



Productos sin gluten

Recetario para alérgicos, celíacos, intolerantes, etc.

Conasi les presenta la línea de productos sin gluten de **Bauckhof**.

El reconocido prestigio de **Bauckhof** en el mundo biológico y biodinámico alemán unido al creciente número de personas celíacas, intolerantes al gluten o a otros componentes de cereales como trigo, espelta, centeno, avena...encaminó a Bauckhof hacia un nuevo reto. Ofrecer productos de alta calidad biológica libres gluten. Una línea en la que se conjuga la delicia de los sabores con su alto valor nutritivo.

Todos los productos libres de gluten, que ofrece **Bauckhof** son rápidos y fáciles de preparar, además tienen garantizados productos de deliciosos sabores y de gran calidad nutritiva.

La molienda y manipulación de los cereales, harinas y otros productos se realizan en instalaciones y molino específicamente dedicados a los granos sin gluten.

Los productos se analizan en un laboratorio dedicado a las producciones sin gluten.

Todos los productos han recibido la certificación "sin gluten" de la asociación alemana de celíacos (Deutschen Zeliakie Gesellschaft).



Solamente nos queda recordarles que tienen a su disposición un surtido de prueba para que puedan comparar la calidad de los productos que les ofrecemos con los que se encuentran en el mercado.

Recordarles finalmente que la presentación de estos productos libres de gluten se hizo en el año 2008 y 2009 en **Biofach** (Nüremberg), recibiendo por ello el merecido reconocimiento de los organizadores de la feria más importante del mundo de productos biológicos y biodinámicos, que se celebra anualmente en el mes de febrero en la ciudad de Nüremberg (Alemania).

Pan rápido sin gluten



Ingredientes:

* 39% harina de integral de arroz, * harina de maíz, * espesante de maíz, *fermento de quínoa y *arroz, * semillas de girasol, * sésamo y * lino. * Harina de algarroba (aglutinante), sal marina, levadura química. (* control biológico).

Preparación:

1. Precalentar el horno a 200C.
2. Mezclar el contenido del paquete con 500 ml de agua fría y mezclar bien durante 2 minutos.
3. ¡NO HAY QUE DEJAR QUE LA MASA REPOSE!
4. Colocar la masa inmediatamente en un molde previamente aceitado de 24, 25 ó 26 cm.
5. Alisar bien la parte superior con agua. (También puede alisarse con aceite, leche, huevo...).
6. Colocar un bol o bandeja con agua en la parte baja del horno (para mantener el grado de humedad necesario durante el horneado).
7. Colocar el molde en el horno en el medio del mismo. Hornear durante 5 minutos, abrir el horno y con un cuchillo bien afilado cortar la superficie dibujando una línea, cruz...
8. Cerrar nuevamente el horno y dejar hornear 53 minutos.
9. Sacar del horno y colocar el molde encima de una rejilla para enfriarlo antes de desmoldarlo. Si utilizan moldes Lurch de silicona platino pueden desmoldarlo inmediatamente y dejar el pan directamente enfriar en la rejilla.



En horno convencional



En panificadora

En panificadora:

Mezclar manualmente o en su panificadora (programa amasar / kneten) 500 ml. agua y el contenido del paquete durante **2 minutos**, quiten la amasadora/s del interior del molde (opcional). Seguidamente hornear durante 70 minutos. Al terminar sacar el molde de la panificadora y dejar que enfríe antes de desmoldarlo. La mezcla ya tiene incorporada la levadura.

Pan rápido con levadura en polvo: añadiendo levadura en polvo (recomendamos la levadura Bio Vegan) conseguirán un pan algo más esponjoso. Poner en el molde 450 ml. de agua, 1 paquete de levadura en polvo (9 gr.) y el contenido del paquete en el molde de su panificadora. Seleccionen el programa **rápido** en su panificadora (schnellbrot). Una vez termine el programa controlen con un tenedor, cuchillo...si el punto de cocción es el deseado por Vds. Pueden seguir horneando el pan 10 ó 20 minutos más hasta que esté a su gusto.

Variaciones: pueden agregar a la mezcla 75 gr. de nueces, 2 cucharaditas de hierbas para pan, 50 gr. de cebolla frita, 100 gr. de zanahoria rallada, 75 gr. de pasas de corinto, 100 gr. de aceitunas previamente des-huesadas, ajo picado...

Brownies



Ingredientes: azúcar integral*, espesante de maíz*, harina de arroz integral*, trocitos de chocolate negro* (15% azúcar integral*, cacao* y mantequilla de cacao*, lecitina de semillas de girasol) 8% cacao en polvo, harina de algarroba*, sal marina, vainilla de Bourbon*. (* control biológico).

Preparación con huevo: precalentar el horno a 175° C. En el bol de un robot eléctrico poner el contenido del paquete, agregar 200 gr. de mantequilla desleída al baño maría, 2 huevos. Mezclar lentamente y añadir 100 ml. de leche, continuar batiendo / mezclando unos minutos. Distribuir y extender la masa en un molde (recomendamos los moldes de silicona **Lurch** porque no necesitan enharinarlos o aceitarlos). Alisar bien la superficie. Colocar el molde en el medio del horno y hornear durante 25 minutos, sacar del horno y dejar que enfríe totalmente. Cortar en cuadrados, rectángulos, etc.

Preparación sin huevo ni leche de vaca: precalentar el horno a 175° C. Desleír 150g. de margarina al baño maría, verterla en el robot eléctrico,

agregar 100 ml. de agua o leche vegetal (arroz, avena, etc.). Mezclar lentamente y agregar el contenido del paquete de brownies, agregar 2 cucharadas de harina de algarroba y seguir mezclando. Verter la masa en un molde (recomendado de silicona **Lurch**). Hornear durante 25 minutos en medio del horno. Dejar que enfríe bien, cortar en cuadrados, rectángulos, etc.

Brownies preparados con leche de arroz y margarina sin cobertura



Magdalenas de chocolate: poner el contenido del paquete en el bol del robot eléctrico, añadir 4 huevos, 200 gr de mantequilla desleída al baño maría, 2 cucharaditas de cacao en polvo y 50 gr. de espesante (por ejemplo de maíz, agar agar, Kuzu, etc.). Mezclar bien. Hemos utilizado moldes para magdalenas individuales de silicona **Lurch**, llénelos hasta llegar a medio cm del borde, hornéenlas a 175° durante 25 minutos.

Biscocho de chocolate: seguir las mismas indicaciones para la preparación de las magdalenas de chocolate. Colocar la masa en un molde de 26 cm y hornear a 175° C durante 60 minutos.



Cobertura de chocolate: mezclar 150 gr. de azúcar en polvo, 50 gr. de cacao, 50gr. de mantequilla desleída al baño maría, 2 cucharadas de agua caliente, mezclar bien. Verter la mezcla encima de brownies, biscocho de chocolate, magdalenas, alisar la superficie al gusto.

Otros sabores para los brownies

Doble chocolate: agregar 100gr. de tropezones, lágrimas, trozos, etc. de chocolate.

Extra-dulce: agregar a la masa 2 cucharadas de sirope de remolacha dulce, sirope de arce, miel, etc.

Clásico: agregar 120 gr. de avellanas troceadas finas.

Afrutado: agregar 1 plátano maduro troceado muy fino.



Pudín (postre) de arroz y vainilla

Ingredientes: 77 % de harina de arroz integral*, azúcar integral de caña*, espesante de maíz*, sal marina, 0,3 % vainilla de Bourbon*. (*control biológico). 2 paquetes de 65 gr. (130 gr. total)

Preparación: para 2 porciones. ½ litro de leche. Poner el contenido de uno de los paquetes en un bol, añadir 7 cucharadas de leche, mezclar bien. Hervir el resto de leche. Cuando hierve agregar la mezcla del paquete y 7 cucharadas de leche, remover bien, dejar que hierva durante 1 minuto. A continuación verter el pudín en tazas, vasos, etc. Puede consumirse frío o caliente.

Para 4 porciones: 1 litro de leche. Mezclar el contenido de ambos paquetes en un bol con 14 cucharadas de leche. A continuación seguir las indicaciones anteriores para 2 porciones.

Preparación sin leche: para 1 paquete de 65 gr añadir 350 ml leche de soja, avena, arroz, etc. seguir las mismas indicaciones de la preparación con leche de vaca.

Variaciones

Extra-dulce: añadir 100 gr de pasas de corinto después de hervir.

Extra-almendrado: añadir 50 gr de almendras picadas o avellanas o nueces.

Extra-afrutado: poner en las tazas o bols o vasos trocitos de plátano, cerezas antes de rellenarlos de pudín.





Bizcocho de frutas

Ingredientes: harina de arroz integral*, espesante de maíz*, azúcar integral de caña*, levadura de pastelería*, harina de algarroba*, sal marina y vainilla de Bourbon*. (* control biológico).

Preparación: precalentar el horno a 175° C. Necesitan añadir 4 huevos y 175 gr de mantequilla desleída al baño maría. Mezclar los dos paquetes en un bol / o robot eléctrico, agregar los huevos y la mantequilla, mezclar bien durante 3 ó 4 minutos. Recomendamos utilizar moldes de silicona **Lurch** que no necesitan aceitarse, otros tipos de moldes deben aceitarlos. Colocar las frutas dentro del molde y verter la masa por encima (cerezas o uvas o fresas o medias peras, medias manzanas, etc.) * cantidades indicadas en el pie de página. Colocar el molde en medio del horno y hornear a 175 ° C entre 25 a 30 minutos.

Variaciones: hornear la masa sin frutas durante 20 minutos, dejar enfriar bien. Preparar ½ litro de pudín, distribuir alrededor de la base del bizcocho, adornar con fresas y cubrir el bizcocho con una crema (chocolate, vainilla, etc.).

Sin huevo ni mantequilla: precalentar el horno a 175 ° C. 150 gr de margarina desleída al baño maría, 150 ml de agua o leche de arroz, avena, soja, etc. Poner el contenido de ambos paquetes en un bol o recipiente del robot eléctrico. Agregar la leche y la margarina desleída y mezclar muy bien. Recomendamos utilizar moldes de silicona **Lurch**, o aceitar el suyo. Distribuir la masa y rellenar con frutas, hornear a 175 ° C entre 25 a 30 minutos en medio del horno.

Bases para tartas: precalentar el horno a 175 ° C. 4 huevos y 175 gr. de mantequilla desleída al baño maría. Poner el contenido de ambos paquetes en un bol o recipiente del robot eléctrico, agregar los huevos y la mantequilla, mezclar bien hasta obtener una masa bien cremosa. Aceitar el molde a utilizar (recomendamos los moldes de silicona **Lurch**). Distribuir la masa y hornear en medio del horno entre 25 a 30 minutos. Dejar que enfríe bien, con un cuchillo bien afilado divídanla en dos (cortar por el medio) y rellenar con la receta elegida. **Variación:** para una base de tarta oscura recomendamos añadir a la masa 2 cucharadas de cacao, 4 cucharadas de agua, mezclar previamente bien mezcladas.

Tartas de 2 colores o de limón: precalentar el horno a 175 ° C. Necesitan 4 huevos y 175 gr de mantequilla desleída. Poner el contenido de los dos paquetes en un bol o recipiente del robot eléctrico, añadir los huevos y la mantequilla desleída, mezclar hasta obtener una masa bien cremosa, colocar en un molde rectangular previamente aceitado (recomendamos los moldes **Lurch** necesitan aceitarlos) alisar bien la superficie y hornear a 175 ° C en medio del horno durante 60 minutos.



En Bizcocho de dos colores: un tercio de la masa mezclarla bien con 1 cucharada de cacao en polvo y 3 cucharadas de agua, verter esta masa encima de la que ya está en el molde.

Bizcocho de limón: agregar a la masa el zumo de un limón y la ralladura del mismo.

Cantidades de frutas

Frutas frescas: manzanas, ciruelas, fresas, etc.
 " confitadas: cerezas, peras, melocotones, albaricoques, etc.
 " congeladas: frambuesas, arándanos, frutas del bosque, etc.

grande

1 ½ Kg.
 350 a 450 gr.*
 ** 600 gr.

pequeño

750 gr.
 175 a 200 gr.*
 ** 300 gr.

* Bien escurridas

** Aumentar el tiempo de horneado entre 5 a 10 minutos

Las cantidades de frutas son aproximadas.

Masa para mini-pizzas

sin levadura



Ingredientes: 31 % harina de arroz integral*, espesante de maíz*, espesante de patata*, harina integral de maíz*, 5 % harina de mijo*, 5 % levadura de pastelería, harina de algarroba, harina de trigo de sarraceno*, sal marina. (* cultivo ecológico).

Preparación: el paquete contiene la cantidad necesaria para 3 mini pizzas o una pizza o empanadas, etc. ¡Tienen un sabor delicioso! Son ligeras y se cocinan rápidamente. Solamente hay que añadir agua y aceite, no hay que dejar que la masa fermenta o leude.

1. Colocar el contenido de los paquetes en un bol o recipiente del robot eléctrico, agregar 225 ml. de agua templada o leche y 3 cucharadas de aceite de oliva (recomendamos de primera presión en frío y biológico).
2. Mezclar bien y amasar hasta obtener una masa homogénea. **¡No amasar con las manos, ya que las harinas de arroz y maíz no lo permiten!**
3. Coloquen papel de cocina en la base del molde de su horno o acéitenlo. Enharínense bien las manos con harina de arroz, maíz o maicena. Cojan una cucharada colmada de masa, con las manos bien enharinadas hagan una bola, colóquela en la base del molde y aplástenla con la mano, repitan la operación tantas veces como sean necesarias hasta cubrir la base del molde. Consejo: para una sola pizza extender la masa encima de papel de cocina (como hemos indicado anteriormente), cubrirlo con otra hoja y pasar por encima un rodillo para alisarla bien, quitar el papel de la superficie y rellenar.
4. Relleno: distribuir por encima salsa de tomate, pisto, ketchup, etc. Agregar encima verduras finamente troceadas, aceitunas deshuesadas, espinacas previamente escaldadas, embutidos troceados, granos de maíz, etc.
5. Hornear en la bandeja inferior del horno a 220 ° C entre 15 a 20 minutos (gas nº 4 y aire o turbo a 190 ° C).

Receta básica para el relleno: 500 gr. puré de tomate, 350 gr. de queso mozzarella en rodajas, pimienta, albahaca y aceite de oliva.

Pastel de cebolla: 1 kg de cebollas cortadas a dados, 100 ml de crema de leche, 100 ml de nata, ½ cucharadita de comino molido, 1 pizca de nuez moscada, 2 huevos.

Preparación: saltear ligeramente las cebollas en una sartén hasta que estén transparentes, dejar que enfríen y escurrirlas bien, el resto de ingredientes agregarlos a las cebollas. Preparar la masa como en el caso de las pizzas, si desean que tenga forma de quiche les recomendamos utilizar un molde **Lurch** para quiches y tartas de verduras. Distribuir la masa en la base y laterales, rellenar con las cebollas especiadas y alisar la superficie.

- Las capas finas de masa son más crujientes.
- Para darle un mejor sabor agregar hierbas para pizza o sal con hierbas o sustituir el agua por caldo vegetal, etc.

¡¡Buen provecho!!





Falafel

También pueden preparar croquetas, pequeñas hamburguesas, etc.

Ingredientes: garbanzos troceados*, harina de garbanzos*, sal marina, comino*, perejil*, ajo en polvo*, cilantro*, pimienta*. (* control biológico)

Preparación receta base:

1. Mezclar bien el contenido del paquete con 250 ml. de agua hirviendo, dejar reposar 15 minutos.
2. Coger una cucharita de masa, aceitarse previamente las manos formar 16 bolitas, aplastarlas ligeramente.
3. Poner aceite en la sartén (*Eurolux*) freírlas hasta que queden doradas por ambas caras, ensartar en un palillo si se desea.

Enriquecer

Crujientes: poner en un plato sésamo molido (*suri-bachi*) pasar por él las bolitas y freírlas.

Con cebolla: agregar a la masa 1 cebolla finamente troceada y mezclar bien.

Orientales extra: cortar la mitad de un manojo de cilantro bien fino y agregarlo a la masa.

El acompañamiento clásico es ensalada y pita o pan. Combina bien con una mezcla de yogurt con unas gotitas de vinagre o yogurt mezclada con un poco de "harrissa" (pasta picante de pimienta).

Cazuela de garbanzos oriental:

Cortar a trocitos unos 200 gr de puerro y sofreírlos en 4 cucharadas de aceite. Agregar el contenido del paquete de falafel, mezclarlo y dejar sofreír unos segundos más. Agregar 1,500 ml de agua, llevar a ebullición, dejar que hierva a fuego lento 10 minutos. Rectificar el punto de sal si es necesario. Agregar unas ramas de cilantro finamente troceadas antes de servir o perejil. Se sirve con una rodaja de limón en cada plato.

Cazuela de pimiento, berenjena y puré de garbanzos:

Cortar y trocear a dados 200 gr de berenjenas 200 gr de pimientos, 200 gr de calabacín, 2 dientes de ajo finamente picados, sofreír todo en con 4 cucharadas de aceite.

Agregar 500 ml de salsa de tomate tipo pasata, salpimentar al gusto. Cocer a fuego lento durante 10 minutos. Mezclar el contenido del paquete con 600 ml de agua hirviendo y llevar a ebullición nuevamente a fuego lento. Cocinar durante 5 minutos más a fuego lento, dejar reposar con el fuego apagado durante 5 minutos, salpimentar al gusto, agregar unas gotas de zumo de limón. Servir el puré junto con las verduras.





Puffer

Especialidad alemana con 3 cereales

Ingredientes: *copos de arroz (30%), *harina de trigo de sarraceno, *copos de mijo (20%), *harina de maíz (20%), sal, *espesante de patata, extracto de levadura, * puerro, *zanahoria, *cebolla, * hierbas aromáticas (perejil, apio, laurel, tomillo, romero, mejorana, ajedrea y orégano), *especias (cúrcuma, pimienta, nuez moscada). * Control biológico.

Preparación receta base:

1. Mezclar bien el contenido del paquete con 400 ml de agua hirviendo, dejar reposar 15 minutos.
2. Calentar aceite en una sartén (hemos utilizado una sartén Eurolux de 24 x 5 cm.
3. Coger una cucharada sopera de masa y cuando el aceite esté bien caliente dejar caer la masa en el aceite, aplastarla con la cuchara dándole forma de hamburguesas fina.
4. Freírlas a fuego medio por ambos lados hasta que queden doradas, no dejar que se quemen.

Enriquecerlas:

Con más ajo: pelar y machacar un diente de ajo y agregarlo a la masa.

Esponjosas: agregar a la masa 1 huevo batido.

Más especiadas: agregar a la masa 1 cebolla pequeña finamente troceada, 60 gr de queso rallado, zanahorias finamente ralladas zanahorias o puerro o calabacín o apio.

Servir: acompañadas de compota de manzana o con queso fresco o requesón mezclado con hierbas aromáticas. Otra opción es servir las acompañando tofu marinado o verduras al vapor.

Base para pizza:

Mezclar bien el contenido del paquete con 200 ml. de agua hirviendo y dejar reposar 15 minutos. Extender la masa en una bandeja de horno previamente **bien** aceitada. La masa debería tener 1 cm. de grosor. Con una cuchara sopera húmeda alisar la superficie. Extender por encima 100 gr. de salsa de tomate, espolvorear pimienta negra por encima, añadir 150 gr de queso Gouda rallado. Precalentar el horno a 200 gr. C. colocar la pizza en la bandeja inferior y dejar hornear entre 15 a 20 minutos. Dejar enfriar 5 minutos y servir. ¡Aun fría tiene un sabor delicioso!

Hamburguesas de zanahorias:

Mezclar bien el contenido del paquete con 200 ml de agua hirviendo y dejar reposar 15 minutos. 2 zanahorias medianas (150 gr) rallarlas no muy finas y agregarlas a la masa. Aceitarse bien las manos, coger cucharadas de masa y darles la forma de hamburguesas, no han de ser muy gordas, pueden salir 15 hamburguesas. Poner aceite en una sartén (*Eurolux*) cuando esté bien caliente freír las hamburguesas por ambas caras cuidando de que no se quemen pero queden bien doraditas.



Izquierda
contenido
del paquete



Derecha
mezclado
con el agua

