



CORSO OMAGGIO



TORTINO DAL CUORE CALDO VEG E SENZA GLUTINE + 7 CONSIGLI PER LE SOSTITUZIONI

INDICE

COSA VEDREMO OGGI

Introduzione – Perché veg e senza glutine non significa rinuncia

Demo live – Tortino al cioccolato dal cuore morbido

7 consigli pratici di sostituzione

- Miscele di farine
- L'uovo non si sostituisce, si decodifica
- Leganti nascosti (xantano, guar, psillio)
- Panna vegetale: differenze e usi
- Grassi vegetali con criterio
- Zuccheri alternativi: come influenzano struttura e umidità
- Mix senza glutine già pronti: pro & contro

QUALCOSA DA RICORDARE:

Ricordatevi che si può fare tutto, o quasi.

**L'unico limite è capire come effettivamente farlo.
E capirne il perchè.**

SILVIA





SENZA GLUTINE E VEG NON SIGNIFICA RINUNCIARE, SOLO PENSARE IN MODO ALTERNATIVO

- ✦ Non sono versioni “povere”, ma dolci con una logica diversa.
- ✦ Ogni sostituzione ha un perché: struttura, gusto, equilibrio.
- ✦ Con gli ingredienti giusti si ottengono dolci morbidi, golosi e stabili come nelle ricette tradizionali.
- ✦ L’obiettivo non è copiare, ma creare nuove possibilità per tutti.
- 👉 Inclusione, tecnica e creatività: questa è la vera pasticceria senza rinunce.



TORTINO DAL CUORE CALDO (NON CRUDO) VEG E SENZA GLUTINE



GANACHE PER IL CUORE CALDO

Ingredienti	u.m.	quantità	tot. %
Cioccolato 55%	g	90	60,0%
Panna Veg Holpà	g	30	20,0%
Bevanda soia	g	30	20,0%
TOTALE	g	150	100,0%

Per 6 cuori stampo
Congealare o abbattere





7 CONSIGLI PER LE SOSTITUZIONI VEGAN E SENZA GLUTINE



FARINE SENZA GLUTINE: USA SEMPRE UNA MISCELA

Perché: il glutine è una rete elastica; senza, una sola farina = impasti sabbiosi, secchi o gommosi.

Ruoli:

- Farine (riso finissimo, sorgo, saraceno, quinoa) = gusto + corpo.
- Amidi (tapioca, patata, mais) = morbidezza + coesione.

Range che funziona (dolci morbidi): 60–70% farine + 30–40% amidi.

Idratazione: la miscela assorbe di più se usi farine integrali o particolari → Fai attenzione a cosa sostituisci!

Errori comuni da evitare:

Solo riso → secco/sbriciolato.

Tapioca >30% → gommosità.

Saraceno >35% → gusto invadente/colore scuro.

Granulometria: preferisci riso finissimo (grana crema) per evitare l'effetto sabbioso.



GRASSI ANIMALI VS VEGAN

- Il burro non è solo “grasso”: dà plasticità, friabilità, aroma e un preciso punto di fusione.
- Sostituirlo “pari peso” con un olio porta a problemi: impasti più unti, collosi o poco strutturati.
- Alternative principali:
 - **Margarina vegetale** di qualità 82% MG (no idrogenata) → simile al burro per comportamento plastico.
 - **Burro di cacao** (5–20% della quota grassa) → dà croccantezza e un punto di fusione più netto.
 - **Oli vegetali** (girasole alto oleico, mais) → fluidi, da bilanciare con amidi/farine e non va bene in tutto, per esempio no nella frolla.
 - **Olio di cocco** → punto di fusione e texture da valutare

It`s Quiz Time

SECONDO VOI, LE UOVA POSSONO
ESSERE SEMPRE SOSTITUITE CON LE
BANANE, YOGURT O AVOCADO?





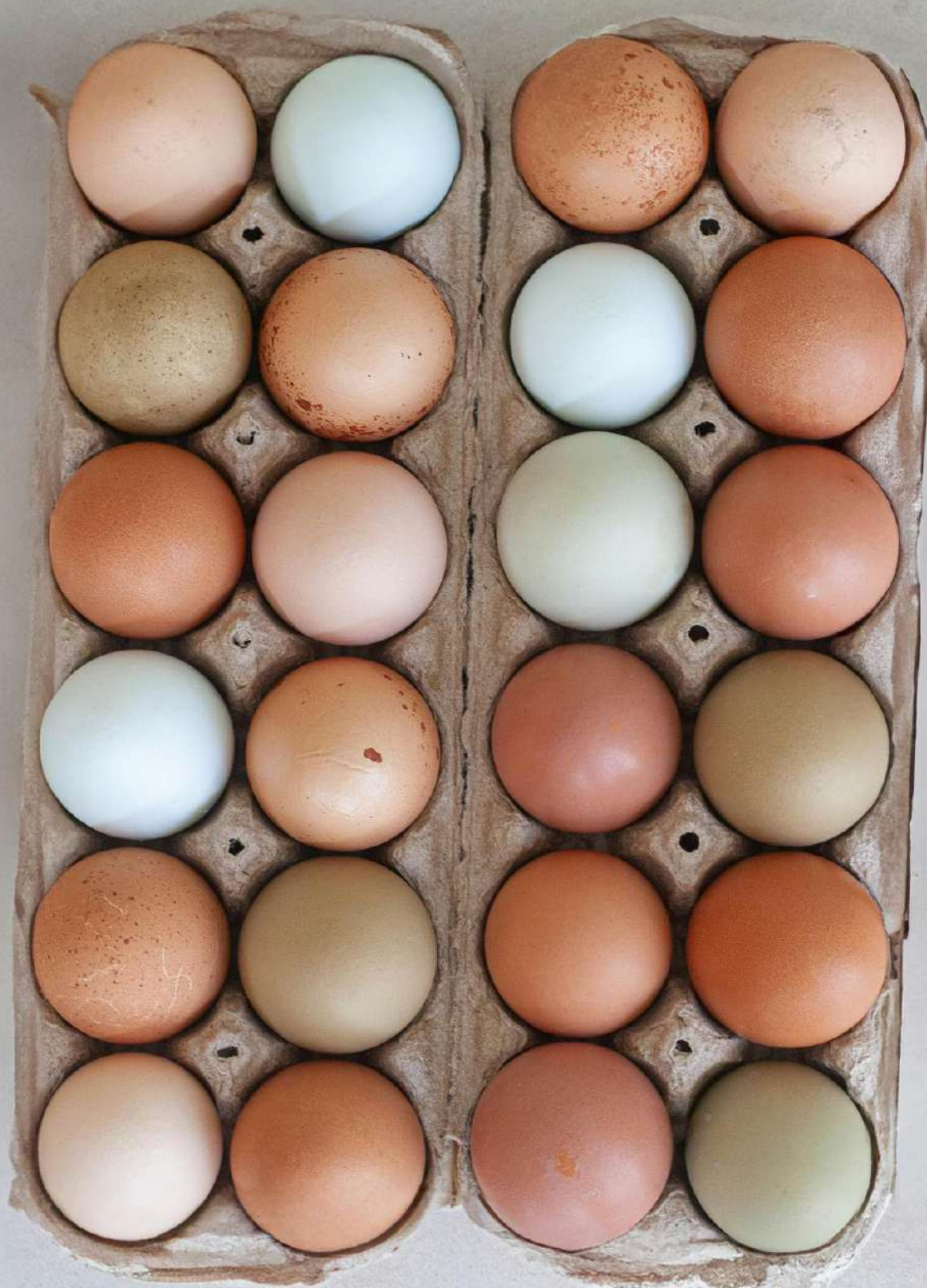
L'UOVO NON SI SOSTITUISCE, SI "SMONTA" E SI "RIMONTA"

Errore comune: chiedersi "cosa metto al posto dell'uovo?".

La chiave: l'uovo svolge funzioni diverse:

- **Legante** (es. brownies, biscotti) → amidi (fecola, amido di mais, amido di tapioca).
- **Strutturante/proteico** (es. pan di Spagna) → acquafaba montata, polveri proteiche (soia, pisello, alga proteica).
- **Grasso/emulsione/apporto acquoso** (es. creme, torte umide) → purea di frutta secca, avocado, banana.

Esempio pratico: un uovo in pan di Spagna non è sostituibile con banana (darebbe massa pesante e umida, niente montata).



STRUMENTI PRATICI PER SOSTITUIRE

- **Acquafaba** (acqua di ceci cotta o in polvere):

Montata → come albume (mousse, meringhe, pan di Spagna veg).

Liquida → come legante leggero in cakes.

- **Alga proteica:** sostituisce il tuorlo per sapore, colore e valore leggermente legante:

Da dal'1 al 2% su totale ricetta.

Avocado: si può in dolci cremosi e brownies → dà grassi e morbidezza ma anche gusto importante

✗ Non nei lievitati leggeri: appesantisce e non monta.

Banana: 50 g ≈ 1 uovo in cakes, pancake e muffins dove non necessitiamo delle caratteristiche dell'uovo ma solo di un ingrediente che "amalgama"

✓ Perfetta in dolci rustici e morbidi.

✗ Sconsigliata in frolle e pan di Spagna: gusto invadente, massa collosa.



RICOSTRUIRE LA RETE SENZA GLUTINE

Senza glutine manca la rete elastica che trattiene aria e umidità → rischio impasti secchi, che si sbriciolano o non crescono.

La soluzione? Piccolissime dosi di idrocolloidi che creano viscosità e coesione.

I più usati:

- **Gomma xantano:** elasticità, trattiene i gas. Perfetta in pane, muffin, cake.
Dosaggio: 0,2–0,5% sul peso farine.
- **Farina di guar:** viscosità, morbidezza, riduce secchezza.
Dosaggio: 0,3–0,8%.
- **Psillio** (polvere o bucce): trattiene acqua, migliora il taglio, dà più “masticabilità”.
Dosaggio: 1–2% sul peso farine.
- **Gel di chia o lino?** (1 cucchiaio semi macinati + 3 cucchiaini acqua) → migliora coesione.

Vantaggi: naturali, facili da reperire. Limiti: retrogusto, grana rustica, colore più scuro.

Utili in frolle rustiche e biscotti casalinghi, meno in dolci fini o torte delicate e non in prodotti montati



CONSIGLI PRATICI

- **Nei cake e tortini:** usa mix olio + piccola quota burro di cacao per struttura e scioglievolezza o olio di cocco. Oppure usa margarina di qualità o autoprodotta
- **Nelle frolle:** prediligi margarine strutturate o olio di cocco, perché danno friabilità e tengono la forma in cottura. Puoi usare anche burro cacao ma attenzione alla friabilità che acquisisce

Attenzione al punto di fusione:

- **Oli liquidi** → dolci più morbidi ma meno stabili e non va bene in tutti i dolci, per esempio nelle frolle totalmente sconsigliati, danno durezza.
- **Grassi solidi** (burro di cacao, cocco) → più croccantezza ma rischio secchezza e durezza dell'impasto, se dosati male.



MIX SENZA GLUTINE GIÀ PRONTI - PRO E CONTRO

◆ Pro

Comodità → formula bilanciata di farine + amidi già testata.

Risultato prevedibile → minor rischio di sbriciolamento o prodotti “gommosi”.

Ideali per iniziare → ottimi per chi è alle prime prove o vuole rapidità.

◆ Contro

Scarsa personalizzazione → difficile adattare gusto e texture.

Additivi: spesso contengono emulsionanti, addensanti o zuccheri nascosti.

Spesso hanno **lievito** all'interno, è importante considerarlo soprattutto per ricette dove già viene aggiunto o dove non serve.

Non tutti i mix sono **uguali**. al cambiare del mix può cambiarvi totalmente il risultato del prodotto.

Costo: più alti rispetto a farine singole.

Limite creativo: non insegnano a capire la logica delle miscele → si resta dipendenti dal pacchetto.



LA “PANNA VEGETALE”: L’INGREDIENTE PIÙ CONTROVERSO

La panna da latte ha 35% di grassi + parte acquosa: dà struttura e montata stabile.

Le panne vegetali non sono panne ma sostituti e hanno composizioni molto diverse:

- Alcune sono più “**bevande montabili**” (molta acqua, pochi grassi) → montata instabile.
- Altre sono “**panne tecniche**” con grassi vegetali + emulsionanti → resa vicina alla panna animale.

MA **ATTENZIONE**: TUTTE CONTENGONO ZUCCHERI E ATTENZIONE PERCHÈ ALCUNE HANNO PROTEINE DEL LATTE QUINDI NON SONO VEGANE.

Consiglio pratico:

- In mousse e ganache → preferisci panne vegetali professionali almeno al 30% di grassi, meglio se 35% per una corretta sostituzione
- Considera SEMPRE gli zuccheri altrimenti avrai un prodotto troppo dolce!





CIOCCOLATO VEG - COSA SERVE SAPERE

◆ Non tutto il fondente è “veg”

Alcuni fondenti contengono burro anidro, lattosio o aromi al latte → leggi sempre l'etichetta.

Per essere veg deve avere solo: massa di cacao, burro di cacao, zucchero, eventuale lecitina e aromi naturali.

◆ Percentuale di cacao

Fondenti sopra il 70% → più “amari” e meno zucchero → perfetti per dolci con altre fonti zuccherine.

Fondenti al 55–65% → più equilibrati, ideali per mousse e tortini morbidi.

◆ Alternative veg “bianche e latte”

Esistono “cioccolati latte” veg con bevande vegetali in polvere (soia, avena, riso, cocco).

Più delicati, meno strutturati: meglio usarli in creme o coperture leggere, non come base principale.

Potete anche autoprodurvelo lo sapete?



COMPOSTO PER IL TORTINO

Ingredienti	u.m.	quantità	tot. %
Margarina 82%mg	g	180	27,3%
Cioccolato 55%	g	150	22,7%
Acqua	g	100	15,2%
Alga proteica (opzionale)	g	10	1,5%
Amido di mais	g	20	3,0%
Zucchero	g	100	15,2%
Mix senza glutine	g	100	15,2%
TOTALE	g	660	100,0%

Per sei tortini stampo Cooki

Cottura a 175-180°C per18-20.
minuti.





Un percorso in 4 appuntamenti in diretta e registrati per sempre

VIDEO RICETTE

ricette fatte passo passo e spiegate
nel dettaglio senza glutine e vegane

PDF TEORICI E RICETTE

Tutto quello che vedremo potrete scaricarlo e
stamparlo

**+7 ore
di corso**

AMPIO SPAZIO ALLE DOMANDE

Cercherò di rispondere in diretta a tutti i dubbi per
approfondire ulteriormente

BILANCIATURA

Diventa indipendente nel convertire e crearti ricette
senza glutine e vegane

TAVOLA ROTONDA

Con due esperti del mondo Vegan sia
professionale che amatoriale



PERCORSO “SENZA”

DALLA TEORIA ALLE RICETTE
VEGAN E SENZA GLUTINE

*Lezioni in diretta e ricette registrate
Con la partecipazione di
Dario Beluffi e Alessia Luisa*



Un percorso in 4 appuntamenti in diretta e registrati per sempre



PERCORSO "SENZA"

DALLA TEORIA ALLE RICETTE
VEGAN E SENZA GLUTINE

*Lezioni in diretta e ricette registrate
Con la partecipazione di
Dario Beluffi e Alessia Luisa*



BONUS



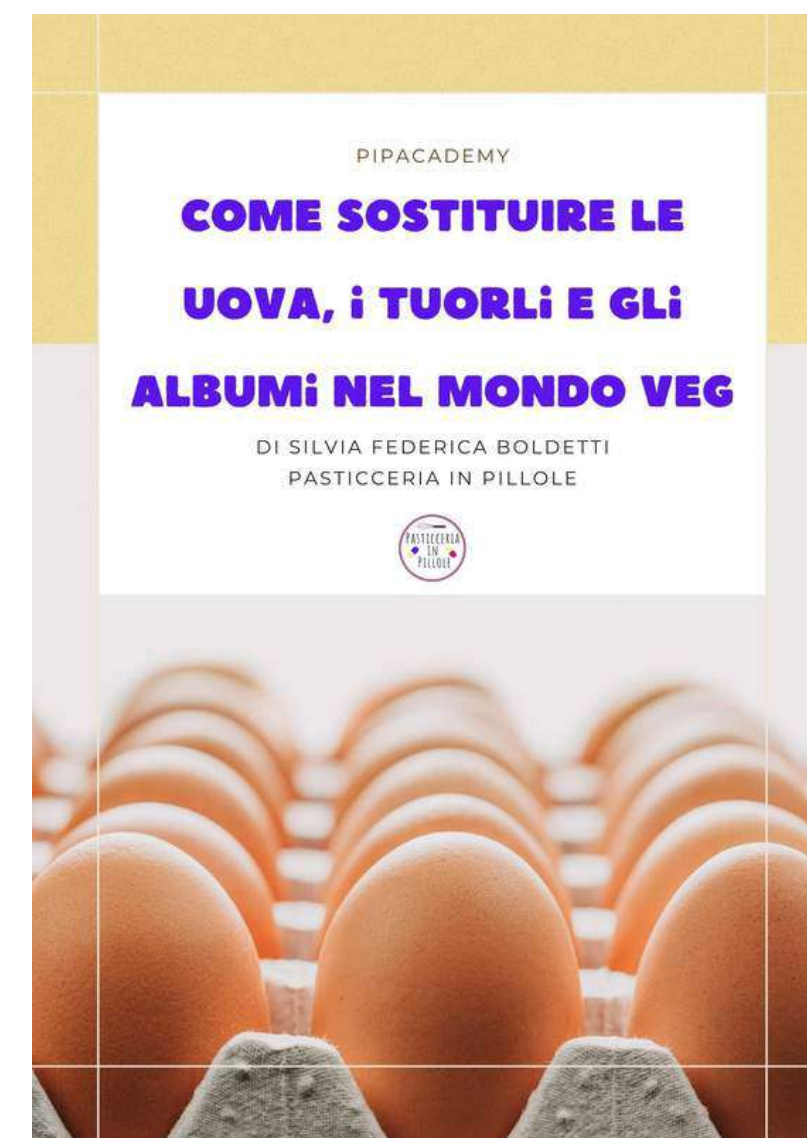


**GUIDA
COMPARATIVA ALLE
FARINE SENZA
GLUTINE**

BONUS



**SCONTO PER I
PRODOTTI
IN.VECE, PIÙ ALTO
PER I PRIMI 50
ACQUISTI E
SPEDIZIONE
OMAGGIO**



**PDF PER
SOSTITUIRE LE
UOVA NEL
MONDO VEG**

GRUPPO FACEBOOK +1140 ISCRITTI



Con l'acquisto del percorso puoi richiedere l'accesso al gruppo facebook esclusivamente dedicato a chi partecipa ai percorsi on line per scambi di idee e supporto diretto.

DIRETTA E REGISTRAZIONI PER SEMPRE

tutti gli appuntamenti saranno in diretta ma avrai accesso anche alle registrazioni per rivederli tutte le volte che vorrai quando vorrai, anche se non potessi partecipare alla diretta

SLIDE, RICETTE E ESERCITAZIONI

Tutto scaricabile e stampabile da rileggere e conservare

ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE

Verrà rilasciato gratuitamente al termine del percorso su richiesta.



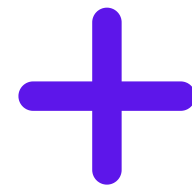
Il percorso completo e i bonus solo per 72 ore!



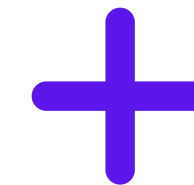
PERCORSO “SENZA”

DALLA TEORIA ALLE RICETTE
VEGAN E SENZA GLUTINE

*Lezioni in diretta e ricette registrate
Con la partecipazione di
Dario Beluffi e Alessia Luisa*



BONUS



Gruppo Facebook
di supporto

Diretta e
registrazioni

ricette, slide, e
esercitazioni
scaricabili

Attestato di
partecipazione



In più, per chi acquista entro il Solo per voi che avete partecipato al webinar



UNA LEZIONE OMAGGIO DEL VALORE DI 69€:

Frolle senza: vegane e
senza glutine. Bilanciatura
e 9 ricette

(*dal percorso Frolla)



Il percorso completo e i bonus solo per 72 ore!



PERCORSO "SENZA"

DALLA TEORIA ALLE RICETTE
VEGAN E SENZA GLUTINE

Lezioni in diretta e ricette registrate
Con la partecipazione di
Dario Beluffi e Alessia Luisa

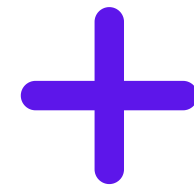


"A TUTTO FROLLA" BILANCIATURA E RICETTE "SENZA"

Ottenere frolle senza glutine, senza lattosio e
vegane che siano perfette e friabili sia per
crostate e per frollini è possibile e sono
buone per tutti!



BONUS



BONUS

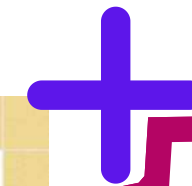


"A TUTTO FROLLA" BILANCIATURA E RICETTE "SENZA"

Ottenere frolle senza glutine, senza lattosio e
vegane che siano perfette e friabili sia per
crostate e per frollini è possibile e sono
buone per tutti!



~~69€~~
0€



~~277€~~

147€

