il metodo di cottura .....	71
Modding.....	71

<b>Capitolo 7 - Introduzione alle ricette</b> .....	77
Cella di fermentazione .....	78
I consigli di massima .....	79
Gli impasti idratati .....	79
Assorbimento e licoli .....	79
Prodotti da forno senza glutine .....	80
<b>Capitolo 8 - Pane speciale</b> .....	81
Pane 100% Monococcum .....	81
No-Knead Bread – Pane senza impasto .....	85
Pane 100% farro .....	88
Pane 100% orzo .....	91
Pagnotta del Senatore .....	93
Pane 100% segale .....	96
Pane proteico ai legumi .....	99
<b>Capitolo 9 - Pizze e focacce</b> .....	101
Pizza 100% integrale .....	103
Pizza 100% segale .....	106
Pizza di riso senza glutine .....	109
Pizza 100% Kamut® .....	111
Focaccia di farro con poolish .....	114
Focaccia di Kamut® ad alta idratazione .....	116
Pizza stracchino di tofu e rucola .....	121
Focaccia ai cereali senza glutine .....	123
Pizza di tapioca senza glutine .....	125
Focaccia all'arancia dolce .....	127
<b>Capitolo 10 - Pane senza glutine</b> .....	131
Calcolo della quantità di impasto nello stampo .....	132
Pane 100% quinoa .....	133
Pane 100% avena .....	135
Pane 100% avena con pasta madre .....	138
Pane lupini e tapioca .....	142
Pane ai semi di papavero .....	144
Pane Injera .....	146
Pane 100% grano saraceno .....	149

<b>Capitolo 11 - Varie .....</b>	<b>151</b>
Cracker integrali .....	151
Hamburger di seitan .....	154
Kebap vegan .....	157
Fette biscottate ai cereali .....	161
Pane multicereali gluten free.....	164
Grissini ceci e riso .....	166
Grissini 100% amaranto senza lievito.....	169
Trofie 100% farina di ceci .....	171
Orecchiette 100% farina di fave.....	174
Panettone senza glutine.....	177
<b>Bibliografia.....</b>	<b>181</b>
Sitografia .....	182