



PÃO DE LONGA FERMENTAÇÃO

PASSO A PASSO PARA VOCÊ FAZER O SEU PRIMEIRO PÃO COM MATURAÇÃO DE 1 DIA

CRIANDO O FERMENTO PARA A PRIMEIRA RECEITA

Aprenda a fazer uma base para a primeira receita com fermento biológico seco

RECEITA PASSO A PASSO DO PRIMEIRO PÃO

Receita desde a fermentação até o assamento para fazer o pão de fermentação lenta

COMO CRIAR UM LEVAIN A PARTIR DO FERMENTO

Use o restinho do fermento criado para gerar seu próprio levain em sete dias



ÍNDICE

3

Introdução

4

Conhecendo o fermento natural

5

Receita para criar o seu fermento

7

Utensílios necessários

8

Receita do pão

10

Criando o seu próprio fermento natural

15

Conclusão



O futuro está no passado

A fermentação é um processo naturalmente lento. Com a aceleração do mundo, encontramos uma maneira de encurtar até esse processo. Hoje mesmo pessoas sem alergias sofrem para absorver produtos feitos com farinha de trigo, então é o momento de olhar novamente para o passado.

Pão é um alimento universal, conhecido por muitas civilizações há milênios, que já foi responsável por guerras e também por salvar as pessoas da fome.

O pão nem sempre foi tão aerado e redondo como conhecemos hoje, já era feito pão antes mesmo de se descobrir o processo de fermentação, assim como em muitos alimentos, a fermentação geralmente é descoberta por acaso, onde é esquecido um pedaço de fruta ou pedaço de massa e em vez de estragar, ele fermenta e cresce. Aos poucos, as pessoas conseguiram criar uma certa previsibilidade nesse pedacinho de massa azeda e nasceu o fermento natural, que tem vários formatos e nomes: massa madre, levain, biga, lievito, sour-dough e outros.

Fazer um pão como antigamente é um processo simples, porém demorado. No mundo moderno, sempre procuramos uma maneira de tornar os

processos mais ágeis e não foi diferente com o pão, hoje já temos fácil acesso a leveduras isoladas que fermentam rapidamente. Padarias já podem comprar a mistura do pão francês pronta, apenas misturando com água. Alguns produtos tem glúten puro adicionado a mistura, para dar mais força a massa.

A agilidade traz benefícios, barateia o processo, facilita a produção, mas será que é bom para nossa saúde?

A fermentação lenta permite que as leveduras façam a digestão do glúten, deixando o pão com ingestão mais fácil para o organismo, pães com fermentação muito rápida não passam por esse processo e podem deixar pessoas perfeitamente saudáveis com aquela sensação de peso na barriga e mal-estar. Vamos fazer um teste e produzir um pão à moda antiga? Nossa saúde agradece.



Conhecendo mais sobre o fermento natural e seus poderes

O processo de desenvolver e cuidar de uma cultura viva é terapêutico e recompensador, você alimenta uma colônia de microorganismos e em troca, eles proporcionam a você um alimento saudável e saboroso, vamos conhecer um pouco mais sobre fermento natural.

Fermento biológico, açúcar, farinha e água. Com estes ingredientes você consegue fazer um fermento que pode ser utilizado para produzir seu primeiro pão de longa fermentação.

O fermento biológico de pacotinho é uma levedura isolada e seca, utilizada para a produção de pães. Geralmente o fermento biológico é utilizado para produzir massas com mais rapidez, mas nada nos impede de utilizar uma quantidade bem pequena e criar um pão de fermentação lenta. Assim mesmo sem um fermento selvagem, obtemos um pão com digestibilidade maior.

O aroma e sabor de um pão feito com fermento biológico não será igual a um fermento selvagem, mas você já terá um pão delicioso e com aparência igual a um pão rústico.

E o que é um levain? Se você misturar farinha e água, em algum momento, os micro-organismos do seu ambiente e da farinha irão se organizar e se transformar em uma colônia estabilizada, se protegendo de bactérias e fungos nocivos. Com essa colônia, você consegue ter uma fonte caseira de fermento que traz aos pães um sabor inigualável e que demora muito mais tempo para estragar.

Existem muitas receitas e métodos para a criação do fermento, algumas levam apenas farinha e água, já outras utilizam suco de frutas, para ter uma forcinha adicional no começo dessa formação da colônia, graças aos micro-organismos e açúcar presentes na fruta.

Nosso plano nesse e-book é te ajudar a criar um primeiro pão e com a sobrinha desse fermento gerado, iniciar o desenvolvimento do seu levain.

O ideal é utilizar o fermento natural, se você conhece alguém que já faz pão, peça uma isca, uma colher já é o suficiente! Mas é possível começar com fermento biológico, acompanhe o passo a passo e em poucos passos você terá fermento para fazer seu pão.

TEMPO ENTRE 2 E 6 HORAS
QUANTIDADE PORÇÃO PARA UM PÃO
DIFICULDADE FÁCIL

Receita para criar seu fermento

Fermento biológico, açúcar, farinha e água. Com estes ingredientes você consegue fazer um fermento que pode ser utilizado para produzir seu primeiro pão de longa fermentação! Com o que sobrar desse fermento, você pode começar a construir seu próprio fermento selvagem!

2 colheres de chá de fermento biológico seco

Antes de construir nosso primeiro fermento, é importante testar se o seu fermento de pacotinho está vivo!

50 gramas de água

Misture em um pote, duas colheres de chá do fermento biológico, 1 colher de chá de açúcar, 2 colheres de sopa de água e 2 colheres de sopa de farinha de trigo. Aguarde 30 minutos, se o fermento cresceu no potinho, pode comemorar, seu fermento está ativo!

50 gramas de farinha de trigo

2 colheres de chá de açúcar

Agora, você pode misturar o que restou da água e farinha nesse pote, tampar e fazer uma marcação. Quando essa mistura chegar pelo menos ao dobro, seu fermento está pronto! Já pode começar a fazer o seu pão.



Utensílios básicos necessários

Você não precisa de muito para fazer o seu pão, talvez você já possua em casa tudo o que precisa. Quase todos os itens podem ser substituídos. Mas existe um item essencial de qualquer padeiro e confeitoiro: a balança. Pode ser a mais simples e barata que você encontrar, mas no processo de panificação, as quantidades são muito importantes, um erro na quantidade de sal, por exemplo, irá prejudicar a fermentação, como cada farinha pode variar em densidade, medidas em xícaras e colheres podem não funcionar.

Tirando a balança, todos os outros utensílios podem ser adaptados, a medida que você for pegando gosto no processo, pode ir adquirindo utensílios para aprimorar a produção.

Para produzir e alimentar o fermento, você precisará de uma colher e um pote transparente de plástico ou vidro, para acompanhar o processo de crescimento. Já para fazer a massa, pode utilizar um garfo e cumbuca do material que tiver em casa, ele pode ter tampa para guardar na geladeira, mas você pode utilizar um filme ou saco plástico também, aqui em casa, uso uma touca plástica, daquelas feitas para banho, funciona muito bem!

Para o processo de fermentação da massa, o mais comum é utilizar o chamado banneton, que é um cesto de um material chamado rattan, mas você pode utilizar vários itens que já tem em casa, por exemplo: um escurridor de macarrão, cestos de vime ou até mesmo um chapéu de festa junina, se você não o usar mais, pode cortar a aba e ele vira um excelente cesto! Para proteger a massa dentro do cesto, você pode usar panos de algodão, por aqui, comprei algumas toucas de hospital, elas são muito práticas e a massa não gruda!

Para assar o pão, eu utilizo uma panela de ferro, mas você pode utilizar qualquer panela que pode ir ao forno: inox, vidro ou ágata.



TEMPO ENTRE 3 E 6 HORAS
PORÇÕES 1 PÃO
DIFICULDADE MÉDIA

Criando a massa do seu pão sem sova

Você notou que existe uma porcentagem anotada nos ingredientes? Isso se chama porcentagem de padeiro, com ela você pode criar o pão do tamanho que desejar! O valor sempre será uma proporção em relação a farinha, a minha receita será de um pão de 500 gramas, mas usando as porcentagens, você tem a liberdade de fazer do tamanho que quiser.

250 gramas de farinha de trigo
160 gramas de água filtrada (65%)
60 gramas do fermento criado ou levain alimentado (25%)
5 gramas de sal (2%)

Para começar, dissolva o fermento em toda a água, misture o melhor que puder, mas não tem problema se sobrarem pequenos grumos.

Agora acrescente toda a farinha e sal a mistura e incorpore bem, não podem sobrar grumos de farinha. Tampe o pote e deixe na geladeira por 1 hora, nesse período, ocorrerá a autólise: a mistura passará por processos enzimáticos e já começará a formar a rede de glúten sem esforço nosso! Depois de 1 hora, retire a massa da geladeira e faça a primeira sequência de dobras, basta puxa delicadamente a ponta da massa e dobrar sobre ela mesma, faça isso nos quatro lados da massa e tampe novamente. A cada 30 minutos, faça uma nova sequência de dobras, você fará um total de 4 dobras.

Após as dobras, mantenha a massa tampada em temperatura ambiente para fermentar um pouco mais, ela estará no ponto quando crescer cerca de 30% e estiver soltando com mais facilidade das laterais, o que geralmente acontece entre 1 a 2 horas depois das dobras.

Faça seu próprio fermento com o que sobrou dessa receita (p. 14)



Modelagem do pão

Existem várias maneiras diferentes de modelar o seu pão, ela vai depender muito de fatores como o formato do cesto, nível de hidratação do pão e até mesmo a estética desejada, aqui faremos uma modelagem simples chamada 'boule'.

Com a massa fermentada, você poderá fazer a modelagem final.

Com a ajuda de uma espátula de plástico ou com as mãos, solte a massa das laterais e despeje em uma superfície sem farinha.

Em seguida, polvilhe uma fina camada de farinha na massa e faça movimentos para que ela vire uma bolinha, o método mais fácil é deixar as mãos em formato de concha e fazer com que elas quase se encontrem em baixo da massa, assim você vai criando uma tensão superficial da bolinha.

Coloque um pano úmido ou plástico sobre a bolinha e a deixe descansar por 30 minutos, está pronta nossa pré-modelagem!

Com a massa descansada, vire ela, agora com a parte enfarinhada para baixo e comece a puxar as pontinhas, formando uma trouxinha, em seguida vira a massa novamente e em movimento de concha com as mãos, termine de modelar a bolinha, deixe-a sobre a bancada por 5 minutos, para que sele.

Agora coloque a massa em um cesto com pano enfarinhado, com a costura da massa virada para cima. Coloque em um saco plástico fechado e deixe na geladeira por 1 dia.

É muito importante que você não deixe a massa sem proteção na geladeira, pois a massa irá secar e prejudicar o desenvolvimento do seu pão.







A MÁGICA DO CALOR E VAPOR

Como assar seu pão no forno caseiro

Os fornos industriais possuem um calor elevado e vapor, essa combinação é essencial para que ocorra o que chamamos 'salto de forno', que é quando o vapor permite que o pão cresça antes de formar a crosta. Felizmente podemos simular esse ambiente de calor e vapor com uma panela tampada.

Após um dia de espera, o seu pão pode ser assado! Antes de tudo, aqueça sua panela com a tampa no forno a 250 graus por 30 minutos e só depois disso tire sua massa da geladeira.

Desenforme a massa sobre um papel antiaderente e faça um corte nela. Agora, com luvas e com muito cuidado, remova a tampa da sua panela e coloque o pão nela, tampando novamente logo em seguida. Deixe o pão assando por 15 minutos a 250 graus. Depois desse período, destampe a panela e deixe o pão assando a 230 graus até ficar dourado, quando chegar na cor desejada, tire da panela. **Deixe o pão esfriando em uma grade por pelo menos 1 hora, ele ainda está assando, então resista a tentação de cortar antes do tempo.**



Como criar o seu fermento natural a partir da sobra da receita

Existem várias maneiras de criar seu levain ou fermento natural, mas vamos aproveitar que sobrou um pouquinho do fermento criado para o pão e usar ele para começar a sua jornada na criação do fermento selvagem.

O fermento biológico é uma levedura bem forte, então pode ser um ótimo pontapé inicial para construir o seu próprio fermento.

Pegue 1 colher de sopa do que sobrou da mistura de fermento do pão e misture com 50 gramas de farinha e 50 gramas de água, deixe em um pote tampado, em temperatura ambiente, por 1 dia.

No dia seguinte, pegue novamente 1 colher de sopa dessa mistura e acrescente mais 50 gramas de farinha e 50 gramas de água, misture e deixe por mais um dia em temperatura ambiente, o que sobrou do dia anterior será descartado.

Repita esse processo por 7 dias e acompanhe a rotina de crescimento do levain, o comportamento esperado é que ele se torne previsível, crescendo em tamanho em uma quantidade de horas parecida, um levain saudável dobra de tamanho entre 4 e 6 horas.

Quando seu fermento atingir esse ponto de estabilidade, já é possível guardar ele na geladeira.

Cada vez que você quiser fazer um pão, tire a mistura da geladeira e a alimente, cada pessoa tem uma preferência na proporção desejada, eu prefiro fazer na proporção 1:2:2, ou seja, para cada parte de fermento da geladeira, eu acrescento duas partes de água e duas partes de farinha de trigo. Utilize as quantidades para poder fazer seu pão e sobrar um pouco para você guardar na geladeira e poder fazer mais pães no futuro!

Todo processo de alimentação/refresca do fermento gera excessos que serão descartados.

Você pode criar receitas com esses descartes, o que mais faço por aqui são panquecas, coloco um ovo, um pouco de leite, açúcar e fermento e pronto, as sobras viram um lanche, mas na internet, você encontrará inúmeras receitas para o descarte de levain, assim você não terá desperdícios.

UMA JORNADA GOSTOSA DE ESPERA

Esse é só o começo, fazer pão é um aprendizado eterno

Compartilhei aqui com vocês um pouco do que estou aprendendo na minha jornada com pão, pois sofri muito no começo e gostaria de encontrar um primeiro passo mais simples, espero te ajudar com esse e-book

Antes de você ir embora, deixe eu me apresentar, meu nome é Dinara, sou designer de interfaces e obsessiva por pães nas horas vagas.

Minhas primeiras fornadas saíram cedo, quando tinha 9 anos, gostava de preparar um café da tarde para minha mãe, na sua chegada do trabalho, fazia um pão trançado e servia na mesa com café, manteiga e presunto e queijo enroladinhos, era o melhor momento do dia!

Mas foi só recentemente que descobri os pães de fermentação natural, quando abriu uma padaria na frente de minha casa, a partir daí comecei a ler sobre o assunto. Mas só esse ano comecei a colocar a mão na massa. Posso te dizer, isso é viciante!

Ainda sei muito pouco, mas adoro compartilhar meus pães que saem bonitos lá no meu instagram @dinaralima e crio várias receitas no blog do @cookyreceitas