

# LEZIONE 1: LE BASI

La pasticceria senza glutine, latte e uova non funziona con semplici sostituzioni.

Per ottenere dolci buoni e strutturati, serve conoscere a fondo gli ingredienti.

## Farine senza glutine:

- Non tutte sono uguali. Evita mix pronti pieni di amidi.
- Usa le singole farine per unire gusto e struttura.
- Tre regole:
  - a. Granulometria fine → migliore capacità di impasto.
  - b. Intercambiabilità limitata → es. riso ≠ grano saraceno, ma riso ≈ mais.
  - c. Sperimenta in modo consapevole → annota sempre risultati e prove.

## Burro vs olio:

- Il burro è solido, l'olio liquido → cambia completamente la struttura dell'impasto.
- Non sono intercambiabili "a peso", bisogna rivedere l'intera ricetta.

## Regole d'oro da ricordare:

1. Usa farine sottilissime.
2. Non scambiare burro e olio.
3. Conosci e rispetta le caratteristiche degli ingredienti.

✦ **Conclusione:** la conoscenza degli ingredienti è la base per dolci riusciti e replicabili.

## Esercizio pratico

- Inizia un quaderno dedicato: scrivi le farine che hai in dispensa e annota le loro caratteristiche (granulometria, gusto, comportamento).
- Prova a riflettere: quali farine hai usato finora? Hai notato differenze nei risultati?