

# Gluten



**Autor: Fernando Cascardo**

E-mail: [gastronomia.arte@gmail.com](mailto:gastronomia.arte@gmail.com)

Web: <http://veg-gourmet.spaces.msn.com>

Realização:

Apoio:



[www.GuiaVegano.com.br](http://www.GuiaVegano.com.br)



**PAPELARIA  
CHROMOS**

FONE: (35) 3471-3701

O **Glúten** é uma [proteína](#) ergástica amorfa que se encontra na [semente](#) de muitos [cereais](#) combinada com o [amido](#). Representa 80% das proteínas do trigo e é composta de [gliadina](#) e [glutenina](#). O glúten é responsável pela elasticidade da massa da [farinha](#), o que permite sua [fermentação](#), assim como a consistência elástica esponjosa dos [pães](#) e bolos.

## Obtenção

O glúten é obtido da [farinha](#) de trigo e alguns outros cereais, lavando o [amido](#) (fécula). Para isso se forma uma massa de farinha e água, que é lavada, até a água tornar-se limpa. Para usos químicos (não alimentares) é preferível usar uma [solução salina](#). O produto resultante terá uma textura pegajosa e fibrosa, parecida com a do [chiclete](#).

## Uso



Uma vez cozido, o glúten adquire uma consistência firme e toma um pouco do sabor do caldo no qual foi cozido. Esta propriedade faz com que seja apreciado como substituto da [carne](#) nas cozinhas vegetarianas e [budista](#).

Em assados, o glúten é o responsável pela permanência dos [gases](#) da fermentação no interior da massa, fazendo com que ocorra um aumento no volume da massa. Depois da cocção, a [coagulação](#) do glúten é responsável pela não desinflação do bolo ou pão.

## Enfermidades relacionadas com o glúten

As pessoas [celíacas](#) têm uma predisposição [genética](#) para a [alergia](#) ao glúten e têm que fazer dietas livres de glúten. Nestas pessoas o glúten provoca danos na [mucosa](#) do [intestino delgado](#), impedindo uma [digestão](#) normal. Após eliminar o glúten da dieta, o intestino volta a funcionar com normalidade.

Os [autistas](#) também podem ser sensíveis ao glúten e à [caseína](#) (uma proteína presente no [leite](#)). Ambas as substâncias parecem ter um efeito [opiáceo](#) nestes indivíduos. Outra enfermidade que pode requerer dieta livre de glúten é a [dermatite](#) herpetiforme.

Fonte: Wikipédia.org

## Glúten

Ingredientes:

2 kg de farinha de trigo branca (sem adição de fermento)

Água

Molho:

Shoyo a gosto

02 pimentões

03 tomates

02 cebolas

Salsa e cebolinha



Despeje a farinha toda em uma bacia grande (ainda seca), acrescente água aos poucos até formar uma massa como a de pão só que mais úmida, use as mãos para misturar a água à farinha até chegar no ponto, deixe a massa em um canto da bacia e acrescente água com cuidado, sem jogar água diretamente na massa, até cobrir a bola de massa completamente. Deixe de molho por cerca de 8 a 12 horas. Não mexa na bola de massa neste período.



Após o molho, enxague essa massa aos poucos sempre trocando a água, tomando cuidado para não desmanchar a massa, consegue-se isso, fazendo movimentos sempre de fora para dentro, ou seja puxe as bordas para o centro, forme nova bola e comece o processo novamente.



A massa começará a criar reentrâncias. Ficará elástica como chiclete. A cada lavagem você notará que os nós de farinha lisos irão dar lugar a formas mais complexas e enrugadas, isto significa que o processo está correto, você só precisa continuar até que todos os nós lisos desapareçam.



Quando a água não estiver mais saindo totalmente branca, ou seja, comece a ficar transparente, o glúten estará formado. Isto poderá levar muitas lavagens.



Textura do ponto: você saberá que está no ponto quando o que restar for uma massa cinza, elástica, que não grude nas mãos e homogênea.



Ao atingir o ponto a massa deve ser fatiada com uma faca afiada para que absorva melhor o sabor do molho posteriormente, quando estiver dentro da panela de pressão.



Mesmo cru, o gluten já tem consistência suficiente para corte em bifés.



Pique cebolas, tomates e pimentões a gosto para produzir o molho que irá temperar o Gluten dentro da panela de pressão.



Aparência da mistura de bifés de gluten e temperos picados dentro da panela.



Após misturar os bifés (com cuidado) com os temperos dentro da panela de pressão, junte cerca de um copo americano de shoyo e dois de água pura, cozinhe por cerca de 20 minutos a contar da fervura.



Deixe descansar por cerca de 30 minutos.  
Atenção: Os ingredientes do molho podem variar conforme o gosto. Podem-se acrescentar também no final do cozimento vários legumes ( batata, cenoura, abobrinha etc.). Depois do glúten pronto, acrescentar a salsinha.