

SUBSTITUIÇÃO DE INGREDIENTES



• Sobre os ingredientes e suas substituições

Sempre que você for comprar farinha e outros ingredientes no supermercado, fique de olho e certifique-se de que eles não contenham glúten ou leite. Se você estiver comprando a granel em uma loja de produtos naturais, peça informações ao vendedor e certifique-se de que esteja livre de glúten e lactose ou contaminação cruzada.

VEJA O EXEMPLO ABAIXO:

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 30g (1 xícara)

Quantidade por porção		%VD(*)
Valor Energético	112kcal=470kJ	6
Carboidratos	22g	7
Proteínas	3,1g	4
Gorduras Totais	1,4g	3
Gorduras Saturadas	0,5g	2
Gorduras Trans	0,0g	**
Fibra Alimentar	1,1g	4
Sódio	115mg	5

(*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.

(**) VD não estabelecido.

Ingredientes:

Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, xarope de glicose, gordura de palma, sal com teor reduzido de sódio, fermento biológico seco, emulsificante lecitina de soja, conservante propionato de cálcio e melhorador de farinha ácido ascórbico.

CONTÉM GLÚTEN.

ALÉRGICOS": CONTÉM DERIVADOS DE TRIGO E SOJA. PODE CONTER AVEIA, CENTEIO, CEVADA E LEITE.



- **Quais as farinhas que dão estrutura aos bolos?**

Farinha de grão de bico, farinha de aveia sem glúten, farinha de painço, farinha de arroz, farinha de sorgo, ou outra farinha integral sem glúten. É importante lembrar, qualquer substituição da farinha na receita pode acarretar uma alteração no sabor no final. Então, faça, caso você tenha interesse em substituir alguma, faça o teste e veja qual agrada o seu paladar.

Farinha de grão de bico



farinha de aveia sem glúten



farinha de painço



farinha de arroz



farinha de sorgo



**outras farinhas
integral sem glúten**



- **Quais farinhas dão maciez e umidade à massa?**

Quando o assunto é maciez e umidade, a farinha de castanhas, farinha de amêndoas, farinha de castanha do Pará, farinha de amendoim, farinha de nozes, farinha de avelã se destacam. Veja qual é mais fácil de encontrar na sua região, mas cuidado pois esta substituição pode trazer maciez porém pode interferir no paladar da receita.

farinha de castanhas



farinha de amêndoas



**farinha de
castanha do Pará**



farinha de amendoim



farinha de nozes



farinha de avelã



- Qual a função do amido de milho?

O amido de milho, popularmente conhecido como “Maizena”, é facilmente encontrado em qualquer supermercado ou casa de produtos naturais. Ele fornece às receitas a consistência delicada e gelatinosa. Geralmente é utilizado em receitas de cremes, mingaus e molhos.

Quando levado ao fogo, precisa ser mexido sem parar, para que não forme bolotas. Além disso, a temperatura ideal é fogo médio, para que cozinhe lentamente.



- Qual a função da farinha de amaranto?

A farinha de amaranto é facilmente encontrada em casas de produtos naturais, e na maioria das vezes é vendida a granel. Ela é bem nutritiva, rica em proteínas e cálcio.

Normalmente é utilizada em receitas de bolos de chocolate, cookies e pães mais escuros.



- **Farinha de amêndoas, castanhas e amendoim**

Estas três farinhas são fáceis de encontrar em supermercados, em lojas de produtos naturais que as vendem a granel ou até mesmo em sites na internet. Eu mesma compro muitas farinhas pelo site da Amazon.

Mas caso for do seu interesse, você pode estar preparando estas farinhas na sua própria casa, comprando os ingredientes e fazendo o processo. Além de sair mais barato, algumas farinhas compradas podem estar “rançosas” devido ao tempo que já foram preparadas, e isso pode comprometer todo o preparo da receita.

Essas farinhas podem ser usadas para fazer pães, bolos e doces, e trazem consigo sabor e maciez.

Como preparar estas três farinhas em casa? Vamos lá!

- **Farinha de Amêndoas:**

1. Coloque as amêndoas (sem a casca) em um recipiente, cubra com água e deixe de molho por 12 horas.
2. Depois escorra a água e lave as amêndoas bem. Descasque como se fosse um alho, depois seque e asse em forno baixo. Quando o forno começar a cheirar, desligue o forno.
3. Coloque as amêndoas torradas no liquidificador ou processador de alimentos e processe até obter farinha.

OBS: Cuidado para não processar demais, pois a farinha aquece e libera óleo e começa a ficar mole, perdendo a consistência de farinha.

Este processo é bastante trabalhoso e demorado, mas permite que você faça uma farinha fresca e de alta qualidade, acima das compradas prontas.

- **Farinha de Castanhas e Amendoim:**

Para preparar a farinha de amendoim e castanha, siga o mesmo processo da farinha de amêndoa, **mas sem deixar de molho na água**. Basta assar em forno baixo e depois levar direto para o liquidificador ou processador. Cuidado para não processar demais!

- **Farinha de araruta**

A farinha de araruta é facilmente encontrada em supermercados e lojas de produtos naturais. É bastante utilizada para o preparo de biscoitos, bolos e mingaus. Ela possui um sabor bem neutro e pode ser utilizada como substituta da farinha de tapioca e do amido de milho. Se você quiser substituir nas receitas:

- 1 colher de chá de farinha de araruta equivale a 1 colher de sopa de farinha de trigo.



- **Farinha de arroz branco**

Facilmente encontrada em supermercado. É indicada para utilização em receitas para crianças e idosos.

- Você pode substituir a farinha trigo com a mesma proporção da farinha de arroz.



• Farinha de arroz integral

A farinha de arroz integral é facilmente encontrada em lojas de produtos naturais que façam a venda a granel. Ela é mais pesada que a de arroz branco, e possui uma textura mais granulada.

- Você pode substituir a farinha de trigo com a mesma proporção da farinha de arroz integral.



• Farinha de aveia

A farinha de aveia é encontrada em lojas de produtos naturais, mas principalmente em supermercados. Quando for comprar esta farinha, tome cuidado com a contaminação cruzada. Na maioria das vezes, a farinhas de aveia dos supermercados e lojas especializadas, contém glúten em sua composição. Por isso, olhe com atenção o rótulo.



- **Farinha de grão de bico**

A farinha de grão de bico é facilmente encontrada em casas de produtos naturais. Possui sabor mais forte e geralmente não é utilizada sozinha nas receitas.

- Você pode substituir a farinha de grão de bico por farinha de acarajé, também conhecida como farinha de feijão fradinho.



- **Farinha de milho amarelo – Fubá**

A farinha de milho amarelo ou mais popularmente chamado de “fubá”, é facilmente encontrado em qualquer supermercado e com custo bem acessível. Pode ser utilizada numa série de receitas, desde pães e bolos, até farofas.



• Farinha de milho branco

Encontrado em supermercados e casas de produtos naturais, a farinha de milho branco, também conhecido como farinha de Acaçá, possui um sabor suave. Pode ser utilizada no preparo de bolos, tortas e cremes.

- Você pode substituir até 1/3 da farinha de trigo das receitas pela farinha de milho branco.



• Farinha de quinoa

Encontrada em casas de produtos naturais, a farinha de quinoa combina muito com pães, bolos, cookies, biscoitos e pode ser utilizada com outros tipos de farinhas (MIX) em uma porcentagem não maior que 25%, para obter um melhor resultado.



- **Fécula de batata**

A fécula de batata é facilmente encontrada em casas de produtos naturais que façam a venda a granel. Possui excelentes propriedades para uso na panificação, especialmente quando é combinada com ovos. É uma farinha bem fininha que possui um leve sabor de batata, mas que não se sobressai quando utilizada nas receitas.



- **Fécula de mandioca**

A fécula de mandioca, também conhecida como polvilho doce, é facilmente encontrada em supermercados e possui um custo mais acessível. Ela é usada na culinária de forma semelhante ao amido de milho, como espessante de molhos e mingaus.

- Você pode substituir parte da farinha de trigo nas receitas de bolos e pães por fécula de mandioca.



• Como substituir o Glúten?

O glúten é responsável por dar elasticidade às massas feitas com farinha, permitindo assim sua fermentação. Em nossas receitas teremos o fermento reagindo com um "substituto" do glúten.

Atualmente, o substituto mais comum do glúten é a Goma Xantana, mas também existem o CMC e a goma guar. Todos eles agem como espessantes e aglutinantes nas receitas e podem ser facilmente encontrados em casas de produtos naturais.

Geralmente esses substitutos podem ser utilizados nas receitas nas seguintes proporções:

- **Pães:** 3/4 de colher de chá para cada xícara de farinha
- **Bolos:** 1/2 colher de chá para cada xícara de farinha
- **Biscoitos:** 1/4 de colher de chá para cada xícara de farinha

Procure sempre seguir as indicações de medida das receitas. Utilize colheres medidoras para colocar exatamente a quantia indicada. Caso tenha ficado um pouquinho a mais, sugiro que passe uma faca em cima da medida para ficar exato.

O maioria das receitas não saem como o esperado porque acontecem "pequenos excessos" de ingredientes.

Se você exagerar nas quantidades, a massa deve ficar grossa e pesada, não permitindo a expansão de ar dentro para que possa crescer. Desta forma seu pão ou bolo não irá crescer e ficará duro.

Geralmente os excessos não tem correção, pois se você tentar "corrigir" irá perder totalmente a estrutura da receita. Neste caso, a melhor coisa a se fazer é jogar a massa.

Troque isso:



Por isso aqui:



• Como substituir o açúcar?

Na maioria das receitas você poderá escolher o açúcar da sua preferência. Pode ser o refinado, cristal, mascavo, demerara, de coco. Mas, se por acaso você não pode consumir o açúcar tradicional, veja abaixo alguns dos substitutos para suas receitas:

1 xícara de açúcar tradicional equivale a:

- **Néctar de Agave:** 3/4 de xícara. Reduza os líquidos da receita em 1/4 de xícara para cada medida de agave que utilizar.
- **Mel:** 1/2 a 3/4 de xícara de mel. Reduza os líquidos da receita em 1/4 de xícara para cada medida de mel que utilizar e adicione 1/4 de colher de chá de bicarbonato de sódio.
- **Maple Syrup:** Utilize as mesmas instruções do mel.
- **Frutose:** 1/2 xícara.
- **Stevia:** 1 colher de chá. A substituição por stevia fica melhor nas receitas que pedem pouco açúcar.
- **Xylitol:** 1 xícara de xylitol.

• Como substituir as gorduras?

Utilize óleo de coco, óleo de girassol, óleo de canola, óleo de milho, óleo de amendoim ou qualquer outro óleo vegetal.

Você também pode utilizar o azeite de oliva extra virgem, a manteiga ghee ou o creme vegetal (não possui leite em sua composição). Outra substituta seria a margarina, porém ela contém traços da proteína do leite em sua formulação.

Se for substituir um óleo vegetal pelo óleo de coco, dê preferência pelo óleo de coco sem sabor, para não alterar o sabor da receita.

• Como substituir o cacau em pó?

Cacau em pó é diferente de achocolatados que normalmente encontramos nos supermercados (Toddy ou Nescau). O cacau em pó é uma mistura de cacau e açúcar, ou apenas cacau.

Procure sempre verificar na embalagem a informação de "Não contém Glúten" e se na composição menciona apenas cacau e açúcar, ou se há leite, leite em pó, ou traços de leite.

O cacau não pode conter glúten, leite ou traços de leite. Quanto à concentração, fica de acordo com sua preferência (50% ou 100%). Vale lembrar que quanto maior a % de cacau, mais "amargo" será e poderá interferir no sabor da receita.

- Você pode substituir o cacau por alfarroba.



• Como substituir o ovo?

O ovo tem duas funções em uma receita: dar liga entre os ingredientes e dar consistência.

Muitas pessoas evitam utilizar os ovos nas receitas por receio de ficar com cheiro ou gosto muito forte. Neste caso, preste atenção em algumas dicas:

- Procure sempre comprar ovos frescos, pois ovos muito velhos possuem cheiro e sabor mais forte.
- Passe as gemas por uma peneira antes de adicionar à receita. Pois a película que envolve o ovo é o que trás o cheiro e o sabor acentuado de ovo a sua receita.

- Caso a receita permitir, ~~adicione extrato ou essência de baunilha~~ nos cremes, bolos e tortas que levem ovos. Eles deixarão um sabor agradável no preparo e evitam o cheiro.
- Se as receitas forem ao forno, faça o teste do palito e não retire antes do tempo. A massa precisa estar bem assada para que o ovo não se sobressaia no paladar.

Se você for alérgica ao ovo ou quer evitar o seu consumo, veja as principais substituições:

- **Sementes de Chia ou Linhaça Dourada:** Você pode substituir um ovo por 1 colher de sopa de chia ou linhaça dourada. Deixe as sementes repousarem em 3 colheres de sopa de água filtrada por cerca de 30 minutos. As sementes irão inchar e ficar com um aspecto gelatinoso, podendo ser usadas tranquilamente na receita. **Para bolos comuns**, com no máximo 2 ovos e pelo menos 200 gramas (2 xícaras) de farinha: troque cada ovo da receita por 2 colheres de sopa de leite vegetal + 1/2 colher de sopa de suco de limão + 1/2 colher de sopa de bicarbonato de sódio. **Para bolos de frutas**, com no máximo 2 ovos e pelo menos 200 gramas (2 xícaras) de farinha: troque cada ovo da receita por 2 colheres de sopa de leite vegetal + 1/4 de colher de chá de fermento químico em pó. **Farinha de Linhaça Dourada:** Coloque 1 colher de sopa de farinha de linhaça dourada com 1/3 de xícara de água filtrada. Deixe a mistura descansar por 3 minutos e bata no liquidificador. Ela fica com uma consistência viscosa parecida com a clara de ovo. Transfira para uma bacia e adicione 1/3 de xícara de óleo de canola ou girassol e 1 colher de chá de Emustab (facilmente encontrado em lojas de produtos de panificação). Bata a mistura na batedeira, em velocidade alta até atingir um ponto parecido com claras batidas em neve. Você pode utilizar no preparo de bolos, pães, biscoitos, panquecas ou qualquer outra receita que leve ovo. Mas atenção: utilize apenas em receitas que levem 1 ou 2 ovos e de 1 a 1 1/2 xícara de açúcar no máximo. Qualquer receita nessas medidas pode ser substituída. Observe na hora do preparo, pois pode haver necessidade de um ajuste na quantidade de líquido da receita, algo em torno de 1/2 xícara a mais.



• Leites

Você pode substituir o leite tradicional por leites vegetais de sua preferência. Leite de arroz, leite de aveia, leite de coco, leite de castanhas, leite de amendoim e diversos outros que estão nas receitas de leites vegetais. Veja o que é mais fácil de encontrar na sua região e o que mais agrada o paladar na receita.

OBS 1: Leites vegetais não devem ser aquecidos em temperaturas elevadas.

OBS 2: Conserve sempre na geladeira em recipiente de vidro tampado e consuma no prazo de 3 a 5 dias para aproveitar o frescor e os nutrientes. Caso o leite separe, é só misturar antes de usar.



• Fermento

O Fermento químico em pó (também conhecido como “Royal”) é o responsável pelo crescimento das massas de bolo.

Já o Fermento biológico promove o crescimento das massas de pães através da fermentação que ocorre antes do forneamento.

No caso de bolos e biscoitos, se você preferir, pode substituir cada colher de fermento químico em pó por 1 colher de bicarbonato de sódio na hora do preparo.



- **Biomassa de Banana Verde**

A biomassa de banana verde é um tipo de amido e como não altera o sabor, a cor ou o aroma dos alimentos, a biomassa de banana pode ser utilizada no preparo das mais variadas receitas como: espessante de molhos, cremes, maioneses, sorvetes e vitaminas. Ela deixa os bolos mais fofinhos e úmidos.

A biomassa de banana, por suas características e benefícios, não tem substituição. Caso não tenha a biomassa, prepare uma receita ou faça outra receita que não leve a biomassa nos ingredientes.



- **DICA EXTRA: Teste do palito**

O teste do palito é usado para descobrir se o bolo está assado por dentro, uma vez que pode assar apenas por cima e ainda estar cru no interior.

Para testar, enfie o palito no centro da massa.

1. Se o palito sair molhado, com massa grudada, o bolo ainda está cru. Nesse caso, deixe assar por mais tempo. Caso isso aconteça e o topo do bolo já esteja dourado e firme, cubra a massa com papel alumínio, protegendo o topo.
2. Se o topo do bolo estiver douradinho e firme e, depois de espetar o palito, ele sair seco, o seu bolo está pronto e deve ser retirado do forno.

Após assar os bolos, pães e tortas, procure sempre deixar esfriar um pouco antes de cortar. Esse passo simples ajuda a manter a umidade da massa e sua maciez.

