LINO RESENDE



FAZENDO PÃO

Um guia para iniciantes, com receitas testadas

DonaClara

LINO RESENDE



FAZENDO PÃO

Um guia para iniciantes, com receitas testadas

Vila Velha, ES, Brasil
Dona Clara Editora
2020

FAZENDO PÃES

Um guia para iniciantes com receitas testadas

Copyright ©Lino Geraldo Resende
Todos os direitos reservados.

ISBN: 978-65-89456-03-2

As receitas são de livre reprodução e também estão disponíveis na Internet nos sites ou canais do Youtube de seus autores.

Projeto Gráfico, Capa e Edição

DonaClara
www.donaclara.jor.br
contato@donaclara.jor.br

Siga-me:

LINKEDIN
TWITTER
INSTAGRAM
PINTEREST
FACEBOOK

Edição revisada e aumentada

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

Vila Velha, ES
Brasil
2020

Para

SOLANGE

Companheira de vida toda e
minha maior incentivadora

LEMBRETES

Receitas testadas no título desse e-book significa que elas foram testadas por mim - a maioria - mas por quem as publicou na internet e no YouTube, de onde foram retiradas.

Além das receitas que experimentei, acrescentei outras que coletei por achá-las interessantes. Elas estão na minha linha futura de produção.

Este e-book não cobre – e esta não era sua intenção – todos os aspectos do fazimento de pães. Se quiser se aprofundar, aconselho a procurar na Internet – websites, Instagram, Facebook, etc. Certamente vai encontrar a informação que busca e aperfeiçoar o seu processo de fazer e servir pães saudáveis e gostosos.






ÍNDICES DOS ASSUNTO

LEMBRETES 08
ÍNDICE DE ASSUNTOS 09
APRENDIZ DE PADEIRO 13
O TRIGO E TIPOS DE FARINHAS 19
Outros ingredientes 21
O trigo e seus tipos 22
Tipos de trigos 23
Tipos de farinhas 24
FERMENTAÇÃO E FERMENTOS 27
Fermentação longa 31
Fermentação rápida 35
FERMENTO NATURAL 37
Como fazer seu fermento 38
Uso do fermento 40
Manter e conservar 41
FAZENDO PÃES 45
Qualidade da farinha de trigo 46
Hidratação da massa 47
Temperatura ambiente 48
Temperatura do forno 49
Vapor no forno 50
Na panela de ferro 51
Papel para assar 51
Técnicas para sovar 52
Ingredientes e medidas 53
Anote suas observações 53
PERCENTUAIS DE PADEIRO 55
PROCESSOS DO PÃO 63
INCREMENTANDO A MASSA 69
FÓRMULAS DE AJUDAM 73
Calculando a massa 75
Pães com fermentação natural 78

Panela de ferro para assar 79
Substituindo ingredientes 80
Não quero trabalho 81
VOCÊ PRECISA... 83
PRIMEIRO PÃO 87
RECEITAS TESTADAS 91
RECEITAS DE PÃES 95
Fermento Natural 97
Pão rústico rápido 98
Pão semi integral 100
Pão fácil 102
Pão integral de cacau e nozes 104
Pão de semolina 106
Pão multigrãos 108
Pão semi integral 110
Pão ciabata 113
Pão integral 115
Pão francês artesanal saudável 118
Pão comum 121
Pão de milho e farinha de trigo integral 124
Pão adocicado de milho 127
Pão de Trigo Comum 129
Só Pão - Pão de forma 131
Fermento biológico 135
Pão caseiro para iniciantes 136
Pão francês fácil com crosta 139
Pão caseiro mais fácil de fazer 141
Pão australiano 143
Pão ciabata 146
Pão com alho assado e alecrim 149

Pão de castanha do Pará e uva passa 152
Pão multigrãos caseiro 154
Pão de laranja 156
Pão integral com passas e nozes 158
RECEITAS DE BOLOS 161
Bolo de maçã com canela 162
Bolo de maçã 164
Bolo de banana com sementes e nozes 166
Bolo de milho fácil 168
Broinha de fubá 169
Bolo de banana com cacau 171
RECEITAS COM DESCARTE 173
Palitinhos 174
Muffim de passas 176
Flatbread 178
Cracker com gergelim preto 180
Pizza 181
Pão de banana com descarte 183
COMO CONSERVAR SEU PÃO 189
RECEITAS E INSPIRAÇÃO 193
QUEM SOU 197
CRÉDITOS 200



APRENDIZ DE PADEIRO

Nunca fui afeito à cozinha. Quando criança, adolescente, adulto, casado e pai de família sempre tive alguém por perto que cuidava do que comia e em relação aos pães não era diferente. Até deixar a casa dos meus pais, era minha mãe quem cuidava de tudo, mas nunca chegamos a fazer pão em casa.

Quando saí de casa para estudar e trabalhar, vivi por algum tempo na casa de meus tios e nela quem cuidava da comida – e mais uma vez, nada de fazer pães – era minha tia, que havia sido criada pelos meus pais. Saí da casa deles e fui para a minha, tempo em que passei a comer fora. Nunca me preocupei com comida e muito menos em aprender a fazê-la.

Ainda estudando e já trabalhando conheci minha esposa. Em contraste comigo, filho único, ela pertencia a uma grande família com 12 irmãos. E como a mais velha das mulheres começou cedo a participar das atividades da casa, aprendendo com a mãe e usando suas habilidades na cozinha, inclusive para fazer bolos.

Os bolos sempre fizeram parte de minha vida. Minha mãe gostava de fazê-los nos finais de semana para nós e para quando recebia visitas. Mais tarde, caprichava naquilo que meus filhos gostavam, sobretudo nos bolinhos de chuva. Eles sempre queriam mais e ela sentia prazer em ver os netos satisfeitos, mas na maioria das vezes contidos por nós, para não se empanturrarem com a iguaria.

Quando me casei, minha esposa levou junto a experiência da casa que aplicou na nossa cozinha e com ela veio a habilidade para os bolos e para as sobremesas. A uma determinada altura, para ajudar na casa com duas crianças, contratamos nossa primeira empregada doméstica, que era ótima cozinheira. Continuei longe das panelas e do fogão.

Eu, minha esposa e meus filhos gostávamos de pães e o meio de tê-los à mesa era ir à padaria mais próxima de nossa casa e os escolher: de sal, doce ou uma ou outra vez, um especial. Fazer em casa não chegou a ser considerado, sobretudo por tomar tempo e eu e minha esposa trabalharmos fora. Não queríamos ocupar os finais de semana com ela na cozinha e era fácil e cômodo comprar os pães que consumíamos.

A pandemia do coronavírus mudou a situação. Isolados em casa e com tempo de sobra, comecei a arranjar atividades que o preenchesse. Um dia à noite eu e minha esposa conversávamos e disse a ela que iria aprender a fazer pão. Ela achou uma boa ideia, me incentivou, mas lá no fundo acho que não acreditou que levaria o plano adiante.

Minha primeira experiência foi com uma receita do meu filho, que gosta de cozinhar, é um excelente cozinheiro e que também faz ótimos pães, bolos, pizzas, etc. Recebi a receita para dois tipos de pães: um com trigo branco e o outro com o trigo dividido meio a meio entre o branco e o integral.

A receita era muito grande, com um quilo de trigo, e optei por reduzi-la à metade. Se errasse, não teria estragado uma boa quantidade de trigo. Fiz a receita seguindo o passo a passo que trazia e vendo os vídeos que meu filho enviou. Ao colocar o pão para assar, a expectativa era grande. Afinal, era minha estreia e não tinha ideia de como seria o resultado.

Como primeira experiência não foi mal. O pão cresceu, mas não ficou tão crocante quanto os feitos por meu filho. Minha esposa, vendo o resultado e que tinha ficado meio desanimado, me incentivou a continuar.

Fui para a internet à procura de outras receitas mais fáceis. Também passei a ler sobre o processo de fazer pães e me interessei por desenvolver o fermento natural – água e trigo – achando um passo a passo que segui. Deu resultado e entrei na onda do chamado pão saudável.

Meus primeiros passos foram dados em abril, mas foi em maio de 2020 que efetivamente comecei a fazer os pães que passamos a consumir no dia a dia em casa. As primeiras experiências e os erros cometidos me ajudaram a melhorar. Passei dos pães mais simples para os mais complexos, com recheio e com hidratação maior.

Ao longo do percurso acumulei receitas que venho repetindo, variando entre pães de trigo branco, semi integrais, integrais, com grãos e outros tipos de complementos. Minha jornada está longe de acabar e continuo um aprendiz, ampliando conhecimento, adquirindo novas técnicas e experimentando vários tipos de pães.

Mas fui além dos pães.

Novamente conversando com minha esposa, disse-lhe que iria fazer um bolo. Escolhi como primeira receita um bolo de banana feito no liquidificador. Passei pelo passo a passo e cheguei à massa final, colocando-a para assar e torcendo para que o bolo ficasse “comível”. Pois não é que ficou! Ele nos serviu de lanche do café da tarde no dia e para o café da manhã no final de semana.

Antes, o que via como complicado e trabalhoso, hoje vejo como prazer, que começa na montagem dos ingredientes da massa, passa pela sua preparação e

chega ao acompanhamento do seu cozimento, vendo como se desenvolve. Se o pão ou o bolo ficou bonito, no final, não importa, desde que esteja gostoso.

Nessa prática, posso assegurar que a experiência e a experimentação ajudam. Se antes seguia à risca as receitas com medo de não dar certo, já as adapto, reduzindo ou aumentando a hidratação, transformando o que é um pão comum em semi integral, com a separação dos trigos, melhorando as técnicas de manipulação e buscando e experimentando novas receitas.

Para facilitar minha vida e para compartilhar com amigos e interessados, resolvi produzir esse e-book. Basicamente, o que ele traz são as receitas que já experimentei fazer, que não se limitam aos pães. Estão inseridas algumas receitas de bolo e outras que usam o descarte do fermento natural, quando ele vai ser refrescado ou realimentado.

Traz ainda a receita para quem quiser criar o seu próprio fermento natural e um roteiro para refrescá-lo e alimentá-lo, mantendo-o por um longo tempo e o usando para fazer os pães de fermentação longa, considerado os melhores por quem entende do assunto.

O e-book é um meio de compartilhar o que aprendi e incentivar outros a também se tornarem aprendizes de padeiro. Há duas razões básicas para isso: alimento mais saudável, sem concentração de ingredientes químicos, e o prazer de produzir o seu próprio pão, bolo, pizza, etc.

E existe, ainda, uma terceira razão para incentivá-lo a “entrar na onda”. O pão feito em casa é muito mais barato que o comprado fora.

No final, você se diverte, come melhor e ainda economiza.



O TRIGO E FARINHAS

Desde o seu surgimento o pão junta farinha de trigo e água, seus componentes básicos. Mesmo que se considere o fermento natural como um terceiro ingrediente, ainda assim o pão continua sendo uma mistura de trigo e água. É um dos produtos mais básicos da alimentação e também um dos que é mais consumido, desde há séculos.

Para fazer um bom pão não é preciso mais nada. Água e farinha de trigo são o bastante, pois vai usar os dois para desenvolver o seu fermento natural. Na era moderna, um terceiro ingrediente passou a integrar a massa, o sal. Ele acrescenta sabor ao pão, mas ainda o mantém básico.

Olhando para os dias de hoje, pode-se dizer, com certeza, que o básico para produzir pães artesanais e caseiros é juntar farinha de trigo, água e sal. Bem trabalhada a massa resultando da mistura vai nos dar um pão saboroso e saudável, que pode ser servido no café da manhã, no lanche, para fazer um sanduíche ou acompanhar sopas e outros tipos de comidas.

O que no final determina a qualidade do pão são seus ingredientes. Dá para notar a diferença quando se usa, por exemplo, farinha de melhor qualidade, a farinha orgânica. A massa se desenvolve melhor, absorve mais água e produz um pão com mais textura e sabor. Ao escolher fazer seu próprio pão, você está dando um passo importante, evitando os químicos incluídos nos pães industriais e melhorando sua saúde.

Ao escolher uma farinha de trigo de melhor qualidade e combinar farinha branca com integral, irá melhorar o seu pão (Veja Tipos de farinhas). Mas é importante, ainda, cuidar dos outros ingredientes.

A água usada não deve vir diretamente da torneira. O cloro usado no tratamento dela é veneno para as bactérias que formam o fermento natural e são responsáveis pela transformação da massa. E quanto mais mineralizada a água, melhor. Daí a recomendação de muitos padeiros amadores do uso de água mineral.

Você pode usar água do filtro, desde que tenha certeza que ela não terá cloro. Se tiver em dúvida, na noite anterior ao início do processo de fazer o pão, coloque a água, mesmo da torneira, em uma vasilha e a deixe descoberta à temperatura ambiente. O cloro irá evaporar e poderá usá-la sem problema. Outra forma é ferver a água e deixar que esfrie antes de usá-la para fazer o pão. A fervura retira o cloro.

Cuidando da qualidade da farinha de trigo e tirando o cloro da água você já deu dois passos para começar sua massa e ter um pão saudável em casa. Há um terceiro passo, representado pelo sal. Tal como nos casos anteriores ele deve ser de qualidade e prefira sal marinho, que não seja refinado. Quanto menos refinado, mais integral o sal será.

Agora que já cuidou dos ingredientes básicos, siga adiante, misture-os, aplique as técnicas, desenvolva e trabalhe a massa, leve-a ao forno e aprecie o pão de sua própria produção.

OUTROS INGREDIENTES

Se farinha de trigo, água e sal são os componentes básicos de um pão caseiro, artesanal e saudável, não são os únicos. Não há fronteiras ou limitação para o que a massa pode receber. Os acréscimos vão das gorduras às frutas, de sementes às nozes e castanhas, de leite condensado ao mel e ao melaço.

E não é só. Pensou em cerveja? Ela pode ser usada no pão. Quer colocar cebola? Não tem problema. Gostaria de acrescentar queijo? É só escolher o tipo. E você não tem que inventar nada. Basta dar uma procurada na Internet que irá encontrar uma receita pronta que atenda às suas necessidades.

Ou se considerar seguro pode acrescentar novos ingredientes à sua receita favorita. Dúvidas? Veja Incrementando seu pão neste e-book.

O TRIGO E SUA ORIGEM

Juntar trigo, água e sal para ter pão é um dos mais antigos rituais da humanidade. Os historiadores registram que ele é originário da Mesopotâmia, tendo crescido onde hoje é a Síria, Jordânia, Turquia e Iraque, em uma época que nós, humanos, ainda éramos nômades e os cereais não eram cultivados, mas nativos.

O cultivo do trigo, ainda segundo os historiadores, tem pelo menos 6 mil anos. Sua semente era moída em pedras rústicas, produzindo a farinha, usada na alimentação. Os registros arqueológicos indicam que o pão branco, de massa fermentada, surgiu entre os egípcios nos séculos 20 a 30 antes de Cristo.

De lá, a técnica de juntar a farinha de trigo com água, fazendo pão, se espalhou e o trigo chegou às mais variadas partes do mundo, transformado em alimento comum e que milhões de pessoas consomem no dia a dia. São pães e outros produtos relacionados, naturais, artesanais ou industrializados.

No Brasil, há relatos de cultivo de trigo a partir de 1534, poucos anos após os portugueses terem chegado à essa terra, colonizando-a e dominando os povos originais, por eles chamados de índios. Desde então, mas com predominância para os anos 40 do século XX, o cultivo do trigo foi expandido, as técnicas melhoradas e a produtividade aumentada.

Hoje, o trigo é um produto comum, presente nas prateleiras dos supermercados em todas as cidades do Brasil. Ele está presente, também, nas lojas de produtos naturais, que têm um produto considerado mais saudável por ser orgânico. O chamado trigo comum – farinha branca enriquecida – é a norma, mas ela não é a única.

TIPOS DE TRIGO

Muitos não sabem, mas o trigo que encontramos no supermercado, comumente chamado de trigo comum – farinha de trigo branca – não é o único tipo de trigo e, muito menos, o de farinhas utilizadas no fabrico de pão.

Há uma explicação: o trigo moderno é resultado de longa manipulação e mistura, sempre visando a um cereal que fosse mais produtivo e mais nutritivo. Inicialmente, era a combinação de espécies. Mais modernamente, o uso de engenharia genética produziu espécies mais adaptadas às várias regiões, incluindo os vários tipos de trigo que são cultivados no Brasil.

Assim, o trigo moído no Brasil – seja de farinha branca ou integral – tem antepassados e o crescimento da panificação artesanal trouxe algumas dessas espécies à nossa mesa, usando-as para a produção de pães caseiros, o que resultou em maior variedade de farinhas e na possibilidade de combiná-las para produzir um pão mais saboroso e mais saudável.

Além do trigo propriamente dito, temos pelo menos cinco diferentes tipos de farinhas derivadas dos chamados grãos ancestrais, a saber:

Trigo sarraceno

O trigo sarraceno é uma semente, não um cereal como o trigo comum. A grande diferença e vantagem dele é que não possui glúten. Pode substituir a

farinha comum nos pães e, graças ao seu valor nutritivo, pode ser consumido no lugar do arroz.

Espelta

A espelta, conhecida como trigo vermelho, é uma "parente" do trigo. É um grão ancestral, como o trigo sarraceno, e excelente fonte de fibras. Ele contém glúten. Pouco cultivado, ele é mais usado na Europa.

Einkorn

Tal como a espelta e o trigo sarraceno, o einkonr é outro grão ancestral. É rico em fibras e sua propriedade mais notória é o glúten. Ele não produz picos glicêmicos e rende energia por mais tempo.

Kamut

O kamut é também conhecido como trigo de Khorasan e seu sabor é similar ao das nozes. É um tipo de cultivo totalmente natural e alheio a quaisquer alterações genéticas e é, por regra, 100% orgânico.

Centeio

O centeio é uma gramínea e seus grãos são usados para fazer farinha, usada na panificação, em rações, para fazer cerveja e alguns tipos de uísque. Ele é mais tolerante aos locais secos e frios. Seu uso é muito comum na Europa.

TIPOS DE FARINHAS

A mais comum no Brasil é a farinha de trigo branca, chamada de comum. Mas, tal como no caso dos tipos de grãos usados para produzir farinhas e, delas, produzir pães, não é única. Veja os diferentes tipos de farinha de trigo:

Farinha de trigo branca

Ela é feita a partir da mistura de trigo duro e mole e tem um teor de proteína/glúten e amido "médio", o

que a torna adequada tanto para pães quanto para bolos caseiros.

Farinha branqueada

Quando moída, a farinha de trigo é ligeiramente amarela. Para torná-la branca, a maioria dos fabricantes usam produtos químicos, apressando o branqueamento que ocorre naturalmente com o tempo.

Farinha para pão

É feita inteiramente com trigo duro, com maior teor de glúten, que ajuda o pão a crescer. Também disponível na forma de farinha de trigo integral.

Farinha bromatada

Alguns fabricantes adicionam bromato à farinha para que desenvolva mais o glúten e facilite a sova da massa. Ela pode ser comum ou integral.

Além do bromato, outros agentes de maturação da farinha incluem fosfato, ácido ascórbico e cevada maltada.

Farinha para bolo

Mais fina que a farinha de trigo de uso geral, é feita inteiramente de trigo mole, tem baixo teor de glúten e é mais usada para bolos, muffins e biscoitos.

Farinha de glúten

Tem duas vezes mais glúten do que a farinha comum e é usada como agente de fortalecimento para farinhas com pouco glúten.

Semolina

Feita de trigo duro, o mais duro dos trigos. Tem alto teor de proteína e produz um pão mais denso. Cria massa muito resistente e flexível, mas com menor elasticidade.

Farinha de trigo durum

É a farinha resultante do processo de moagem da semolina. Tem o maior teor de glúten entre as farinhas. É usada em pães artesanais, não nos industriais.

Farinha de trigo integral

Como a moagem separa os componentes do trigo, o farelo e o germe do endoesperma são reconstituídos e acrescentados à farinha para formar a farinha integral, que aproveita todo o grão do trigo.

Ela é mais pesada e mais densa que a farinha comum, o que pode produzir massa mais densa no pão. Pode ser combinada com farinha de trigo comum para a criação de pães artesanais.

Referências

https://www.portalsaofrancisco.com.br/alimentos/trigo

https://www.tuasaude.com/beneficios-do-trigo-sarraceno/

https://cuidai.com.br/farinha-de-einkorn/

https://cuidai.com.br/kamut/

https://pt.wikipedia.org/wiki/Centeio

https://cozinhatecnica.com/2019/01/farinha-de-trigo/

Consultado em 20/10/2020



FERMENTAÇÃO E FERMENTOS

Se você ainda não sabe os pães existem como são devido à fermentação. Ela não é restrita a eles, mas está presente em outros produtos, como cerveja, vinho, chocolate, etc. As leveduras que integram o fermento é que fazem o pão crescer. Ao entrarem em contato com a farinha e a água elas se alimentam de amido e produzem dióxido de carbono, que expande as proteínas do glúten levando ao crescimento da massa.

No caso da panificação, o mais antigo dos métodos é o da fermentação natural, que combina trigo e água para criar o fermento usado na preparação da massa, produzindo um pão sem aditivos e com poucos ingredientes.

Na panificação, de modo específico, são usados basicamente dois tipos de fermentos: o natural, que cada pessoa pode criar misturando trigo e água, e o biológico. Os dois são resultados da reunião de leveduras e bactérias. O que os distingue é o tempo em que a fermentação ocorre quando são usados.

O fermento biológico é comercializado de duas maneiras: em tabletes e seco.

O fermento natural – levain - e o biológico não são os únicos usados na cozinha. Existem ainda o fermento químico e o bicarbonato de sódio. O primeiro é produzido a partir da combinação de elementos químicos, usando o bicarbonato de sódio como base. Eles são mais usados em bolos, mas podem, também, ser usados em pães.

A panificação comercial, de um modo geral, usa o fermento biológico, devido à produção em massa e maior rapidez na fermentação. Mas a tendência está mudando e muitas padarias, a exemplo do que acontece fora do Brasil, começam a aderir ao fermento natural, usando-o para preparar a massa dos pães, chamada de *sourdough* ou massa azeda, devido ao leve sabor ácido que as bactérias deixam no pão.

O pão de fermento natural está crescendo como mostram os inúmeros negócios digitais que o oferecem. Há consciência, pelo menos de parte dos consumidores, de buscar produtos mais saudáveis, evitando o excesso de componentes químicos.

Michael Pollan, jornalista especializado em comida, afirma que nos Estados Unidos inventou-se o pão de 12 ingredientes, enchendo-o de química. Como frisa, o pão é feito de água e trigo, podendo receber um terceiro componente, o sal.

Sim, existe o fermento natural, mas ele também é feito de água e trigo, embora possa ser produzido a partir de outros elementos, como abacaxi, cereja, etc. Mas o trigo é um dos componentes essenciais.

Qual o problema com o fermento biológico? Em princípio nenhum. Ele é criado a partir de leveduras, que são naturais, e de bactérias. Usá-lo ou não depende de cada um.

Nesse e-book você vai encontrar receitas que usam o fermento biológico, mesmo que seja para preparar o que os panificadores chamam de esponja – combinação de fermento biológico, trigo e água – na montagem da massa do pão.

Você não tem de fazer pães só com os ingredientes básicos, mas pode recheá-los com os mais diversos acréscimos: queijos, ervas, sementes, frutas, etc. Em quaisquer dessas circunstâncias, tanto pode ser usado o fermento natural, quanto o biológico.

A decisão de usar um ou outro dependerá do tempo que pretende gastar para preparar a massa e chegar até levá-la ao forno e se quer um pão sem nenhum componente químico artificial.

Mesmo que use o fermento biológico, o pão feito em casa é mais saudável do que o da padaria e tem um atrativo a mais: é muito mais barato. Sem contar que o sabor é melhor e pode ser armazenado por dias sem perder suas propriedades.



FERMENTAÇÃO LONGA

A fermentação mais longa feita com fermento natural é, segundo especialistas, melhor que a fermentação rápida – fermento biológico – devido ao processo químico por que o pão passa, tornando-o mais saboroso e facilitando sua digestão.

O fermento natural é uma espécie de massa lêveda, combinação simbiótica entre lactobacilos e leveduras que se desenvolvem naturalmente na casca de grãos, frutas, vegetais e até mesmo na terra e no ar. A fermentação dessa massa pode levar vários dias, dependendo da farinha usada e da temperatura ambiente.

O pão feito com o uso de fermento natural tem um tempo mais longo de fermentação, daí serem chamados de fermentação lenta.

Em relação ao fermento natural existem registros históricos apontando-o como o método mais antigo de se fabricar pães. Eles podem ser feitos usando-se apenas dois ingredientes: trigo e água. O trigo que forma a massa, junto com a água. E o trigo que formou o próprio fermento, que também tem água.

Mas os pães podem também ter vários ingredientes, sendo recheados com queijo, carnes, sementes, nozes, cebola, alho, etc. Na internet existem receitas de todos os tipos. Se quiser variar, além das que estão listadas adiante, é só procurar que irá achar uma receita que irá lhe satisfazer a curiosidade e o paladar.

BENEFÍCIOS DO FERMENTO NATURAL

Seu sabor é incomparavelmente melhor se comparado ao do pão tradicional

Possui índice glicêmico mais baixo do que os pães feitos com fermento biológico seco

Sua digestão é mais fácil devido à fermentação lenta

Pode ser armazenado por mais tempo

Aumenta o teor de bactérias benéficas no intestino

Possui uma série de nutrientes devido à complexidade de sua composição.



FERMENTAÇÃO RÁPIDA

A fermentação rápida é feita com o uso do fermento biológico. Tal como o levain – fermento natural – ele é produzido a partir de leveduras, mas é muito mais concentrado, daí o fato de a fermentação da massa ser mais rápida.

O fermento biológico é encontrado nos supermercados e em lojas de produtos de panificação e pode ser imediatamente utilizado, que não é o caso do levain que precisa ser refrescado todas as vezes em que for usado.

O fermento biológico é mais comum de dois tipos. O primeiro, fresco e tem a consistência de uma pasta, sendo vendido em tabletes. Ele é composto de leveduras condensadas e para usá-lo e só esfarelá-lo diretamente na farinha de trigo já misturada com a água.

Ele é também vendido seco, normalmente em embalagens maiores, e produzido através da secagem do fermento biológico fresco e acrescido de um emulsificante, monoesterato de sorbitana.

Ao usá-lo, deve ser colocado em água morna ou leite e usar açúcar ou mel para desenvolvê-lo antes de começar a massa do pão.

Muitas receitas são feitas apenas acrescentando a água morna ao fermento biológico seco, sem acréscimo de açúcar ou mel.



FERMENTO NATURAL

Trigo, água e paciência. Esses são os ingredientes para a criação do seu primeiro fermento natural. Mas antes que comece é preciso saber que este tipo de fermento é chamado por vários nomes: levain, sourdough, massa madre, starter, etc.

Aqui, como já vimos fazendo, vamos chamá-lo de fermento natural, mesmo que haja quem diga que o fermento biológico é também natural.

Quando falamos de "fermento natural" estamos nos referindo ao que é criado em casa, usando apenas água e trigo e que é o mais comum, pelo menos levando em conta o que já li a respeito do assunto.

Para fazer o seu fermento você vai precisar de uma farinha de trigo de qualidade, de preferência orgânica, água, um vidro para colocar a massa, tempo e paciência.

No total, até que o fermento esteja pronto pode durar de cinco a sete dias. Quando ele estiver "maduro" – cheio de bolhas e a massa bem elástica – é hora de fazer o primeiro pão.

Escolha uma receita e sucesso!

COMO FAZER O FERMENTO NATURAL

INGREDIENTES

50 gramas de trigo integral ou comum

50 gramas de água

Primeiro dia

Misture bem o trigo com água, de preferência mineral. Se não tiver água mineral pode substituí-la por água filtrada e fervida, que deve estar à temperatura ambiente na hora do uso.

Mexa bem a massa até que fique homogênea e lisa. Cubra a vasilha com um pano de prato e a deixe descansar por 24 horas em temperatura ambiente. Marque a altura da massa no vidro para controlar seu crescimento.

Coloque-a no armário ou em um local em que não haja vento

Segundo dia

Separe 50 gramas da massa do primeiro dia e descarte o resto. Acrescente 50 gramas de trigo e 50 gramas de água. Mexa bem até que a massa fique novamente homogênea. Deixe fermentar por 24 horas.

Terceiro dia

Repita os passos do dia 2. Deixe fermentar por mais 24 horas

Quarto dia

Nova repetição do dia 2, com a massa fermentando mais 24 horas.

Quinto dia

A massa já está fermentando e o indicativo é a formação de bolhas. Ela começa a se estabilizar. Repita o procedimento do dia 2.

Sexto dia

Se tudo der certo, o fermento estará pronto. Quando mexido, ele fica elástico e terá um aspecto mais compacto quando aberto. Olhando-o de lado você verá muitas pequenas bolhas.

Se por um acaso a sua primeira tentativa não der certo, não desanime. Comece de novo.

USO DO FERMENTO

No sexto dia o fermento já pode ser usado para fazer pão. Antes, tire de 50 a 100 gramas e coloque em um vidro com tampa hermética e o guarde na geladeira.

Veja, a seguir, em **Manter e conservar** o que terá de fazer na hora de refrescar o fermento, que ocorre sempre que for fazer um pão, e para mantê-lo saudável, podendo utilizá-lo para novos pães.



MANTER E CONSERVAR

O fermento natural é uma coisa viva e é por isso que você precisa alimentá-lo periodicamente para que se mantenha ativo. Ao fazer pães, para dar a ele ainda mais força é necessário refrescá-lo, o que significa que está alimentando as leveduras e bactérias que o tornam ativo.

Veja, abaixo, como proceder.

REFRESCANDO O FERMENTO

Toda vez que for fazer pão você precisa refrescar o seu fermento. Em alguns casos, ele entra na composição do que é chamado de “esponja” ou “biga”, um pré fermento usado e recomendado por muitos padeiros para a produção de pães. Em outras, vai entrar direto na receita.

A boa prática recomenda que o fermento seja refrescado no dia anterior em que irá fazer o pão. Os passos para refrescá-lo são os seguintes:

Veja na receita a quantidade de fermento natural que irá usar. Divida o total por três. Por exemplo: 150 gramas de fermento. Neste caso, irá usar 50 gramas de fermento natural, 50 gramas de farinha de trigo e 50 gramas de água.

Retire o fermento da geladeira, separe o valor de um terço do fermento que irá usar na receita e o deixe descansar à temperatura ambiente.

Quando ele estiver à temperatura ambiente, realimente-o na proporção de 1 para 1, significando que irá usar 50 gramas de fermento, 50 gramas de

farinha de trigo e 50 gramas de água morna – não pode ser muito quente, pois mata o fermento.

Coloque a água morna na vasilha com o fermento natural e misture até que a massa se dissolva. Acrescente o trigo e mexa até ter uma massa lisa e homogênea. Cubra o recipiente com um filme plástico e deixe fermentar em temperatura ambiente.

Se o seu fermento estiver forte, ele deve dobrar de tamanho em cerca de quatro horas, dependendo da temperatura local. Se estiver mais quente, ele cresce mais rápido. Frio, o crescimento é mais lento. Mas se o fermento não dobrar de tamanho, não se preocupe.

Você vai realimentá-lo por uma segunda vez antes de usá-lo em sua receita. Na segunda alimentação a proporção é diferente.

Retire 50 gramas de fermento da primeira alimentação e use desta vez 100 gramas de farinha de trigo e 100 gramas de água morna – alimentação 1-2-2, como é referida pelos padeiros.

Faça como na primeira alimentação: coloque a água na vasilha com fermento e dissolva a massa, só então colocando o trigo. Misture bem a massa, deixando-a lisa e homogênea e deixe crescer.

Dessa vez, se dobrar de tamanho no período de 4 a 5 horas, o fermento está pronto para ser usado em sua receita.

IMPORTANTE

Nunca use água da torneira no fermento. Se puder, use água mineral. Se não, ferva a água, deixe ela esfriar e amorne antes de usar.

MANTENDO SEU FERMENTO

O fermento natural guardado na geladeira pode durar indefinidamente, mas é preciso realimentá-lo periodicamente, repondo a “comida” que as bactérias e lactobacilos necessitam para mantê-lo bem ativo.

No meu caso, eu o realimento uma vez por semana da seguinte maneira: retiro 50 gramas dele e coloco em uma tigela, acrescento 100 gramas de água morna, mexendo até dissolver a massa e coloco 100 gramas de farinha de trigo. Mexo bem até que a massa fique lisa e homogênea – cerca de 5 minutos.

Descarto o restante de fermento, colocando-o em outro vidro e guardando-o na geladeira. Uso para fazer outras receitas.

Lavo o vidro em que estava o fermento natural e coloco o fermento realimentado nele. Cubro com filme plástico e o deixo fermentar.

Quando ele mais que dobra de tamanho, o que indica que está no auge de sua força, retiro o filme plástico, coloco a tampa hermética no vidro e retorno com ele para a geladeira.

Durante a semana, monitoro o fermento, acompanhando sua situação e lhe dando um pouco de "comida". Neste caso, uso uma colher de sopa bem cheia de trigo, colocando-a nele e misturando bem.

É suficiente para mantê-lo forte, já que normalmente faço pão apenas uma vez por semana.

Se for fazer pães mais dias na semana, deixe o fermento à temperatura ambiente e o realimente a cada dois dias. Isso o manterá forte e ativo.

LEMBRANDO

Guarde o descarte do seu fermento e a use para fazer receitas listadas neste e-book. Se quiser expandir o seu universo, procure no Google "receitas com descarte de fermento natural" que irá achar várias delas e pode fazê-las no intervalo em que não fizer pães.











FAZENDO PÃES

Siga a receita. Este é o princípio básico para quem está caminhando no processo de fazer pães. Só que, muitas vezes, durante o processo de preparar a massa e fazer o pão temos resultados diferentes daqueles apontados pelas receitas. São tempos maiores para que o pão fique bem assado e tempos menores para que a massa cresça, fermente e se desenvolva.

Fazer pães não é uma ciência exata. Sim, existem fórmulas para facilitar o trabalho de quem reúne trigo, água e sal e os transforma em um delicioso pão, que irá servi-lo e à sua família, oferecendo um alimento nutritivo e saudável. Mas do início até chegar ao próprio pão temos um caminho, um processo, e é preciso ficar atento a ele.

Existem vários fatores que podem influenciar no resultado final do pão. Um dos primeiros é a farinha de trigo usada. Para alguém como o Maurízio, do The Perfect Loaf, que anda à procura do pão perfeito, é preciso olhar todos os detalhes, começando pelo percentual de proteína existente na farinha de trigo, se ela é comum ou integral, orgânica ou não. E, ainda, se é processada em casa, a partir dos grãos brutos, ou já vem moída, comprada no supermercado ou loja de sua confiança.

QUALIDADE DA FARINHA DE TRIGO

No meu aprendizado, descobri que quanto melhor for a farinha, melhor será o resultado do pão. Comecei usando a farinha comum, comprada no supermercado. Segui as receitas, mas descobri que era preciso, por exemplo, aumentar o tempo de forno

do pão, para que ele ficasse bem assado. Ou que as reações da massa eram diferentes das apontadas pela receita. Isso não quer dizer que não possa usar trigo comum na sua receita. Pode e deve. Mas deve observar as reações e comportamento da massa na primeira vez que a fizer, corrigindo-a nas outras vezes.

A qualidade da farinha de trigo e o percentual de proteína não são os únicos fatores a influenciarem o desenvolvimento da massa e, como consequência, o produto final que terá: o pão assado, pronto para ser servido e apreciado. Existem outros fatores, como a temperatura ambiente e a temperatura do forno. E também o tempo de fermentação, que deixará a massa pronta para ser assada.

Se puder, use farinhas de boa qualidade. Elas custam mais do que as farinhas comuns, mas o resultado final do pão, é melhor. Se tiver condição, use farinha de trigo orgânica, tanto no caso da farinha branca, quanto da integral. Comparando-as com as farinhas comuns, dá para notar a diferença no desenvolvimento na massa e nos pães, após assados.

HIDRATAÇÃO DA MASSA

Farinhas de trigos diferentes, absorção diferente de água. O trigo integral, por exemplo, tem maior poder de absorção da água, indicando que pode ser mais hidratado que o trigo comum.

Como a água é um fator importante para o resultado final do pão, é preciso observar sua absorção e a hidratação da massa, conseguindo um balanço que irá deixar o pão mais macio, com alvéolos maiores, mas que não dificultará a manipulação da massa até levá-la ao forno.

Quando mais hidratada, mais difícil de manipular a massa fica.

Veja o que indica a receita e comece colocando menos água na primeira mistura da massa. Após a primeira mistura e a autólise – quando feita – a massa deve ficar elástica, lisa, homogênea e deve manter sua estrutura.

Se a massa ficar dura com a quantidade de água que nela colocou, acrescente mais um pouco e a misture de novo.

É melhor ir acrescentando água aos poucos do que, depois, ter uma massa desestruturada e quebradiça, que não irá resultar em um bom pão.

TEMPERATURA AMBIENTE

O processo de fermentação da massa, seja usando fermento biológico ou natural, é influenciado pela temperatura ambiente. Se o dia estiver mais quente, ele será mais rápido. Se mais frio, mais lento. O que uma receita informa que pode levar 4 horas, em um dia com temperatura de 28 graus Celsius, que não é incomum no Brasil, pode fazer que a massa se desenvolva na metade do tempo. Em regiões mais frias – ou dias mais frios – a fermentação é mais lenta e o prazo dado na receita é maior.

Como saber?

O primeiro passo é observar a massa, acompanhando seu crescimento. Se a receita indica 4 horas, programe-se para esperar, mas a cada hora dê uma olhada na massa, vendo como ela está desenvolvendo. O limite desejado é que dobre de tamanho. Em algumas receitas, pode ser até menos.

Marque a altura da massa ao colocá-la para fermentar. Observando-a você verá quando dobrar de tamanho.

Existe um método, chamado de Teste do Dedo, que pode ajudá-lo a avaliar se a massa está pronta ou não. É um modo simples de testar a massa e você irá usar o seu dedo indicador para pressioná-la,

afundando-a e esperando para ver como ela reage. Se a massa volta muito rapidamente ao formato original, ainda precisa de maior tempo de crescimento.

Se após apertá-la ela volta um pouco, mas fica com a marca do dedo, significa que passou do ponto, o que irá influir no crescimento no forno, ao assar o pão. O ponto correto é quando a massa volta lentamente e fica uma marca pequena e rasa no local onde ela foi apertada.

Não é científica, mas é a forma mais fácil de verificar se a massa está pronta para o forno.

TEMPERATURA DO FORNO

No Brasil, fornos não tem padrão de temperatura. Assim, os 230 graus Celsius pedidos na receita podem não corresponde à temperatura do forno e, como consequência, o pão não assa no tempo nela descrito.

Minha experiência mostra que, na maioria das vezes, é preciso dar mais tempo para que o pão fique assado e com um aspecto marrom dourado, tão destacado nas fotos dos milhares de padeiros amadores no Brasil e no mundo.

Existem maneiras de checar se a temperatura é a pedida pela receita e o primeiro caminho é um termômetro de forno. Ele vai indicar se a temperatura é a correta e permitir que a corrija no caso de não ter atingido o calor desejado.

Se não tem termômetro de forno e não o quer comprar, devido à baixa utilização – o que é o meu caso – existe um atalho: coloque a prateleira de assar mais próximo dos queimadores do forno. A proximidade vai aumentar a temperatura e permitir que o pão fique pronto mais rápido, mesmo que o tempo seja maior que o da receita.

Outra iniciativa que pode tomar é aumentar um pouco a temperatura do forno. Se a receita pede 180 graus Celsius, coloque 200 graus Celsius. É o velho método de tentativa e erro. Mas é preciso cuidado para que o pão não queime. Fique de olho nele, observando seu cozimento.

Faça o teste da batidinha.

Bata levemente com as pontas dos dedos na parte superior do pão e ouça o som que produz. Se for um som oco, o pão está no ponto. Se quiser um pão mais marrom dourado, lhe dê mais alguns minutos de forno, mas cuidado para que não queime.

VAPOR NO FORNO

Se você optou pelos pães de fermentação natural e mais longa, criar vapor no forno durante parte do tempo em que o pão está assando vai ajudar na formação de uma casca mais crocante, dando a ele um aspecto bem melhor e deixando-o mais gostoso.

Existem dois métodos para criar o vapor. O primeiro é borrifar o forno com água pouco antes de colocar o pão para assar, envolvendo-o no vapor. Pode, também, borrifar levemente a massa antes de levá-la ao forno.

O segundo método – e que considero o melhor – é criar o vapor a partir de uma vasilha colocada na parte de baixo ou de trás do forno. Coloque-a na hora em que for pré aquecer o forno.

Ferva uma quantidade de água e cinco minutos antes de colocar o pão para assar, despeje-a na vasilha quente dentro do forno. Ela irá criar vapor que envolverá o forno e continuará produzindo-o até que a água se esgote ou você a retire. Alguns padeiros recomendam a colocação de pequenas toalhas enroladas na vasilha quando for colocar a água fervendo.

Tenho usado esta técnica para criação de vapor, sem as toalhas, e ela tem funcionado e bem.

Quando acabar com o vapor? Na metade do tempo recomendado para assar o pão. Retire a vasilha com água e deixe-o assando pelo resto do tempo descrito na receita.

NA PANELA DE FERRO

Você pode assar o seu pão em uma assadeira comum, mas se usar uma panela de ferro o resultado será melhor e vai lhe permitir pular o ponto de vapor no forno. A panela, como é tampada, gera o seu próprio vapor, utilizando a água da massa do pão, e criando a casca crocante, desejada para pães caseiros e de fermentação natural.

A panela de ferro é chamada de "forno holandês" – dutch oven, em inglês – e achá-la é fácil. Basta procurar no Google por "panela de ferro" e terá centenas de indicações. Sites como o Mercado Livre, Amazon Brasil, Magalu, Americanas e Submarino também vendem esse ítem e oferecem uma boa variedade.

Se você não tem e não quer comprar uma panela de ferro, pode usar outra que tenha, de alumínio e com fundo triplo. Ela funciona bem. Lembre-se que ela deve ter cabo de metal, para não derreter com o calor do forno.

A panela de ferro que uso tem 25 centímetros de diâmetro.

PAPEL PARA ASSAR

Assim como a panela de ferro, papel próprio para assar, chamado de "papel pergaminho", facilita a vida do padeiro amador. Ao usá-lo, você não mais precisará de untar ou polvilhar a panela, a forma ou a assadeira que irá usar para assar seus pães.

O uso do papel pergaminho vai facilitar a retirada do pão, após assado. É só pegar nas pontas e retirá-lo, colocando-o para esfriar. O papel não queima e não gruda na massa.

Não é um acessório essencial, mas torna a vida de quem está fazendo pães mais fácil e poupa trabalho.

TÉCNICAS PARA SOVAR

Sovar a massa pode ser cansativo, mesmo sendo um ótimo exercício. São várias repetições de esticar, dobrar, virar a massa e repetir tudo de novo por 10, 15 minutos. O bom é que não é a única e existem outras maneiras de ajudar a massa a se desenvolver.

As receitas deste e-book já indicam a técnica usada na preparação delas. É só segui-las. Mas se está começando é bom tomar conhecimento dessas técnicas antes de começar a usá-las.

Além da sova tradicional, já descrita acima, as técnicas mais comuns são: esticar e dobrar, bater e dobrar e enrolar e dobrar. Elas são mais citadas por seus nomes em inglês:

Stretch and fold – esticar e dobrar

Slap and fold – bater e dobrar

Coil and fold – enrolar e dobrar

Se nunca ouviu falar delas ou se surpreendeu com uma delas ao ler a receita, informe-se antes de tentar usá-la. O **Youtube** está cheio de vídeos que mostram a forma correta de aplicar a técnica à sua massa. Vê-los não é uma perda de tempo, mas, sim, ajuda para que tenha um pão melhor, com a massa mais estruturada, casca saborosa e miolo mais alveolado e macio.

Como os vídeos mostram as técnicas, mesmo que não saiba inglês, eles lhe serão úteis, pois lhe mostrarão como proceder para aplicá-las à sua massa.

Se tiver uma batedeira planetária ou mixer, a sova tradicional pode ser feita nela, seguindo o tempo recomendado na receita.

INGREDIENTES E MEDIDAS

As receitas desse e-book, em sua maioria, estão com os ingredientes especificados em peso. Há uma razão para isso: tornar mais seguro o desenvolvimento da receita, sabendo que está adotando as proporções corretas de cada ingrediente.

Ter uma balança, um item barato, que custa de 30 a 40 reais na Internet, vai ajudá-lo. Mas se não a tem ou não a quer comprar, ao usar outra medida, padronize-a.

Ao iniciar a receita use a mesma xícara, copo ou outra medida para todos os ingredientes, garantindo que as proporções são as recomendadas. Nos ingredientes sólidos, passe a régua na xícara ou outra medida que esteja usando. Nos molhados, cuidado para não entorná-los.

Na questão de ingredientes, a precisão ajuda a ter um produto final melhor.

ANOTE SUAS OBSERVAÇÕES

O processo de desenvolvimento de cada pão é diferente e é importante anotar suas observações, começando com a preparação da massa e vendo o que funcionou e o que lhe trouxe problemas: água demais, água de menos, tempo de fermentação, crescimento da massa, elasticidade, tempo de forno, aspecto externo do pão, sabor do pão assado, massa macia com alvéolos grandes, massa compacta com alvéolos pequenos, etc.

As observações vão lhe permitir que, no caso de repetir a receita, corrija o que não deu certo ou acentue o que deu, ajustando-a às suas condições específicas: temperatura ambiente, calor do forno, etc.

As anotações se tornam importantes principalmente devido às variações dos ingredientes usados. Cada um deles tem impacto diferente no produto final. Além disso, pontos como temperatura ambiente, tempo de fermentação e calor do forno são fundamentais para que o pão, no final, corresponda à expectativa da receita.

Você não precisa sair testando várias composições, mas certamente pode ajustar a receita ao seu meio ambiente e às ferramentas disponíveis.



PERCENTUAIS DE PADEIRO

Fazer pão não é uma ciência, mas pode incluir medidas e percentagens que tornem mais fáceis a sua produção, sobretudo para quem os faz em casa e começa a experimentar o prazer de trabalhar a massa e ver o produto final do seu trabalho apreciado pela família.

No Brasil e ao redor do mundo existem estudiosos que buscam facilitar a vida dos padeiros, sejam eles profissionais ou amadores. E foi deles e da experiência de panificação que surgiram os chamados “percentuais de padeiro”.

Esses percentuais podem variar, dependendo da hidratação que se quer dar à massa, mas servem como guia para, por exemplo, aumentar ou diminuir a receita. Ao segui-los, alcançamos o resultado esperado e podemos modificar quantidades sem medo de cometer um equívoco e estragar o nosso pão.

Imagine que você quer começar um pão, pegou uma receita mas acha que ela é muito grande e quer fazê-la pela metade. Ou então achou uma bela receita de baguete e quer aumentá-la. Como fazer isso?

É aqui que os percentuais de padeiro ajudam.

PÃO COM FERMENTO BIOLÓGICO

Vamos partir de uma receita real que usa fermento biológico seco para a fermentação do pão e, a partir dela, ver como se aplicam os percentuais de padeiro.

A receita dará um pão médio. Se for dobrá-lo, é simples: basta dobrar os ingredientes. Mas se quiser trabalhar com maior ou menor volume de trigo, os percentuais de padeiro irão ajudá-lo. Basta transformar cada ingrediente em percentuais. Neste caso, a receita ficaria assim:

100 por cento de farinha de trigo comum

66 por cento de água

2 por cento de sal

1,2 por cento de fermento biológico seco

Considere que nesta e em qualquer receita o trigo sempre representa 100 por cento. Se a receita pedir trigo comum e trigo integral, utiliza-se a soma deles. Se for outro tipo de trigo ou a combinação de dois ou mais deles, somam-se as partes e se tem 100 por cento.

A base dos percentuais de padeiro é sempre a quantidade de trigo. Os outros ingredientes são sempre percentuais dele.

Vamos usar uma tabela para calcular os percentuais de padeiro da receita acima:

PÃO CASEIRO		
Ingredientes	**Peso**	**Perc.**
Trigo comum	500 gramas	100%
Água	330 gramas	66%
Sal	10 gramas	2%
Fermento biológico	6 gramas	1,2%

Usando os percentuais você pode aumentá-la ou diminuí-la, mantendo a fórmula original de uma receita já testada e que funcionou. Os percentuais de padeiro dão liberdade para mexer na receita,

mantendo a mesma estrutura da massa de quem a desenvolveu, testou e comprovou sua eficácia.

PÃO COM FERMENTO NATURAL

Mas e no caso do pão de fermentação natural, como é que fica? A única diferença é que você terá de levar em consideração a quantidade de água do fermento natural para o cálculo do volume de água que irá usar na receita.

Acontece o mesmo quando a receita pede um pré fermento – esponja, biga, starter, etc. É preciso saber a quantidade de trigo e água para o cálculo final da hidratação da massa, mantendo a estrutura da receita.

Para fazer esse cálculo, vamos usar a mesma receita substituindo o fermento biológico seco pelo fermento natural. O cálculo da quantidade de água irá mudar e, nele, terá de ser considerado o volume de água e de trigo do pré-fermento ou do fermento natural refrescado.

Se temos na receita 150 gramas de fermento natural refrescado, ele é composto de 75 gramas de trigo e de 75 gramas de água.

FERMENTO NATURAL

F. Natural	Trigo	Água	Observações
150 gramas	75 gramas	75 gramas	100% de hidratação

Com os acréscimos, o que muda é o volume de água, mesmo mantendo o mesmo percentual de hidratação da massa. A nossa receita ficaria assim:

PÃO CASEIRO - FERMENTO NATURAL

Ingredientes	Percentuais %	Peso em gramas	Observação
Trigo comum	100	575	Trigo + fermento
Água	66	305	Água - fermento
Sal	2	10	-
Fermento natural	30	150	Água + fermento

Se simplesmente usarmos o percentual de água sem levar em conta o fermento natural refrescado a hidratação da massa seria muito maior que os 66 por cento, mudando completamente a estrutura da receita.

Por isso, é preciso descontar do total da água as 75 gramas que compõem o fermento natural. Para obter o volume de água que irá usar na receita, se for aumentá-la ou diminuí-la, multiplique 575 por 66 e divida por 100.

O resultado é 379 gramas.

Delas, irá descontar as 75 gramas de água no fermento natural refrescado e terá, arredondando-se para cima, 305 gramas de água. É o volume da receita, para que ela mantenha a hidratação correta.

No final, a massa terá os mesmos 66 por cento de hidratação da receita original, mantendo sua estrutura já testada e aprovada.

PRÉ FERMENTO, ESPONJA, BIGA E STARTER

O cálculo da água e do trigo usados para os pães com fermentação natural é semelhante quando se usa pré fermento, esponja, biga ou starter a partir de uma isca do fermento natural que desenvolveu e que guarda e alimenta periodicamente.

Neste caso o que você tem de fazer é somar os ingredientes: isca, trigo e água, vendo a proporção do trigo e da água em cada etapa da preparação. Por exemplo: 25 gramas de isca, 50 gramas de água e 50 gramas de trigo.

Some a quantidade trigo e de água, que serão de 62,5 gramas se a proporção for de 100 por cento. Sabendo o volume de trigo e água, é fazer o acréscimo no trigo, achar o novo volume de água e descontar a água do pré fermento, esponja, biga ou

starter. Use o mesmo raciocínio quando do uso de fermento natural refrescado.

LEMBRE-SE: Nenhum desses cálculos são necessários se a receita não for modificada.

OUTROS INGREDIENTES

Os percentuais de padeiro podem ser aplicados a quaisquer receitas, incluindo aquelas que têm vários ingredientes, como pães recheados e os que usam sementes, castanhas, nozes, etc.

O que tem de fazer, no caso de uma dessas receitas e de querer modificá-las, aumentando-as ou diminuindo-as, é calcular o percentual de cada ingrediente, sempre a partir do trigo – um só tipo, dois ou mais de farinha – que sempre representa 100 por cento. Os outros ingredientes são calculados como percentuais da farinha de trigo.

Vamos tomar como exemplo a receita de **Pão de Banana com Fermento Natural**, a seguir:

PÃO DE BANANA COM FERMENTO NATURAL

Ingredientes	Percentuais %	Peso em gramas
Farinha de trigo comum	80	400
Farinha de trigo integral	20	100
Bananas com casca	48	240
Leite integral	24	120
Açúcar mascavo	20	100
Ovo (1)	12	60
Banha de porco	08	40
Sal	02	20
Fermento natural	30	150

Como a receita usa trigo comum e integral, o primeiro passo para modificá-la é somar os percentuais dos dois, chegando aos 100 por cento. A partir deles, calculam-se os outros ingredientes,

respeitando os mesmos percentuais da receita original, incluindo o fermento natural refrescado, que será sempre 30% do total da farinha que é usada na receita.

Calculando e usando os percentuais de padeiro você pode modificar, aumentar e diminuir qualquer receita. Embora estejamos falando de pães, os princípios também se aplicam às outras receitas na área de panificação.

MUITO IMPORTANTE

É importante que entenda que os percentuais de padeiro são destinados ao cálculo de cada receita, individualmente. O que eles fazem é funcionar como uma ferramenta, ajudando-o a medir corretamente os componentes de uma receita, no caso de querer modificá-la e evitar erros que irão comprometer o resultado final do seu pão.



PROCESSOS DO PÃO

Fazer pão é um processo. São vários passos que começam na preparação dos ingredientes, pesando-os ou medindo-os de acordo com a receita. Cada passo é importante para o produto final, o pão saboroso que você e sua família poderão apreciar no café da manhã ou no lanche da tarde.

Segundo Jarkko Laine, da Bread Magazine(https://bread-magazine.com/bread-making-steps/), o processo de produzir um pão de fermentação natural – e não é muito diferente para os criados com fermento biológico – envolve 14 diferentes etapas, a saber:

1 - Preparação do pré fermento

Os pães de fermentação natural e longa precisam que o fermento esteja no seu pico de ação e é por isso que retiramos uma parte do que temos armazenado e o refrescamos, acrescentando trigo e água.

2 - Mise en place

Uma expressão francesa, afetada, que significa reunir os ingredientes, deixando-os prontos para quando começar a fazer o seu pão. Separe cada ingrediente, seja por peso ou por medida, e os tenha à mão na hora de começar a preparar a massa.

3 - Misturando a massa

Não existe “um método” de como misturar sua massa, mas os padeiros amadores mais experientes recomendam que faça, primeiro, a mistura do trigo

com a água. Ela irá descansar por um tempo permitindo que o trigo absorva a água.

4 - Autólise

Após a mistura da massa, dê um tempo para ela absorver a água. Esse processo chama-se autólise e ajuda, também, a desenvolver o glúten do trigo, melhorando o sabor do pão e criando alvéolos maiores nele.

5 - Trabalhando a massa

Com a autólise feita, acrescente o pré fermento à sua massa, trabalhando nela para que os ingredientes sejam incorporados e ela fique homogênea e lisa.

Se você for sovar a massa manualmente, deixe que ela descanse por 10 minutos e acrescente o sal, misturando-o. Depois, sove a massa.

Se a técnica adotada for esticar e dobrar, espere 30 minutos antes de acrescentar e misturar o sal.

6 - Primeira fermentação

Com os ingredientes incorporados, vem a primeira fermentação, quando o fermento atua no desenvolvimento da massa. Segundo especialista, essa etapa é responsável por 70% do sabor do pão.

7 - Esticar e dobrar

Se você não sovou a massa manualmente, é hora de começar o processo de esticá-la e dobrá-la de três a seis vezes a intervalos de 30 minutos cada. Se a receita já indica o número de dobras e o intervalo entre elas, siga o que ela determina.

8 - Pré formatando

Concluída a primeira fermentação coloque a massa na bancada e formate-a, preparando-a para a segunda e última fermentação. Ao concluí-la, cubra a massa e a deixe descansando por 30 minutos ou o tempo recomendado na receita.

9 - Formatação

Após o descanso da etapa anterior, formate a massa no formato desejado, fazendo-o com as mãos ou ajuda da espátula de padeiro. Ao final, ela será levada para a segunda fermentação.

10 - Segunda fermentação

É o tempo destinado ao novo crescimento da massa, deixando-a pronta para ir ao forno e ter um belo pão. Em princípio, siga o que a receita recomenda, mas monitore a massa para que não passe do ponto. Use o teste do dedo.

11 - Preparando para o forno

Com a massa pronta, se for assá-la em uma assadeira, deixe-a untada, com base de silicone ou papel pergaminho.

Retire a massa da vasilha, virando-a diretamente na assadeira. Faça os cortes que desejar – eles são importantes para a massa "respirar" – e leve ao forno.

Se for assar na panela de ferro, coloque a massa sobre a folha de papel pergaminho, faça os cortes que desejar, coloque-a na panela, tampe e leve ao forno.

12 - Assando o pão

É o antepenúltimo passo do processo. Na assadeira ou na panela, o pão irá assar e crescer, formando sua crosta crocante e deixando o miolo macio.

Siga os tempos recomendados da receita, tanto se estiver usando uma assadeira ou a panela de ferro.

13 - Esfriar o pão

Retire o pão assado do forno, tire-o da assadeira ou da panela de ferro e o deixe esfriar sobre uma superfície arejada, só cortando-o quando estiver todo frio.

Embora não pareça externamente, o pão continua assando com seu calor interno, daí a importância de deixá-lo esfriar.

14 - Comendo e guardando

Chegou a hora de apreciar o seu produto. Tire uma bela fatia, use manteiga ou outro acréscimo do seu gosto e aproveite.

Pães de fermentação natural podem ser mantidos à temperatura ambiente por algum tempo, mas se você quer guardá-lo para a semana, coloque na geladeira enrolado em toalha de papel e em um saco plástico fechado.



INCREMENTANDO A MASSA

Muitas experiências e tentativas depois você chegou a uma receita que considera perfeita e a vem repetindo regularmente, deixando sua família perfeitamente satisfeita. O pão é ótimo, mas você quer ir um pouco além, fazendo pães que tenham frutas, castanhas, sementes ou outro tipo de ingrediente.

Como proceder?

"Ah, vou procurar uma receita", pensa. E efetivamente o faz, buscando na Internet uma que lhe agrade e que tenha os ingredientes que deseja usar. São tantas que, às vezes, ficamos com dificuldade de decidir qual é a melhor, que daria o pão mais gostoso e que agradaria a maior parte da família.

E se lhe disser que não precisa procurar uma nova receita, podendo usar a sua, aquela que ama e que repete com frequência?

Seria bom, não é verdade.

Saiba que é possível, bastando que siga alguns preceitos básicos ao escolher o acréscimo que irá fazer à massa do seu pão. Para definir a quantidade use como base 20% do total da massa – a soma dos ingredientes que está usando, antes dos acréscimos.

Imagine que sua massa tenha o peso de 1 Kg. Neste caso, você pode acrescentar 200 gramas de nozes, castanhas, passas, frutas cristalizadas, sementes, etc. Digamos que queira usar castanhas do Pará, nozes, passas e frutas cristalizadas. Sem

problema. Se pode usar até 200 gramas, cada novo ingrediente deverá ter 50 gramas.

Da mesma forma, você pode tornar o pão de sal, que na verdade é quase neutro, em pão doce, acrescentando açúcar, mel, melado, etc. Use o percentual para calcular o montante a ser acrescido, mas minha indicação é que, da primeira vez, use menor quantidade, testando o resultado final do pão.

Além de castanhas, nozes, frutas, açúcar, etc. você pode acrescentar gorduras ao seu pão na forma de manteiga, óleos, leite e ovos. Eles ajudam o pão a ficar mais leve e mais gostoso, dando um sabor especial. Não há um índice ou percentual para o uso desses ingredientes. Use-os moderadamente, apenas para dar mais sabor, não para inundar a massa.

Especificamente no caso de nozes, castanhas e amêndoas, lembre-se que elas irão usar parte da água que colocou na massa para se hidratarem. Considere acrescentar algumas gramas a mais de água, compensando o que os acréscimos irão retirar da massa.

Se for usar frutas secas ou cristalizadas, veja como estão. Se estiverem muito secas, é aconselhável demolhá-las, deixando-as por algum tempo na água e secando-as antes de agregar à massa. Ao ficarem mais macias, elas irão se integrar melhor à massa e melhorar o sabor do pão.

Uma última dica: se for usar sementes, coloque-as em água gelada com peso idêntico à quantidade que irá usar. Como no caso das frutas secas, deixe-as hidratarem. Retire a água e as incorpore à massa, secando-as com uma toalha de papel.

E por fim, lembre-se: fazer pão é sempre uma nova experiência. Não tenha medo de testar.



FÓRMULAS QUE AJUDAM

Farinha de trigo, água, sal e fermento. Estes são os ingredientes básicos para fazer pão. O fermento, aqui relacionado, é o biológico em sua forma seca, granulado. Adicionando-os e os misturando cria-se a massa que, depois de assada, se transforma em um pão de qualidade, ótimo gosto e que pode ser guardado por algum tempo não perdendo suas propriedades.

O melhor é que usando o Percentual de Padeiro você pode fazer acréscimos de ingredientes, acrescentando, por exemplo, manteiga, açúcar e diversos tipos de adicionais, como frutas cristalizadas, nozes, castanhas, etc.

A fórmula básica do pão é a seguinte:

Farinha de trigo	100%
Água	60%
Sal	2%
Fermento biológico seco	1,2%
Total dos ingredientes	163%

No caso da farinha de trigo você pode misturá-la, usando uma proporção de farinha de trigo comum e juntando uma parte de farinha de trigo integral. A proporção usual é de 75% de farinha comum para 25% de integral. Somando-as, tem os 100% da farinha de trigo.

À receita básica, como já referido, podem ser acrescentados açúcar e manteiga nas seguintes proporções:

Manteiga	6%
Açúcar	3%

Com o acréscimo dos novos ingredientes, o total anterior é elevado para 172%, resultado da soma de 162 + 9 = 172.

O açúcar e a manteiga irão mudar a receita básica dando-lhe um sabor diferente, mas não são os únicos ingredientes que podem acrescentados. O pão caseiro pode – e deve – receber ingredientes como frutas cristalizadas, castanhas, nozes, cacau em pó, etc.

Os percentuais que podem ser utilizados são os seguintes:

Frutas secas, castanhas ou nozes	10 a 50%
Cacau em pó e outros pós	1 a 5%

Ao fazer esses acréscimos, lembre-se que pode dividi-los. Por exemplo: ao determinar que o seu pão terá 20% de frutas secas, castanhas e nozes, encontre o peso e o divida por três, juntando os três novos ingredientes à sua massa. Simples assim.

CALCULANDO A MASSA

Os percentuais de padeiro determinam a quantidade de cada ingrediente que irá usar, mas não o volume da massa em relação à forma ou assadeira que irá usar.

Não se preocupe. Existe um número para isso e é uma relação entre o volume da forma e a quantidade de massa, que é de 4 para 1.

Para chegar a ele é preciso um simples cálculo matemático. Multiplique o comprimento da forma pela largura e pela altura, usando apenas as partes internas dela. Vamos tomar como exemplo uma forma que tenha 30 cm de comprimento, 11 cm de largura e 7 cm de altura.

A multiplicação fica assim:

30 x 11 x 7 = 2.310 cm cúbicos.

Este é o volume total da forma. Considerando que a relação entre o volume da forma e a massa é de 4 para 1, é só dividir 2.310 por 4.

O resultado é 577,5, o peso da massa adequado para a forma.

Mas como calculo o peso do trigo e dos outros ingredientes?

Mais uma vez é preciso outro cálculo matemático. O primeiro passo é determinar o peso da farinha de trigo e você o faz dividindo o total encontrado na operação anterior – 577,5 – pela soma dos percentuais da receita.

Vamos tomar aqui a receita básica, cuja soma é de 163%. 577,5 dividido por 163 resulta em 354,3 gramas. O valor pode ser arredondando para 354 gramas.

Agora que já tem o peso do trigo é só aplicar os outros percentuais a ele e teremos a receita pronta:

354 gramas de farinha de trigo	100%
212 gramas de água	60%
7 gramas de sal	2%
4 gramas de fermento biológico seco	1,2%

Total dos ingredientes	163%

Viu como é fácil.

Apenas para ilustrar vamos fazer os acréscimos já relacionados acima, usando os percentuais determinados para o desenvolvimento de duas receitas diferentes.

A primeira vai ficar assim:

Farinha de trigo	100%
Água	60%
Manteiga	6%
Açúcar	3%
Sal	2%
Fermento biológico seco	1,2%
Total dos ingredientes	172%

O cálculo é semelhante ao anterior, apenas substituindo-se o percentual final. Temos, no caso da massa 577,5 dividido por 172, que irá achar o peso da farinha de trigo.

A partir dela é só aplicar os percentuais e, no final, terá determinada a quantidade de cada ingrediente da receita.

A mesma matemática se aplica quando há o acréscimo de frutas, outros tipos de pós, como por exemplo, o cacau, nozes, castanhas, sementes, etc. Alinhe os ingredientes, sempre tomando como base os 100% do trigo e calcule os percentuais de cada um. No final, terá o percentual total. Ele será utilizado para o cálculo de todos os ingredientes, como já demonstrado acima.

PÃES COM FERMENTO NATURAL

Ah!, mas eu quero fazer pães com fermento natural. Como é que eu calculo o total da massa?

O princípio é o mesmo do fermento biológico seco. A mudança é no percentual do fermento. No caso do fermento natural – aquele que você desenvolve em casa usando trigo e água – o que muda é o percentual.

A mesma receita básica do início ficaria assim:

Farinha de trigo	100%
Água	60%
Fermento natural refrescado	10 a 25%
Sal	2%
Total dos ingredientes	172% a 187%

Observe que no caso do fermento natural não há um percentual único, como ocorre com o fermento biológico. Existe uma razão: o tempo de fermentação.

Quanto menor o percentual de fermento natural, mais longa a fermentação. Se for fazer um pão com 10% de fermento natural refrescado, ele deve ficar fermentando por cerca de 24 horas antes de ser levado ao forno.

À medida que o percentual do fermento natural é aumentado, o tempo de fermentação é diminuído. O mais comum é que a massa com fermento natural fique fermentando por até 12 horas antes de ser levada ao forno.

PANELA DE FERRO PARA ASSAR

As panelas de ferro ou forno holandês (dutch oven) são bastantes usadas para assar os pães de fermentação natural. Se planeja usá-las, o cálculo do volume é feito de forma diferente daquele usado para formas retangulares. A panela pode ser considerada um cilindro, o que altera a fórmula do cálculo.

Para saber qual é o volume, usa-se uma constante, que é 3,1, apura-se qual é a sua altura e qual é o tamanho do seu raio, que corresponde à metade do diâmetro.

Vamos considerar um exemplo prático e estabelecer que a panela tem um diâmetro de 24 centímetros. Seu raio, portanto, é de 12 centímetros e no cálculo deve ser multiplicado por ele mesmo – elevado ao quadrado. Medimos a altura e achamos que é de 8 centímetros.

O cálculo ficará assim: $3.1 \times 12^2 \times 8$.

Primeiro, você multiplica 12 x 12, que dá 144 e multiplica o resultado por 8, achando 1.152, que é, por sua vez, multiplicado por 3.1, o que nos dá o total de 3.571 centímetros cúbicos.

Com o total encontrado, o restante do cálculo é igual. Divide-se o total por 4 para achar o volume da massa. Define-se a quantidade de farinha de trigo e, a partir dela, calcula-se os outros ingredientes.

Lembre-se: O fermento natural refrescado é feito com uma parte do fermento que tem armazenado, outra de água e uma terceira de trigo. Normalmente, ele leva de 4 a 6 horas para se desenvolver, dependendo da temperatura ambiente. Se estiver

quente, ele se desenvolve mais rápido. Se frio, mais lentamente.

Observe o crescimento. O fermento estará pronto quando tiver pelo menos dobrado de volume.

SUBSTITUINDO OS INGREDIENTES

Com exceção do fermento, todos os outros ingredientes de um pão podem ser substituídos, começando pela farinha de trigo. Em alguns casos, a substituição pode ser total. Noutras, parcial. Você é que vai determinar, mas lembre-se que estará fazendo uma experiência se for criar a receita do zero. Pode dar certo, mas há sempre a chance de dar errado.

A farinha de trigo pode ser substituída por: farinha de centeio, farinha de arroz e farinha de soja, dentre outras.

A água pode ser substituída por: leite, leite de amêndoas, leite de soja, suco e ovos, dentre outros.

O açúcar pode ser substituído por: mel, melado, maltose, açúcar mascavo e açúcar de coco, dentre outros.

A manteiga pode ser substituída por: óleo de coco, óleo de oliva, óleo de girassol, óleo vegetal e óleo de arroz, dentre outros.

No caso das frutas, respeite os percentuais da receita básica. Mas para elas praticamente não há limite. Podem ser frutas cristalizadas, nozes, amêndoas, avelãs, amendoim, castanha do Pará e castanha de caju e vários tipos de sementes.

E, por fim, no caso dos pós, além do cacau em pó, já referido acima, você pode usar: coco em pó, chá verde em pó, canela em pó, semente de abóbora em pó e gergelim em pó, dentre outros.

Pronto!

Você tem as informações para criar sua própria receita, seja de um pão básico, seja de um mais incrementado.

Dependendo da proporção que usar – veja detalhes em Manter e Conservar – ache primeiro o peso total do fermento natural. Se for refrescá-lo na proporção 1.1.1, divida o total por 3 e terá as partes necessárias à criação do que irá usar na receita.

Se a proporção for de 1.2.2, a divisão deve ser por 5, com uma parte do seu fermento e duas de trigo e duas de água.

Ao refrescar o seu fermento, sempre faça um pouco mais, cerca de 10 gramas, já contando com a perda na hora de colocá-lo em sua massa.

NÃO QUERO TER TRABALHO

Começar uma receita do zero não é tão complicado como parece. Este guia mostra como proceder. É verdade que envolve cálculos, mas eles são simples e partem de percentuais já estabelecidos, chamados de Percentuais de Padeiro.

O que eles oferecem é a possibilidade de desenvolver sua própria receita, deixando o pão ao seu gosto, seja ele básico ou recheado de adicionais.

Se chegou até aqui e concluiu que não quer ter esse trabalho, um conselho simples:

Siga a receita!

Elas existem aos milhares na Internet. É só usar o seu buscador preferido, achá-la e seguir o que recomenda.

Sim, é mais fácil. E terá o pão que deseja. No final, mesmo que a receita não seja a sua, terá sido você a fazê-lo.



VOCÊ PRECISA

O essencial para fazer pão é ter os ingredientes à disposição, mas alguns acessórios ajudam, como é o caso, por exemplo, de uma balança para pesar os ingredientes. Ao pesá-los, você dá maior precisão às receitas, usando medidas exatas.

Na internet você encontra facilmente o tipo de balança que irá suar e ela custa cerda de R$ 30,00, mais frete. Vale a pena e recomendo por considera-la essencial na preparação dos pães que tenho feito.

Você precisará, também, de pelo menos uma tigela grande, usada para misturar a massa, principalmente quando fizer pães maiores ou for dividir a massa para ter dois pães. A que uso é de metal, mas não há restrições ao tipo de material e pode usar o que tiver em casa.

É aconselhável ter uma peneira fina de panificação para passar o trigo, evitando que tenha bolas que não se dissolvem na massa. Peneirado, o trigo integra melhor a massa e absorve melhor a água.

Tenha também um copo medidor, aquele que tem escala múltipla. Ele irá ajuda-lo na medição dos ingredientes do seu pão.

Para manipular a massa uma espátula de padeiro ajuda, principalmente quando o teor de água dela é maior. A alternativa, se não o tiver, é usar óleo nas mãos, evitando que a massa grude nelas.

Se for assar pães e bolos precisará de assadeiras e formas. Escolhas as que forem antiaderente. Se não as tiver ou não as encontrar, compre uma base de silicone – folha de silicone – e use-a na assadeira. Ela

irá evitar que o pão fique grudado e, neste caso, não é preciso untar a assadeira.

Um dos acessórios usados para assar pães é a panela de ferro. Segundo especialistas, ela ajuda no cozimento da massa e o pão, em consequência, fica melhor. Se não tiver uma panela de ferro, use outra, de preferência com fundo triplo. Pode não ser tão eficiente quanto a de ferro, mas pela minha experiência o resultado é bom.

Se quiser ir um pouco mais além, tenha uma ou duas espátulas de silicone. Elas irão ajuda-lo a manipular a massa, misturando-a. Após a primeira mistura, com os ingredientes já incorporados à massa, use as mãos para a sova.

Outra coisa que facilita a vida é um papel antiaderente. Ele pode ser usado na forma, na assadeira ou na panela de ferro.

Este tipo de papel, chamado de papel pergaminho, pode ir ao forno, facilita a colocação da massa e evita que grude e não é preciso untar a forma, assadeira ou panela. Procure na internet por “parchment paper” ou, então, em lojas de panificação.

Tenha um timer para controlar o tempo de fermentação, de descanso da massa e do tempo em que o pão ficará assando. Uma alternativa é usar o aplicativo de Alarme do seu smartphone.

Não é essencial, mas ter um termômetro infravermelho ajuda a medir e controlar a temperatura do forno e da própria massa.

IMPORTANTE

A King Arthur Baking, em inglês, oferece uma ampla tabela de conversão de medidas em xícaras (cups) e em colheres de sopa (tablespoons) e de chá (teaspoons) para gramas.

Você pode recorrer a ela para fazer a conversão da receita que for usar se indicar xícaras, colheres de sopa e chá como medidas.

É importante, no caso de xícaras, usar a mesma medida para todos os ingredientes.



PRIMEIRO PÃO

Se você já fez pães, ótimo. Se nunca fez, terá a oportunidade de usar as receitas deste e-book e começar o seu aprendizado, sabendo de antemão que ele nunca termina.

Como incentivo para começar, você encontra três receitas fáceis e básicas, uma com fermento biológico, que torna o processo de fazer pão mais rápido, e as outras duas com fermento natural refrescado, usando a técnica do pré fermento. Uma delas, a terceira, é a de fermentação mais longa.

A primeira receita é a de Pão Caseiro para Iniciantes, de autoria de Adriano Ribeiro, do ***Amo Pão Caseiro***. Ela é fácil, rápida e produz um pão de casca crocante e um ótimo sabor, que pode ser usado no café da manhã ou para fazer o sanduíche do final da tarde ou do lanche da noite. Como usa fermento biológico, ocupa pouco tempo.

A segunda receita é do Pão Semi Integral, da Bela Gil. Ele usa o pré fermento e seu processo está bem explicado na receita, que recomenda assá-lo na panela de ferro. Na minha primeira experiência usei uma panela de alumínio de fundo triplo e consegui um ótimo pão: casca crocante, miolo macio e muito saboroso.

A terceira receita é do Pão de Trigo Comum, de autoria do Maurizio, do ***The Perfect Loaf***. Como indica o nome de seu website, O Pão Perfeito, ele é perfeccionista, capaz de testar a mesma receita de vários modos, mudando hidratação e

experimentando com combinações diferentes de farinhas de trigo.

O pão que a receita nos traz é de farinha de trigo branca comum, comprada no supermercado. Como o da Bela Gil, ele usa pré fermento, mas seu desenvolvimento leva mais tempo até chegar ao pão assado sobre a mesa. É uma ótima alternativa para quem está começando. A receita foi adaptada, pois a original era para dois pães.

A quarta receita é **Só Pão – Pão de Forma**, que nasceu do esforço para a produção de um pão saudável, substituindo os industrializados e que é feito por padarias de vários estados nos Estados Unidos. Ele foi criado para ser um pão para sanduíche, usado não só em casa, mas destinado a preparar o lanche das crianças, quando vão para a escola.

Confira as receitas, teste-as e aproveite sua jornada de fazer pães.



RECEITAS TESTADAS

Como já observei antes, as receitas constantes nesse e-book foram, em sua maioria, testadas por mim, que as fiz e comprovei que funcionam. Do total, apenas algumas ainda estão na minha linha de produção à espera da oportunidade de fazê-las e eu mesmo testá-las.

O rol de receitas, para efeito de clareza, é dividido em tópicos. Primeiro, vem as receitas de pães e elas estão separadas em relação ao tipo de fermento. São receitas feitas com fermento biológico, que me ajudaram a fazer os meus primeiros pães, e com fermento natural, também testadas por mim, em sua maioria, a partir do momento em que criei o meu próprio fermento seguindo as orientações dadas nesse e-book, levantadas através de pesquisas na Internet.

À medida que ia me inteirando de como fazer pães decidi dar um passo à frente e experimentar com bolos. A exemplo das receitas de pães, as desse e-book foram buscadas na Internet e fiz a maioria delas. Fazer bolos é mais simples e mais fácil do que fazer pães. Os que testei ficaram excelentes.

O uso de fermento natural nos traz um contratempo, que é o descarte. A cada vez que refrescamos o nosso fermento, alimentando-o para que continua forte, uma parte do antigo é descartada.

O que fazer com este descarte?

Foi uma pergunta que me fiz várias vezes. Encontrei a resposta para ela nas receitas que usam o que poderíamos chamar de resíduo do fermento

natural. Tal como no caso de receitas de bolos e de pães, elas são variadas e práticas. Das relacionadas nesse e-book, experimentei todas elas e posso garantir que o resultado foi bom.

Espero que aproveite.



RECEITAS DE PÃES



FERMENTO NATURAL

PÃO RÚSTICO RÁPIDO

Receita: King Arthur Baking – Receita Adaptada

INGREDIENTES

400 gramas de farinha de trigo comum

200 gramas de farinha de trigo integral

340 gramas de água morna

227 gramas de fermento natural refrescado

2 ½ colheres de chá de sal

1 colher de chá de fermento biológico seco

MODO DE FAZER

1 – Combine todos os ingredientes e sove a massa por cerca de 10 minutos até que fique homogênea e lisa. Para saber se a massa está pronta, estique-a e veja se está bem elástica. Se necessário, sove mais cinco minutos.

2 – Coloque a massa em uma tigela untada levemente e a deixe descansar – e crescer – por 90 minutos

3 – Ao final do descanso, retire o ar da massa de modo gentil e formate o pão em forma de bola – estenda a massa, dobre-a sobre ela mesma por todos os lados, cole-a no fundo e force em direção a você, para dar resistência a ela.

4 – Pegue uma assadeira e coloque nela uma base de silicone untada e coloque a massa, deixando-a descansar por 60 minutos.

5 – Meia hora antes do final do crescimento da massa, pré-aqueça o forno por 30 minutos à temperatura de 250 graus Celsius. Coloque no forno

uma panela com tampa, untada com óleo e a deixe esquentar.

6 – Ao final do crescimento, borrife a massa com água morna e a polvilhe generosamente com farinha de trigo. Faça um ou dois cortes na massa.

7– Retire a panela do forno com todo o cuidado, tire a tampa, coloque a massa e torne a tampar a panela.

8 – Leve a massa ao forno e asse por 40 a 45 minutos à temperatura de 220 graus Celsius. Retire a tampa e deixe assar por mais 10 minutos para conseguir um marrom dourando na casca.

7 – Retire o pão do forno e o coloque sobre uma superfície arejada, deixando-o esfriar antes de cortá-lo.

PÃO SEMI INTEGRAL

Receita: Bela Gil

INGREDIENTES

Para o pré fermento:

35 gramas de fermento natural

70 gramas de água em temperatura ambiente

35 gramas de farinha de trigo integral

35 gramas de farinha branca

Para a massa:

150 gramas do pré fermento natural

275 ml de água

400 gramas de farinha de trigo branca

100 gramas de farinha de trigo integral

10 gramas de sal marinho

50 gramas de farinha de arroz

MODO DE PREPARO

Para o fermento natural:

Dilua o fermento na água e junte as farinhas, misture bem, cubra com um pano e deixe descansar por 3 horas ou até que dobre de tamanho.

Para a massa:

1 - Misture as farinhas em uma tigela. Dilua o sal na água e despeje sobre as farinhas. Misture com uma colher até formar uma bola. Deixe descansar 20 minutos.

2 – Acrescente o fermento natural e misture bem com as mãos, até que a massa fique homogênea. Deixe descansar 30 minutos.

3 - Dobre as 4 pontas da massa em direção ao centro. Deixe descansar 30 minutos. Repita esse processo por mais 4 vezes, a cada 30 minutos.

4 - Após a quinta dobra, polvilhe farinha numa superfície lisa, coloque a massa sobre a bancada modele em forma de bola, deixando as pontas de um só lado.

5 – Polvilhe a massa com farinha de arroz, coloque em uma cesta ou tigela com a parte lisa virada para abaixo. Deixe descansar por 4 horas em temperatura ambiente ou de 8 a 12 horas na geladeira.

Para Assar:

1 - Pré-aqueça o forno a 250 graus por 30 min com uma panela de ferro vazia dentro dele.

2 - Transfira a massa para a panela e faça um corte em diagonal. Tampe e leve ao forno por 40 min.

3 - Se o pão ainda não estiver douradinho, volte a panela, destampada, ao forno até ficar com uma cor bonita.

4 - Deixe o pão esfriar em uma grade por 1 hora antes de cortar.

PÃO FÁCIL

Receita: René Seifert - Pão da Casa

INGREDIENTES

500 gramas de farinha de trigo branca

10 gramas de sal (2% da farinha)

25 gramas de fermento natural (levain)

400 gramas de água (80% da farinha)

MODO DE FAZER

1 - Coloque a farinha em uma tigela, acrescente o sal de um lado, e o fermento natural do outro, misturando-os. Coloque a água e continue trabalhando a massa até que ela fique homogênea. Cubra a tigela com um pano de prato e deixe a massa fermentar de 12 a 16 horas. Monitore a fermentação para que a massa não cresça demais.

2 - Ao final da primeira fermentação, polvilhe farinha de trigo na mesa, retire a massa da tigela e comece a formatar o pão, puxando um de seus lados e dobrando-o sobre ele mesmo, fazendo isso de todos os lados e repetindo por duas vezes.

3 - Pegue uma cesta de vime ou uma tigela – pode ser a mesma do pão – e coloque nela um pano de prato, polvilhe farinha de trigo e coloque a massa modelada de cabeça para baixo. Cubra a cesta ou tigela e deixe a massa crescer por cerca de 01 a 03 horas, monitorando para que o crescimento não passe de 30% do volume da massa.

4 - Vinte minutos antes de retirar a massa, pré-aqueça o forno a 250 graus, colocando nele a panela em que vai assar o pão, tampada. Retire a panela, destampe-a, polvilhe com farinha de trigo e coloque a

massa virada ao contrário na panela, fazendo nela um corte em cruz de meio centímetro cada. Tampe-a a coloque no forno, deixando assar por 25 minutos.

5 - Após os 25 minutos retire a tampa da panela e deixe o pão assar por mais 25 minutos, monitorando-o para ver se ficou com uma casca consistente e amarronzada. Retire a panela do forno e vire o pão em uma cesta já coberta com um pano de prato e deixe descansar e esfriar por cerca de uma hora.

6 - Com o pão descansado e mais frio, é só cortá-lo e se servir.

ASSAR NA ASSADEIRA

A massa do pão pode também ser assada em assadeira. Nesse caso, asse os primeiros 25 minutos com o formo a 250 graus e os outros 20 minutos com uma temperatura um pouco menor.

Tal como no caso do pão assado na panela, ele deve ficar com uma casca crocante e um tom mais amarronzado.

Retire o pão do forno e da forma e deixo-o descansar e esfriar durante aproximadamente uma hora. Só então o corte.

PÃO INTEGRAL DE CACAU E NOZES

Receita: Not so skinny cook

INGREDIENTES

100 gramas de fermento natural refrescado

150 gramas de farinha de trigo branca

100 gramas de farinha de trigo integral

180 gramas de água morna

50 gramas de nozes

50 gramas de uvas passas

30 gramas de cacau em pó

25 gramas de açúcar

7 gramas de sal

5 ml de essência de baunilha

MODO DE FAZER

1 – Adicione a água morna ao fermento natural refrescado e mexa para dissolver.

2 – Acrescente os outros ingredientes secos, deixando reservadas as uvas passas e as nozes. Misture bem até que tudo esteja incorporada e a massa homogênea. Cubra a massa e a deixe fermentar por 60 minutos à temperatura ambiente.

3 – Retire a massa, coloque em uma mesa enfarinhada, estique-a, dobre-a sobre ela mesma e vá adicionando as frutas. Ao terminar cubra e deixe fermentar por 2 horas em temperatura ambiente.

4 – Faça uma nova dobra, abrindo a massa e repetindo o procedimento anterior. Deixe fermentar por mais 2 horas.

5 – Quando a fermentação estiver completa, a massa bem crescida e em ponto de véu – pode ser esticada sem quebrar - faça uma bola com ela e deixe-a descansar por 20 minutos.

6 – Após o descanso e antes de mexer na massa, verifique como ela está e, se for o caso, deixe fermentar por mais alguns minutos. Neste caso, abra a massa e novamente faça dobras nelas, reformatando a bola.

7 – Com a fermentação completa refaça uma bola, colocando-a em uma vasilha enfarinhada, cubra com filme plástico e deixe na geladeira por 12 horas.

8 – Retire a massa da geladeira e a coloque em um local quente, deixando-a nele por 60 minutos.

9 – Com 30 minutos de antecedência do final da fermentação, pré-aqueça o forno a 230 graus e coloque nele a panela com tampa em que vai assar o pão, deixando-a aquecer.

10 – Com a massa pronta, coloque com cuidado na panela quente, faça um corte na massa, coloque no forno e deixe assar por 40 minutos.

11 – Após 30 minutos de forno, retire a tampa da panela e deixe a massa assar por mais 10 minutos.

12 – Retire a panela do forno, retire o pão e o deixe esfriar completamente em uma grade. Só corte depois dele frio.

PÃO DE SEMOLINA

Receita: Luiz Américo Camargo

INGREDIENTES

600 gramas de farinha de semolina

400 ml de água

200 gramas de fermento natural refrescado

12 gramas de sal

MODO DE FAZER

1 – Juntar os ingredientes em uma tigela na seguinte ordem: fermento natural, água e a farinha, adicionando-a aos poucos, mexendo até que toda ela esteja distribuída.

2 – Assim que a farinha estiver misturada, comece a colocar o sal em pitadas, misturando a massa. Com o sal misturado, trabalhe a massa com a mão, tornando-a homogênea e a sove, esticando suavemente e dobrando-a sobre ela mesma, por no mínimo 5 minutos.

3 – Mesmo que a massa pareça mais seca, evite colocar mais água ou jogar mais farinha. O pão deve ficar bem hidratado para que fique bem aerado.

4 – Ao final da sova, modele a massa em uma bola, polvilhe sobre ela uma fina camada de farinha branca, recoloque-a na tigela – no caso de ter trabalhado nela na mesa – e cubra com um pano, coloque em local reservado e deixe fermentar de 4 a 6 horas.

5 – Ao final da fermentação, enfarinhe a mesa, retire a massa da tigela e comece a trabalhar nela, apalpando-a e aplainando-a, formando uma espécie de retângulo.

6 – Para modelar o pão, comece a dobrar a massa das bordas para o centro. Dobre de um lado, depois do outro e repita as dobras por três vezes, até que as laterais se encontrem no centro. As emendas devem ficar bem seladas. Modele a massa de forma que fique alongada, mas em um formato ovalado.

7 – Pegue uma porção de farinha de semolina e a use para envolver a massa, o que lhe dará uma textura interessante.

8 – Prepare a assadeira colocando a folha de silicone antiaderente e acomode o pão no centro dela e cubra com um pano. Ele vai crescer mais um pouco.

9 – Pré-aqueça o forno a 220 graus por 30 minutos antes de colocar o pão para assar.

10 – Com o forno bem aquecido faça a preparação final. Primeiro, polvilhe farinha de trigo branca na parte superior do pão em uma camada fina. Faça cortes em diagonal nos dois lados do pão com espaçamento de 5 centímetros.

11 – Para melhorar a umidade dentro do forno e deixar a casca mais crocante borrife água sobre o pão.

12 – Coloque para assar e deixe pelo menos 45 minutos, até que fique bem dourado. Quanto der 30 minutos de cozimento do pão, vire a assadeira e continue até completar os 45 minutos.

13 – Com o pão assado, retire-o do forno, da forma e o coloque sobre uma superfície aerada, deixando-o esfriar completamente – pelo menos 1 hora.

PÃO MULTIGRÃOS

INGREDIENTES

400 gramas de farinha de trigo branca

100 gramas de farinha de trigo integral

320 ml de água gelada

180 gramas de fermento natural refrescado

12 gramas de sal

10 ml de azeite de oliva

100 gramas de grãos – linhaça, gergelim, chia, semente de girassol, semente de abóbora, etc.

150 ml de água para hidratar os grãos

MODO DE FAZER

1 – Coloque os grãos de molho nas 150 ml de água e reserve

2 – Misture as farinhas com os 320 ml de água gelada e deixe descansar por 1 hora

3 – Passado 1 hora acrescente o fermento natural já refrescado e sove na mão pelo menos por 20 minutos e vá acrescentando o azeite e o sal aos poucos, após os 15 minutos iniciais da sova.

4 – Sove a massa até que fique homogênea e elástica.

5 – Escorra os grãos e os seque levemente com papel toalha e acrescente à massa, sovando até que estejam totalmente integrado.

6 – Coloque a massa em uma vasilha e a cubra com um filme plástico e deixe fermentar por 24 horas dentro da geladeira. Fora da geladeira a fermentação é de 8 horas.

7 – Após a fermentação retire a massa da vasilha e a coloque sobre a bancada, já enfarinhada, e a abra, modelando o pão.

8 – Coloque o pão modelado em uma vasilha sobre um pano de prato enfarinhado, cubra com um pano para a segunda fermentação. Se for na geladeira, cubra a vasilha com filme plástico e a deixe crescer por 8 horas. Se fora da geladeira, cubra com um pano e a deixe crescer de 4 a 6 horas.

9 – Calcule e monitore o tempo de fermentação se fora da geladeira e programe para pré-aquecer o forno à temperatura máxima por 40 minutos.

10 – Se for usar uma panela para assar o pão coloque-a no forno para também aquecer.

11 – Pegue a vasilha com o pão já crescido, retire a panela do forno, tomando cuidado para não se queimar, e a polvilhe com farinha, colocando o pão e fazendo um corte na sua superfície em sentido diagonal.

12 – Asse na temperatura máxima por 22 minutos com a panela tampada. Retire a tampa e asse por mais 22 minutos. Monitore o forno para que o pão não queime.

13 – Retire a panela do forno e, com cuidado, retire o pão dela, deixando esfriar completamente antes de cortá-lo ou comê-lo.

REFRESCANDO O FERMENTO

50 gramas de fermento natural

100 ml de água

150 ml de farinha de trigo

Misture os três ingredientes deixe fermentando de 4 a 6 horas antes de usar.

PÃO SEMI-INTEGRAL

Receita: Guilherme Leme – Pão na panela

INGREDIENTES

250 gramas de farinha de trigo integral

250 gramas de farinha de trigo comum

300 gramas de água

150 gramas de fermento natural

12 gramas de sal

MODO DE FAZER

1 – Em uma tigela grande dilua o fermento natural na água o máximo que conseguir.

2 – Em outra tigela, misture as farinhas e adicione a água com fermento. Mexa e misture bem até que todos os ingredientes fiquem hidratados. Com a massa lisa e homogênea, cubra a tigela com filme plástico ou pano de prato e deixe descansar por 40 minutos em temperatura ambiente. Se o dia estiver muito quente, deixe na geladeira.

3 – Após o descanso, inclua o sal e misture até que ele esteja bem incorporado. Quando não sentir o sal – que parece areia – comece a dobrar a massa. Pegue um lado da massa e dobre sobre ela mesma, repetindo a ação em todos os lados.

4 – Deixe a massa descansar por 30 minutos e repita as dobras por mais três vezes, a cada 30 minutos. Depois da última dobra, deixe descansar por mais 30 minutos. Se o dia estiver muito quente, pode fazer o intervalo das dobras com a massa na geladeira.

5 – Após o último descanso, comece a formatar a massa em forma de bola, cobrindo-a com as duas mãos e fazendo leve pressão. Com a bola pronta, deixe descansar por mais 30 minutos.

6 – Retire a massa da tigela, coloque-a sobre superfície enfarinhada e comece a dobrar a massa, cruzando-a de um lado para outro, colando a massa com a ponta dos dedos e repetindo a ação de todos os lados. Vá enrolando a massa sobre ela mesma, deixando a parte da "costura" para baixo, em contato com a bancada, para selar.

7 – Ao terminar a modelagem, coloque a massa com a costura para cima em um cesto forrado com guardanapo polvilhado com farinha de arroz. Deixe a massa descansar por 60 minutos. Se estiver muito quente, observe a massa e deixe menos tempo.

8 – Ao final do descanso, cubra a massa com um saco plástico, escolha a parte menos fria da geladeira e deixe descansar por 12 a 24 horas.

9 – O pão deve crescer durante a fermentação, mas não deixe dobrar de tamanho. Se a massa não crescer, retire-a da geladeira e a deixe em temperatura ambiente durante algum tempo para a massa crescer, mas não a deixe dobrar de tamanho.

10 – Se a massa estiver crescida, retire-a da geladeira e a coloque sobre um papel próprio para assar polvilhado com farinha de arroz. Faça o corte na massa.

11 – Pré-aqueça o forno a 250 graus por 30 minutos e coloque a panela com a tampa para esquentar.

12 – Passados os 30 minutos, retire a panela do forno, tire a tampa, coloque o pão na panela, tampe e a coloque no forno. Lembre-se de borrifar água na tampa da panela apenas, não no pão.

13 – Deixe assar por 35 minutos à temperatura de 250 graus. Após os 35 minutos, retire a tampa da panela e reduza a temperatura para 220 graus e deixe assar por mais 25 minutos.

14 – Se ao final do tempo achar que precisa um pouco de cor, deixe assando por mais alguns minutos, mas tome cuidado para não queimar. O pão deve ficar bem corado, para o marrom.

15 – Com o pão assado, retire a panela, retire dela o pão, colocando-o sobre uma superfície ventilada e deixe esfriar completamente, cerca de 1 hora, e só então o corte.

PÃO CIABATA

Receita: Rene Seifert – Pão da casa

INGREDIENTES

500 gramas de farinha de trigo comum

400 gramas de água em temperatura ambiente

10 gramas de sal

30 gramas de fermento natural refrescado

10 gramas de azeite de oliva

1 pitada de fermento biológico seco

MODO DE FAZER

1 – Em uma tigela coloque a farinha, o fermento natural, o sal e o fermento biológico e misture bem.

2 – Com os ingredientes misturados, coloque a água e o azeite de oliva e misture até que todos os ingredientes estejam incorporados. A massa vai ficar mole.

3 – Com a massa misturada, cubra a tigela e deixe descansar por 10 minutos.

4 – Após os 10 minutos, faça uma série de dobras na massa usando uma colher ou as mãos. Cubra a tigela e deixe descansar mais 10 minutos.

5 – Repita as dobras mais duas vezes, sempre deixando descansar por intervalos de 10 minutos.

6 – Após a última dobra e o descanso, faça outra série de 4 dobras, só que intervalo de 30 minutos entre elas.

7 – Após a última dobra, deixe a massa fermentar de 8 a 10 horas em temperatura ambiente. A massa deve crescer de 70 a 80 por cento.

8 – Enfarinhe a mesa, preparando-a para a manipulação da massa. E enfarinhe também um pano de algodão, em que a massa será colocada para a segunda fermentação.

9 – Enfarinhe a massa e com cuidado, desgrude-a das paredes da tigela usando uma espátula, colher os dedos umedecidos, e a vire sobre a superfície enfarinhada.

10 – Jogue um pouco mais de farinha sobre a massa e a aperte suavemente para a retirada do ar e para que fique homogênea.

11 – Corte a massa com uma espátula de padeiro em seis pedaços iguais e vá colocando-os sobre o pano enfarinhado para descansar, com o cuidado de fazer dobras para separá-las e impedir que grudem uma na outra.

12 – Cubra a massa e a deixe fermentar de 40 a 60 minutos.

13 – Pré-aqueça o forno a 250 graus e prepare a assadeira, que deve ser untada – pode usar banha de porco - em que os pães irão ao forno.

14 – Descubra a massa após a fermentação e a enfarinhe novamente. Vá retirando os pães e os virando de cabeça para baixo, colocando-os na assadeira. Faça um corte em diagonal em cada um deles.

15 – Cubra a assadeira com papel alumínio, fechando-a e impedindo que o vapor saia, o que vai ajudar a assar o pão.

16 – Após 10 minutos retire o papel alumínio da assadeira e deixe o pão assar por mais 10 minutos. Monitore o cozimento e, se necessário, deixe assando por mais 5 minutos.

17 – Deixe esfriar antes de cortar os pães.

PÃO INTEGRAL

Receita: Fábio Resende

INGREDIENTES

300 gramas de farinha de trigo branca

200 gramas de farinha de trigo integral

400 gramas de água morna

11 gramas de sal

150 gramas de fermento natural refrescado

MODO DE FAZER

Fermento Natural Refrescado

25 gramas de fermento natural

50 gramas de água

75 gramas de farinha de trigo integral

1 – Pese a massa mãe, coloque a água, mexa e vá colocando a farinha, misturando os ingredientes até que estejam incorporados.

2 – Cubra a tigela com um pano e deixe fermentar de 4 a 6 horas

Massa do pão

1 – Misture as farinhas e a água morna e deixe coberto por 30 minutos

2 – Misture bem o sal e, depois, o fermento.

3 – Vire a massa por quatro vezes a cada 30 minutos

4 – Quando a massa tiver 3 vezes o tamanho original, enrole no formato de pão, ponha em uma

tigela forrada com um pano de prato polvilhado de farinha para não grudar e coloque o pão enrolado nela, com a parte da junta do pão para baixo.

5 – Cubra a tigela com um plástico ou ponha dentro de uma sacola plástica grande e deixe na geladeira entre 12 e 14 horas.

6 – Uma hora antes de retirar o pão pré-aqueça o forno a 245 graus de 1 a 1h15m, colocando uma travessa na parte de cima e outra, na parte de baixo.

7 – Coloque água em uma vasilha e a deixe ferver para usar na segunda forma, após a colocação do pão no forno.

8 – Retire o pão da geladeira e o vire direto na forma ou travessa quente e coloque no formo. Coloque água fervendo na forma de baixo.

9 – Asse o pão de 45 minutos a uma hora, verificando para que não queime.

OBSERAVAÇÕES

1 - A tigela que contiver a massa e for colocada na geladeira não deve ser fechada hermeticamente. Use um saco plástico ou filme plástico.

2 – A massa pode também ser colocada em uma forma de bolo inglês, que deve ser coberta com plástico.

TEMPO DO PÃO

12 horas – Refrescar o fermento para o pão

17 horas – Início da preparação

17h30m – Mistura o sal e o fermento

18 horas – Vira a massa a primeira vez

18h30m – Vira a massa a segunda vez

19 horas – Vira a massa a terceira vez

19h30m - Vira a massa a quarta vez

20 horas – Enrola a massa no formato de pão e coloca na geladeira

DIA SEGUINTE

8 horas - Pré-aquecer o forno, colocando as duas travessas ou formas.

8h50m – Ferver a água para colocar na segunda forma

9 horas: Retirar o pão da geladeira e colocá-lo na forma quente, virando-o direto da tigela de fermentação, recolocando-a no forno e colocando a água fervendo na segunda forma.

9h45m – Verificar o pão, vendo se já está assado e, se for o caso, deixá-lo assar por mais 15 minutos.

10 horas – Retirar o pão do forno e deixa que descanse em local arejado, sobre uma trempe, por 30 minutos antes de cortá-lo.

PÃO FRANCÊS ARTESANAL SAUDÁVEL

Receita: René Seifert – Pão da casa

INGREDIENTES

500 gramas de farinha de tribo branca

300 gramas de água à temperatura ambiente

50 gramas de fermento natural

10 gramas de sal

5 gramas de fermento biológico seco

5 gramas de açúcar

1 colher de chá de gordura de porco

MODO DE FAZER

1 – Em uma tigela grande coloque a farinha, o sal, o fermento e o açúcar. Mexa um pouco os ingredientes misturando-os ligeiramente. Acrescente a gordura, o fermento natural e, aos poucos, a água, misturando a massa para que ela a absorva. Se necessário, acrescente mais um pouco de água e vá mexendo até que os todos os ingredientes estejam incorporados.

2 – Com a massa já misturada, coloque-a na mesa enfarinhada e a sove por 10 a 15 minutos. Ao final, faça uma bola com a massa e a coloque de volta na vasilha, cubra e deixe descansar de 10 a 15 minutos.

3 – Volte com a massa para a mesa, abra-a – use o rolo, se quiser – deixando-o grossa e dobre sobre ela mesma dos quatro lados e faça outra bola.

4 – Coloque a bola de volta na vasilha, cubra a massa e a coloque na geladeira, deixando-a crescer por 12 horas.

DIA SEGUINTE

5 - Enfarinhe a mesa, retire a massa da vasilha, usando os dedos e de forma delicada tire um pouco do ar da massa, deixando-a mais chata.

6 – Com a massa achatada, use uma espátula de padeiro e a divida em 9 pedaços idênticos – marque-a no sentido horizontal e vertical para facilitar.

7 – Pegue um dos pedaços da massa e cole-o na mesa do lado maior, apertando com as pontas dos dedos e estique um pouco a massa, também usando os dedos. Pegue na ponta solta mais próxima de você, e enrole a massa. Repita o procedimento com os outros pedaços.

8 – Com todos os pães prontos, pegue uma forma alta e unte com banha de porco ou óleo e a deixe de lado. Pegue o primeiro dos pães, coloque a parte lisa para baixo, trabalhe-o com os dedos, esticando-o um pouco e novamente o enrole, esticando um pouquinho a cada movimento. Coloque o pão na forma. Repita o mesmo procedimento com os outros pães.

9 – Com todos os pães na forma, cubra-a com um pano e deixe fermentar em temperatura ambiente até que dobrem de tamanho. Vá observando o crescimento para não crescer além do necessário.

10 – Pré-aqueça o forno a 250 graus por 30 minutos e deixe-o preparado para assar os pães.

11 – Ao final do crescimento, polvilhe os pães com um pouco de farinha de trigo e faça um corte longitudinal em cada um deles. Cubra a forma com uma folha de alumínio, deixando-a bem vedada. Como os pães irão crescer, para impedir que grudem, se a forma for baixa, unte a folha de alumínio.

12 – Coloque no forno e deixe assar por 15 a 20 minutos com a forma coberta. Retire a cobertura da forma e deixe o pão assando por alguns minutos a mais para que ele fique dourado e crocante.

13 – Retire a forma do forno, retire os pães e os coloque em uma cesta. Não é necessário deixar esfriar para consumir.

PÃO COMUM

Receita: Fábio Resende

INGREDIENTES

500 gramas de farinha de trigo branca

390 gramas de água morna

5,5 gramas de sal

150 gramas de fermento natural refrescado

MODO DE FAZER

Fermento Natural Refrescado

25 gramas de fermento natural

50 gramas de água

75 gramas de farinha de trigo integral

1 – Pese o fermento natural, coloque a água, mexa e vá colocando a farinha, misturando os ingredientes até que estejam incorporados.

2 – Cubra a tigela com um pano e deixe fermentar de 4 a 6 horas

Massa do pão

1 – Em uma travessa grande misture a farinha e a água morna e deixe coberto por 30 minutos

2 – Após 30 minutos, misture bem o sal e o fermento na massa, molhando a mão para não grudar.

3 – Vire a massa por três vezes a cada 30 minutos

4 – Após a terceira virada, cubra a vasilha com um pano e coloque em um local mais quentinho –

dentro do forno desligado ou no micro-ondas, também desligado – e deixe crescer por 12 a 14 horas, até que tenha de 2,5 a 3 vezes maior.

5 – Retire a massa e a formate em forma de bola, colocando-a em uma tigela ou cesta coberta por um pano de prato polvilhado para não grudar, cubra-a.

6 – Pré-aqueça o forno a 245 graus de 1 a 1h15m, colocando uma travessa na parte de cima e outra, na parte de baixo.

7 – 10 minutos antes do término do pré-aquecimento do forno, coloque uma vasilha com água no fogão e deixe que ferva.

7 – Quando o forno estiver quente, coloque o pão diretamente da cesta ou tigela na travessa, virando-o para baixo e tomando cuidado para não se queimar.

8 – Após colocar o pão na travessa, coloque a água fervendo na segunda travessa, na parte de baixo do forno.

9 – Asse por 40 a 50 minutos, monitorando o pão até que ele comece a parecer queimado.

10 – Retire o pão do formo, tire-o da forma ou travessa e o coloque sobre uma grade, deixando que esfrie por 30 minutos. Só depois é que deve cortá-lo.

TEMPO DO PÃO

12 horas – Refrescar o fermento para o pão

17 horas – Início da preparação

17h30m – Mistura o sal e o fermento

18 horas – Vira a massa a primeira vez

18h30m – Vira a massa a segunda vez

19 horas – Vira a massa a terceira vez

19h10m – Coloque a massa em uma vasilha – cesta ou tigela – e a coloque em lugar quentinho – forno ou micro-ondas desligados e deixe crescer de 12 a 14 horas.

DIA SEGUINTE

8 horas - Pré-aquecer o forno, colocando as duas travessas ou formas.

8h50m – Ferver a água para colocar na segunda forma

9 horas – Colocar o pão na forma quente, virando-o direto da tigela ou cesta e colocando-o para assar.

9 horas – Colocar a água fervendo na segunda vasilha no forno.,

9h45m – Verificar o pão, vendo se já está assado e, se for o caso, deixá-lo assar por mais 10 minutos.

10 horas – Retirar o pão do forno, retirá-lo da forma ou travessa e deixar que descanse em local arejado, sobre uma trempe, por 30 minutos e só então cortá-lo.

PÃO DE MILHO E FARINHA INTEGRAL

Receita: Luiz Américo Camargo

INGREDIENTES

400 gramas de farinha de trigo branca

100 gramas de farinha de trigo integral

100 gramas de flocos de milho pré-cozido (do tipo milharina)

400 ml de água

200 gramas de fermento natural ativo, refrescado

12 gramas de sal

MODO DE FAZER

1 - Numa tigela grande coloque a água e o fermento. Mexa bem para amolecer e diluir melhor.

2 - Num recipiente à parte misture as farinhas e os flocos de milho.

3 - Junte então a mistura de farinhas de trigo e de milho à agua com fermento, gradualmente.

4 - Vá misturando com uma colher. Deixe repousar por 20 minutos.

5 - Após os 20 minutos, comece a sovar a massa. Adicione o sal aos poucos, enquanto manipula a massa. (Sove na tigela ou se preferir numa bancada enfarinhada.)

6 - Depois de sovar a massa por 10 minutos modele-a em forma de uma bola. Salpique com uma leve camada de farinha, cubra com um pano e deixe descansar na tigela, por três horas a quatro horas,

num armário ou no forno apagado, em temperatura ambiente, longe do calor

7 - Passada a primeira fermentação - 3 a 4 horas - transfira a massa para uma superfície polvilhada com mais flocos de milho (milharina). Aperte para que o gás escape e deixe a massa achatada.

8 - Comece a modelar o pão fazendo dobras na massa, sempre da borda para o centro, dos dois lados, até que as partes se encontrem no meio. Junte bem as duas partes, una também as extremidades.

9 - Modele o pão num formato oval, mais alongado, com a emenda da massa ficando para baixo.

10. Coloque mais flocos de milho: dará textura e sabor.

11 - Acomode o pão sobre a assadeira (se for antiaderente, melhor; caso contrário, use uma camada de farinha para impedir que grude; ou uma folha de papel próprio para assar), ou dentro de um cesto em formato adequado (do tipo banneton). Cubra com um pano, bem ajustado sobre a massa, de modo a manter sua forma. Espere duas horas.

12 - Asse em forno pré-aquecido por meia hora, a 220 graus. Imediatamente antes de colocar no forno, faça um corte longitudinal sobre a massa, de cerca de 0,5 cm de profundidade, com faca afiada, lâmina, navalha etc.

13 - Asse por 40/45 minutos sempre em fogo alto, para que fique bem dourado.

14 - Retire o pão do forno, deixe esfriar sobre uma grelha ou acessório do tipo para que o vapor d'água não amoleça a casca.

15 - Corte depois que esfriar.

FERMENTO REFRESCADO

Para essa receita:

1 – Retirar 35 gramas da massa mãe

2 – Adicionar 70 gramas de água

3 – Adicionar 105 gramas de farinha de trigo integral

4 – Mexer bem para incorporar todos os ingredientes

5 – Cobrir a travessa com um pano e deixar fermentar em local fresco e em temperatura ambiente por um período de 4 a 6 horas, dependendo da temperatura.

6 – Com o término da fermentação seguir os passos da receita acima e preparar a massa do pão.

PÃO ADOCICADO DE MILHO

Receita: Guilherme Leme - Pão na panela

INGREDIENTES

500 gramas de farinha de trigo comum

200 gramas de leite condensado

100 gramas de milho verde de lata

100 gramas de fermento natural refrescado 1-2-2

83 gramas de leite integral

40 gramas de manteiga

10 gramas de leite em pó

2 ovos

3 gramas de fermento biológico seco

1 pitada de sal

MODO DE FAZER

1 - Bata no liquidificador o milho com leite condensado, leite, ovos e manteiga.

2 - Coloque a mistura na batedeira e adicione a farinha de trigo, o fermento biológico seco, o leite em pó e o sal.

3 - Comece a bater com o gancho. Adicione o levain e sove até obter uma massa lisa e homogênea. A massa é uma delícia de trabalhar. Se você preferir pode sovar na mão. Vai do gosto do freguês, ou melhor, do padeiro.

4 - Transfira a massa para uma vasilha, cubra com pano e deixe descansar por pelo menos 1 hora em

lugar quentinho. Isso ajuda a massa a se desenvolver e começar a crescer.

5 - Quando tiver dobrado de tamanho (pode levar um pouco mais de 1 hora dependendo da temperatura ambiente), divida a massa em 3 partes iguais, abra com o rolo e comece a enrolar feito rocambole.

6 - Se preferir, pode fazer tranças ou mais bolinhas. Escolha o modelo que preferir.

7 - Coloque numa forma de pão bem untada com manteiga com distância de pelo menos 1 dedo entre os rolinhos. É preciso espaço pra massa crescer.

8 - Deixe descansar por umas 6 horas até triplicar de tamanho e chegar no ponto que você deseja. O crescimento depende da temperatura ambiente em que o pão irá fermentar. Pode ser em menor se quente ou maior, se frio.

9 - Quando estiver no ponto, passe ovo batido sobre a massa e polvilhe fubá.

10 - Leve para assar em forno pré-aquecido a 200 graus por mais ou menos meia hora assando até dourar. Fique atento pois o tempo varia de forno para forno.

11 - Depois de assado, desenforme assim que possível e deixe esfriar sobre uma grelha.

12 - Depois é só cortar e provar essa delícia.

PÃO DE TRIGO COMUM

Receita: Maurizio Leo – The Perfect Loaf

INGREDIENTES

414 gramas de farinha de trigo comum
46 gramas de farinha de trigo integral
340 gramas de água
92 gramas de fermento natural refrescado
9 gramas de sal

MODO DE FAZER

Refrescar o fermento

Retire 33 gramas do fermento natural e o deixe voltar à temperatura ambiente. Acrescente 33 gramas de trigo orgânico e 33 gramas de água. Misture bem até que forme uma massa homogênea.

Cubra e deixe fermentar de 4 a 6 horas antes de usá-lo.

Preparando a massa

1 – Quando o fermento natural estiver maduro adicione a farinha de trigo, o sal e 290 gramas de água. Misture bem até que os ingredientes estejam incorporados. Cubra a vasilha e deixe a massa fermentar por 3h45m à temperatura ambiente.

2 – Durante o período de fermentação faça uma série de dobras na massa – esticar e dobrar. Faça 3 séries a intervalos de 15 minutos e outras três com 30 minutos de intervalo. Ao final, deixa a massa descansar pelo restante do tempo de fermentação.

3 – Ao final da fermentação, coloque a massa na bancada e a formate deixando-a redonda. Use as mãos úmidas para mexer com a massa e também deixe úmido o cabo da espátula de padeiro, impedindo que grude nele. Deixe a massa descansar por 20 minutos.

4 – Polvilhe a superfície da mesa ou da bancada e também a massa. Pegue um de seus lados, estique e dobre até o meio. Faça o mesmo com os outros lados. Vire a massa e force-a em direção ao seu corpo, usando os dedos para forçá-la e criar tensão ao mesmo tempo formate em forma de bola.

5 – Pegue a massa e a coloque em uma vasilha untada ou polvilhada, cubra e deixe fermentar de 2 a 4 horas. Faça o teste do dedo para saber se a massa está no ponto.

6 – Pré aqueça seu forno a 232 graus Celsius por 45 minutos e coloque nele a panela de ferro com a tampa.

7 – Assim que a massa estiver pronta, vire-a sobre um papel próprio para assar. Retire a panela do forno, tire a tampa, coloque a massa, tampe-a e a recoloque no forno.

8 – Deixe assar por 20 minutos com a tampa fechada.

9 – Retire a tampa e deixe assar por mais 30 a 35 minutos ou até que o pão fique marrom dourado.

10 – Retire a panela do forno, tire o pão e o coloque sobre uma superfície arejada, deixando-o esfriar completamente antes de cortá-lo.

SÓ PÃO – PÃO DE FORMA

Receita: Jeff Yankellow – King Arthur Baking

INGREDIENTES

Levain – Pré fermento

57 gramas de farinha de trigo integral
42 gramas de água à temperatura ambiente
1 colher de chá de fermento natural maduro

Massa do pão

339 gramas de farinha de trigo integral
134 gramas de farinha de trigo comum
340 a 397 gramas de água morna *
32 gramas de mel
31 gramas de óleo vegetal
9 gramas de sal
2 gramas de fermento biológico seco

MODO DE FAZER

Preparando o pré fermento – levain

Misture os ingredientes em uma tigela média, cubra e deixe descansar em temperatura ambiente de 12 a 14 horas.

MASSA DO PÃO

MISTURANDO A MASSA

Em uma tigela grande ou na tigela da batedeira planetária ou mixer coloque o pré fermento e 340 gramas de água, mexendo-o para que dissolva.

Adicione a farinha de trigo e o restante dos ingredientes à tigela com o pré fermento. Coloque o gancho na batedeira e a ligue em velocidade baixa por cerca de 3 minutos para que os ingredientes sejam incorporados.

Se necessário, pare a mistura e com uma colher ou espátula incorpore o trigo das laterais à massa, religando a batedeira.

SOVANDO A MASSA

Aumente em um ponto a velocidade da batedeira e continue a sovar a massa por cerca de 10 minutos adicionando o restante da água aos poucos: uma colher de sopa por vez em intervalos de 2 minutos.

Ao final da sova a massa deve estar lisa e elástica, embora ainda meio pegajosa.

Pegue um lado da massa a estique até que fique consiga ver o outro lado. Se a massa não quebrar ou rasgar, ela está pronta.

Deixe a massa descansar na tigela por 45 minutos, cobrindo-a.

ESTICAR E DOBRAR – PRIMEIRA FERMENTAÇÃO

Enfarinha sua bancada e retire a massa da tigela. Comece o processo de esticar e dobrar, repetindo-o quatro vezes.

Comece por um lado, estique-o e dobre. Vá para o outro lado e repita. As dobras devem ser feitas dos quatros lados da massa.

Repita o processo por 4 vezes. Vire a massa, colocando as emendas para baixo, recoloque-a na tigela, cubra e deixe descansar por 45 a 75 minutos.

PRÉ FORMATAR A MASSA

Após o descanso, retorne com a massa para a bancada e gentilmente a estique, retirando parte do gás formado na primeira fermentação.

Faça uma nova série de esticar e dobrar, pegando a ponta da massa, levando-a até o meio e colando-a. Repita o movimento do lado oposto. Depois, nos outros dois lados.

Com as mãos ou com a ajuda da espátula, role a massa colocando as emendas para baixo e a formate como uma bola.

Coloque a boa em superfície enfarinhada e a cubra filme plástico, deixando-a folgada. Você pode usar também uma cobertura reusável.

Deixe a massa descansar de 15 a 20 minutos.

FORMATANDO A MASSA

Ao término do descanso, vire a massa, deixando as emendas para cima e estique e dobre a massa, moldando-a no formato de uma assadeira para pão de forma.

Repita a técnica mais uma vez para que fique bem firme e libere o excesso de gás da massa.

SEGUNDA FERMENTAÇÃO

Com a massa formatada, coloque-a na assadeira já untada, cubra, deixando-a em um local mais aquecido – forno de micro-ondas, forno do fogão desligado, dentro do armário, etc. – e a deixe fermentar até que chegue à borda da assadeira ou passe um pouco dela, o que deve demorar de 1 a 1h30m.

PRÉ AQUEÇA O FORNO

Pré aqueça o forno a 220 graus Celsius, começando 30 minutos do término do crescimento – segunda fermentação – da massa.

FAÇA CORTES NA MASSA

Antes de levar a massa ao forno, faça um ou mais cortes na sua parte superior. Os cortes irão prevenir que o pão rache durante o processo de assar.

ASSANDO O PÃO

Coloque a forma no forno e asse por 5 minutos à temperatura de 220 graus Celsius.

Reduza a temperatura para 190 graus Celsius e asse por mais 33 a 37 minutos ou até que o pão fique marrom dourado.

Se tiver um termômetro do tipo que pode ser inserido no pão, use-o para checar a temperatura interna. Se ela for de 90 graus Celsius, seu pão está pronto.

ESFRIAR O PÃO

Com o pão assado, retire a forma do forno. Vire o pão sobre uma superfície arejada e o deixe esfriar completamente.

GUARDANDO O PÃO

Você pode guardar este pão de três a cinco dias à temperatura ambiente, desde que o embrulhe bem com papel.

Ele pode também ser colocado na geladeira. Embrulhe-o bem e o coloque em um saco plástico fechado, tipo ziplock.

Para guardar por um tempo maior, é aconselhável que seja congelado. Deixe-o fatiado, embale-o e o coloque no congelador. Para usá-lo, é só retirar as fatias e aquecê-las no forno.

OBSERVAÇÕES:

*Com a massa se desenvolvendo e ganhando mais força durante o processo de sova, você poderá incorporar mais água a ela sem comprometer sua estrutura. O resultado será um pão mais macio e mais úmido.



FERMENTO BIOLÓGICO

PÃO CASEIRO PARA INICIANTES

Receita: Adriano Ribeiro - do Amo Pão Caseiro

INGREDIENTES

500 gramas de farinha de trigo

6 gramas de fermento biológico seco

10 gramas de sal

330 gramas de água

MODO DE FAZER

1 - Coloque a farinha de trigo em uma tigela e acrescente, de um lado, o sal, e do outro, o fermento. Misture os ingredientes até tudo ficar homogêneo.

2 - Abra um buraco no meio dos ingredientes já mexidos e derrame a água aos poucos, mexendo com uma colher. Quando a massa já estiver formada, passe a manipulá-la com a mão, até que ganhe consistência, aproveitando toda a farinha na tigela.

3 - Com a massa consistente, retire-a da tigela, usando os dedos para descolá-la e a coloque sobre superfície enfarinhada. Amasse até formar um retângulo, mas não force a massa para que ela rasgue.

4 - Dobre as pontas para o meio, formando um triângulo e junte as pontas, enrolando a massa. Forme uma bola com a massa, rodando-a com as duas mãos. Cubra a massa e a deixe descansar por 10 minutos.

6 - Após o descanso, sove por cerca de 10 minutos, movimentando-a para a frente, segurando com uma mão e fazendo com a outra o movimento para a

frente, sem rasgar a massa. Dobre-a, vire a dobra para baixo e repita o movimento, até a massa ficar lisa. Se for preciso, sove por mais cinco minutos.

7 - Com a massa sovada, coloque-a novamente na tigela, cubra com um pano de cozinha e deixe descansar por 1 hora.

8 – Enquanto a massa descansa, pegue uma assadeira e a unte com manteiga ou óleo, para que não grude.

9 – Ao final do descanso, com as pontas dos dedos e de maneira delicada desgrude a massa da tigela e a coloque sobre a mesa com a parte mais lisa viradas para baixo.

10 – Estique a massa delicadamente com as pontas dos dedos até formar um retângulo e comece a formatar o pão. Dobre uma das pontas da massa em direção ao centro e as laterais também em direção ao centro, formando um triângulo.

11 – Quando estiver chegando perto da base, use os polegares para pressionar a massa sobre a bancada. Mantenha a emenda da massa virada para baixo.

12 – Tente utilize as duas mãos e arrastar a massa suavemente sobre a bancada em direção ao seu corpo, para criar tensão na superfície e ajudar a formar a pestana do pão, a parte mais saliente da crosta.

13 – Coloque a massa formatada sobre a assadeira untada, cubra e deixe descansar por mais 30 minutos.

14 – Pré-aqueça o forno a 250 graus assim que colocar a massa para descansar. Quando o forno já estiver quente e 5 minutos antes de começar a assar o pão, coloque uma forma na parte de baixo do forno e, nela, água fervendo para formar o vapor que irá ajudar a assar o pão.

15 – Ao final do descanso o pão está pronto para ir ao forno. Antes, faça um corte na superfície, em sentido longitudinal, para que não rache enquanto estiver assando.

16 – Deixe assar por 15 minutos e retire o recipiente usado para formar o vapor dentro do forno. Feche o forno novamente e deixe o pão assando por mais 20 a 30 minutos, até que fique dourado.

17 – Com o pão assado, retire-o do forno e o coloque sobre uma grade ou grelha, deixando esfriar para só então cortá-lo e apreciá-lo.

PÃO FRANCÊS FÁCIL COM CROSTA

Receita: Life as a strawberry

INGREDIENTES

360 gramas de farinha de trigo comum

235 gramas de água morna

10 gramas de sal

09 gramas de fermento biológico seco

04 gramas de mel

MODO DE FAZER

Pode ser feito na batedeira planetária

1 – Misture o fermento e o mel à água morna em uma tigela grande e aguarde por 5 minutos, até que a mistura fique com bolhas.

2 – Acrescente o trigo e o sal à tigela com o fermento e mexa bem com as mãos ou com uma espátula, até que os ingredientes estejam incorporados.

3 – Com a massa homogênea, polvilhe farinha sobre a superfície da massa e a vire, também polvilhando a parte superior. Cubra com um pano de cozinha e deixe descansar por 1 hora ou até que a massa tenha dobrado de tamanho.

4 – Polvilhe a superfície onde irá trabalhar a massa com trigo, retire-a da tigela com as mãos molhadas. Não force a massa, retirando-a gentilmente para manter sua aeração.

5 – Após o descanso, polvilhe bem a superfície da massa com trigo e comece a formatar o pão. Puxe

cada canto da massa sobre ela mesma, como se estivesse fechando um envelope, e repita até que a massa comece a resistir às dobras.

6 – Faça uma bola com a massa, polvilhe a superfície, vire-a e também polvilhe a outra parte, deixando as duas bem enfarinhada. Formate-a em forma de bola.

7 – Peque a massa com cuidado e a coloque em uma tigela previamente enfarinhada com a costura virada para baixo. Deixe descansar por 30 minutos

8 – Pré-aqueça o forno a 250 graus. Coloque nele uma panela com tampa, deixando-a aquecer junto.

9 – Ao final do crescimento da massa use papel próprio para assar e coloque a massa sobre ele com a parte mais lisa virada para baixo.

10 - Retire a panela do forno, destampe-a e coloque a massa nela. Tampe a panela e a recoloque no forno.

11 – Asse por 30 minutos e remova a tampa da panela. O pão deve estar bem assado, com boa crosta e ligeiramente marrom.

12 – Após retirar a tampa da panela deixe o pão assar por mais 10 a 15 minutos até que fique bem amarronzado, monitorando para que o pão não queime,

13 – Com o pão assado, retire a panela do forno, tomando todo cuidado, e retire o pão. Se necessário, use uma espátula para descolá-lo das laterais e levante-o usando as pontas do papel para assar.

14 – Coloque o pão sobre uma superfície aramada ou que permita a ventilação e o deixe esfriar antes de cortá-lo.

PÃO CASEIRO MAIS FÁCIL DE FAZER

Receita: King Arthur Baking

INGREDIENTES

600 gramas de farinha de trigo comum

380 gramas de água morna

11 gramas de açúcar

7 gramas de fermento biológico seco

12 gramas de sal

Milho para enfarinhar a assadeira e o pão

MODO DE FAZER

1 – Junte os ingredientes em uma tigela grande – com exceção do fubá – começando com o trigo. Se for usar a bateira, use a pá para misturar a massa até que ela fique homogênea.

2 – Com a massa homogênea, sove-a por 7 minutos na batedeira até que a massa fique elástica e solte do fundo da tigela. Se a massa ficar mole, acrescente mais um pouco de trigo.

3 – Coloque a massa em uma tigela untada com óleo e deixe fermentar de 1 a 2 horas, acompanhando o crescimento e não deixando que ela cresça demais.

4 – Retire a massa da tigela, coloque-a sobre a mesa enfarinhada, aperte gentilmente para que ela perca o ar da fermentação e a corte em duas partes iguais.

5 – Trabalhe com cada pedaço por vez, esticando-o suavemente até que se pareça com um retângulo. Pegue uma das pontas, dobre-a até o meio e, em

seguida, dobre a outra ponta sobre a primeira fechando-a. Use a parte traseira da mão para fechar a massa e a role gentilmente para formar um rolo e formatar o pão. Repita o mesmo procedimento com o segundo pedaço.

6 – Coloque os pães na assadeira untada e enfarinhada com fubá, cubra a assadeira e deixe fermentar por 45 minutos. Ao final, o pão deve estar elástico e ao apertá-lo com o dedo deve formar um pequeno buraco que, aos poucos, volta ao normal, indicando que está pronto para assar.

7 – Com 30 minutos de antecedência para colocar os pães para assar, pré-aqueça o forno a 230 graus. Coloque uma forma vazia na parte de baixo do forno e a deixe esquentar junto com o pré-aquecimento.

8 – Ferva 227 gramas de água no micro-ondas e coloque na forma vazia no forno, assim que colocar os pães para assar.

9 – Com os pães crescidos e prontos para serem assados, polvilhe-os com fubá e faça cortes diagonais em cada um deles. Coloque-os no forno e deixe assar de 20 a 25 minutos.

10 – Com os pães assados, abra a porta do forno e deixe-os nele por mais 5 minutos, o que ajuda a manter a casca mais crocante.

11 – Retire os pães do forno e deixe esfriar sobre uma superfície ventilada e aramada. Só quando estiverem frios é que devem ser cortados.

12 – Os pães podem ser guardados por alguns dias à temperatura ambiente, desde que estejam bem embrulhados. No freezer, ele pode ser guardado por um longo tempo.

PÃO AUSTRALIANO

Receita: Adriano Ribeiro – Amo pão caseiro

INGREDIENTES

Esponja

70 gramas de farinha de trigo comum
30 gramas de farinha de trigo integral
100 gramas de água
3 gramas de fermento biológico seco

Massa do pão

203 gramas da esponja
140 gramas de farinha de trigo comum
60 gramas de farinha de trigo integral
100 gramas de leite integral
36 gramas de banha de porco ou manteiga sem sal
24 gramas de açúcar
24 gramas de mel
12 gramas de cacau em pó
6 gramas de sal

MODO DE FAZER

Esponja

Na tigela da batedeira junte os ingredientes da esponja: trigo comum, trigo integral e fermento. Misture até que incorporem os ingredientes. Acrescente a água e mexa até que forme uma massa

homogênea. Cubra com um pano úmido e deixe descansar de 30 a 60 minutos.

Massa do pão

1 – Na tigela da batedeira, onde já está a esponja, adicione o trigo branco, o integral, o cacau em pó e o açúcar. Misture os sólidos com uma colher e acrescente 100 gramas de leite integral gelado.

2 – Coloque o gancho na batedeira e a ligue, misturando os ingredientes em velocidade baixa por 5 minutos. Verifique a massa, vendo sua consistência.

3 – Se a massa ficar dura – toda ela presa no gancho – acrescente mais 10 gramas de água e bata por mais 5 minutos. Ao levantar o gancho, parte da massa deve ficar grudada na tigela. Se não acontecer, acrescente 10 gramas de leite e bata novamente por mais 5 minutos.

4 – Com a massa pronta, adicionar o mel e a banha de porco – ou manteiga sem sal – e bata por mais 5 minutos. Depois de tudo incorporado aumente a velocidade da batedeira e bata por mais 10 minutos.

5 – Teste a massa e veja se ela está bem elástica. Se a consistência for a correta, cubra novamente a tigela com o pano úmido e deixe descansar por 60 minutos.

6 – Enfarinhe a mesa ou a bancada e pese a tigela com a massa. Coloque a massa sobre a bancada e pese a tigela vazia, para saber o peso da massa.

7 – Divida a massa em três, pesando os pedaços para que fiquem iguais. Vire a parte mais lisa de cada pedaço para baixo, estique e dobre sobre ele mesmo, fazendo isso dos quatro lados. Depois, faça uma bola com cada pedaço. Cubra e deixe descansar por 10 minutos.

8 – Unte a assadeira com manteiga ou banha de porco e comece a formatar a massa. Coloque a parte mais lisa para baixo, estique-a de maneira delicada e dobre as laterais, formando um triângulo. Modele cada pão, repetindo a mesma técnica.

9 – Com os pães modelados, coloque-os espaçados na assadeira, cubra com um pano úmido e deixe descansar por 30 minutos. Essa massa resseca e, se for o caso, borrife água no pano durante o tempo de descanso.

10 – Após cobrir os pães, ligue o forno a 180 graus e o deixe pré-aquecendo. Cinco minutos antes de colocar os pães no forno, coloque uma vasilha com água fervendo na parte de baixo do forno, para formar vapor.

11 – Polvilhe os pães com fubá ou farinha de sêmola sobre eles, usando uma peneira fina para o acabamento ficar uniforme.

12 – Após 15 minutos, retire a forma com água do forno, aproveite para virar a assadeira e deixe assando por mais 10 a 15 minutos.

13 – Retire os pães do formo e os transfira para uma grade de esfriamento, deixando-os esfriar por 30 minutos antes de cortar.

PÃO CIABATA

Receita: Adriano Ribeiro - Amo pão caseiro

INGREDIENTES

Esponja

75 gramas de farinha de trigo

75 gramas de água a temperatura ambiente

3 gramas de fermento biológico seco

Massa Final

135 gramas de esponja

300 gramas de farinha de trigo

210 gramas de água a temperatura ambiente

15 gramas de azeite de oliva

8 gramas de sal de cozinha

MODO DE FAZER

Esponja

Use uma tigela grande e primeiro adicione o trigo e o fermento biológico. Misture bem o fermento e acrescente a água. Continue mexendo até obter uma mistura bem pastosa.

Cubra a massa e deixe crescer por 30 a 60 minutos.

Massa Final

1 – Pegue a vasilha com a esponja e adicione a farinha de trigo e o sal, misturando os dois com uma colher.

2 – Adicione a água e o azeite de oliva e trabalhe a massa para que todos os ingredientes fiquem incorporados, com a massa ainda meio pegajosa. Cubra a massa e a deixe descansar por 5 minutos.

3 – Comece a fazer as dobras na massa, pegando um lado, dobrando-o sobre ela mesmo e repetindo mais 2 vezes a intervalos de 5 minutos. Cubra a massa e deixe descansar por 5 minutos após a última dobra.

4 – Na quarta vez, faça uma dobra diferente: com as mãos úmidas, levante a massa pelos lados e deixe que ela dobre por baixo. Gire a vasilha 90 graus e repita a dobra do outro lado. Cubra a vasilha e deixe a massa descansar por mais 5 minutos.

5 – Enquanto aguarda, prepare outra vasilha para receber o ciabata. É importante que seja retangular. Unte-o com um fio de azeite nos fundos e nas laterais.

6 – Após os 5 minutos de descanso, retire a massa da vasilha usando a técnica da última dobra e a coloque em uma tigela previamente untada, fazendo a última dobra. Cubra e deixe descansar por 30 a 60 minutos para fermentar.

7 – Pré-aqueça o forno a 250 graus por 30 minutos, preparando-o para assar o ciabata.

8 – Terminado o crescimento, polvilhe bastante farinha sobre a massa usando uma peneira para que fique mais uniforme.

9 – Com as pontas dos dedos verifique se as laterais da massa estão soltas da vasilha. Polvilhe a bancada com mais farinha e vire a massa sobre a bancada, direto da vasilha.

10 – Com cuidado, estique a massa em formato retangular, empurrando suavemente as laterais dela para baixo e a divida em quatro partes. Faça a marcação no meio e, depois, nos dois lados. Corte

usando uma espátula. Se perceber que a massa ainda está grudando use mais farinha. Formate os pães individualmente.

11 – Unte uma assadeira com um pouco de manteiga, ajeite cada pedaço da massa e segurando-a pelas pontas coloque com delicadeza na assadeira. Polvilhe mais um pouco de farinha sobre os pães.

12 – Antes de levar os pães para assar é preciso gerar vapor no forno. Coloque duas toalhas em uma forma e despeje água fervendo sobre elas, colocando na parte de baixo do forno.

13 – Coloque os pães no forno e deixe assar por 15 minutos, retirando a forma com as toalhas. Aproveite para virar a assadeira de lado.

14 – Deixe os pães assando por mais 15 a 30 minutos até que fiquem dourados. Verifique regulamente para não queimarem.

15 – Com os pães assados, transfira-os para uma grade e deixem esfriar por completo. Só então é que deve cortá-los.

OBSERVAÇÃO

Se quiser e souber, ao invés da esponja pode usar o fermento natural (levain) para a massa do pão. Neste caso não é necessário o fermento biológico. Com o fermento natural aumenta o tempo de produção, com os descansos e dobras ficando com tempos quatro vezes maiores que o pão com fermento biológico.

O fermento natural deve corresponder a 30% do volume de farinha de trigo usada no fabrico do pão e deve ser refrescada antes de ser usada.

PÃO COM ALHO ASSADO E ALECRIM

Receita: Tasty

INGREDIENTES

280 gramas de farinha de trigo comum

155 gramas de farinha de trigo integral

360 ml de água morna

60 ml de azeite de oliva

2 ½ colheres de chá de sal

3 folhas de alecrim fresco, picadinhas

2 cabeças de alho, picado e tostado

1 colher de chá de fermento biológico seco

MODO DE FAZER

Preparação do alho

1 – Pré-aqueça o forno a 200 graus Celsius

2 – Remova a casca da cabeça do alho e coloque 1 a 2 colheres de sopa de azeite nos bulbos, deixando que o alho o absorva. Tempere cada alho com ¼ de colher de chá de sal, coloque a parte removida do alho de volta e coloque-o para assar em uma vasilha rasa.

3 – Deixe assando de 20 a 25 minutos até que fiquem bem macios, mas não mole. Ele precisa ficar firme para manter sua forma no pão.

4 – Deixe o alho esfriar, pressione o fundo de cada um para que saia do casulo. Corte-o em pedaços e reserve.

Preparação do Alecrim

Pique os ramos de alecrim, de forma que fiquem pedaços bem pequenos. Reserve,

Massa do pão

5 – Em uma tigela grande combine o trigo, o alho picado, o alecrim e duas colheres de sopa de sal. Mexa bem para incorporar todos os ingredientes.

6 – Em outra tigela, combine a água morna com 60 ml de azeite de oliva e o fermento.

7 – Adicione os ingredientes secos, já misturados, ao líquido e misture bem, até que toda a massa esteja incorporada. Sove a massa na própria tigela até que fique homogênea e sem nenhum ponto farinhento. Cubra a massa com um pano de cozinha e deixe descansar por 60 minutos ou até que dobre de tamanho.

8 – Usando uma espátula dobre a massa sobre ela mesmo a partir do centro, repetindo as dobras por 8 vezes. Ao terminar, cubra a tigela e deixe a massa descansar por 30 minutos.

9 – Coloque uma panela tampada no forno a 250 graus e a deixe pré-aquecer por 30 minutos.

10 – Próximo do tempo da panela no forno, retire a massa da tigela e a coloque sobre uma mesa enfarinhada. Dobre a massa da beirada para o meio e sobre ela mesma 8 vezes. Ao final, vire a massa e a transfira para um papel próprio para assar.

11 – Retire a panela do forno e com cuidado remova sua tampa. Pegue as pontas do papel para assar, levante a massa e a coloque na panela, cubra com a tampa e coloque no forno. Se não tiver o papel, vire a massa direto na panela.

12 – Asse o pão por 30 minutos à temperatura de 240 graus e, então, retire a tampa da panela, diminua a temperatura para 230 graus Celsius e asse por mais

por 20 a 30 minutos ou até o pão ficar de dourado para o marrom.

13 – Com o pão assado, retire a panela do forno e, com cuidado, retire dela o pão e remova o papel.

14 – Deixe o pão esfriar por 1 horas antes de cortá-lo.

PÃO DE CASTANHA DO PARÁ E UVA PASSA

Receita: Adriano Ribeiro – Amo pão caseiro

INGREDIENTES

500 gramas de farinha de trigo branca

360 ml de água morna

70 gramas de castanha do Pará

70 gramas de uva passa

10 gramas de sal

5 gramas de fermento biológico seco ou 15 gramas de fermento biológico fresco

MODO DE FAZER

1 – Corte as castanhas e as misture com as uvas-passas. Reserve.

2 – Em uma tigela grande coloque a água morna.

3 – Misture a farinha de trigo e o sal em uma outra vasilha.

4 – Acrescente o fermento na tigela com água e mexa para dissolver. Acrescente a farinha de trigo com sal, misturando bem com uma colher e quando a massa já estiver formada, com a mão, até que fique lisa e homogênea.

5 – Com a massa pronta, deixe descansar por até 30 minutos e, após o descanso, acrescente as castanhas e as uvas. Sove a massa na própria tigela ou sobre uma superfície enfarinhada por pelo menos 10 minutos.

6 – Se a massa for sovada na mesa, coloque-a novamente na tigela e deixe fermentar por 60 minutos ou até dobrar de tamanho.

7 – Com a massa fermentada, volte com ela para a bancada e pressione delicadamente para liberar todo o ar que se formou internamente. Modele o pão em formato alongado (batard), cubra com um pano e deixe descansar por 30 minutos.

8 – Dez minutos antes de assar coloque uma a assadeira vazia na parte de baixo do forno e pré-aqueça a 250 graus.

9 – Salpique um pouco de farinha sobre a massa e faça talhos diagonais ao longo de sua extensão.

10 – Despeje um copo de água na assadeira que está aquecida e, em seguida, coloque na parte de cima do forno a assadeira com o pão. Espere assar por 30 a 40 minutos, até que o pão fique dourado. Não deixe passar muito mais do que isso.

11 – Para saber se o pão está assado, retire-o do forno e bata no fundo. Deve soar como oco, como bater na madeira. Se necessário, pode voltar com ele para o forno e terminar de assá-lo.

12 – Retire o pão assado do forno e o coloque sobre uma grade, deixando-o esfriar por 10 minutos antes de cortá-lo.

PÃO MULTIGRÃOS CASEIRO

INGREDIENTES

300 gramas de trigo integral

200 gramas de trigo branco comum

7 colheres de sopa de óleo

1 colher de sobremesa rasa de sal

2 colheres de sopa de açúcar mascavo ou refinado

1 colher de sopa de glucose ou de mel

2 colheres de sopa de leite em pó (opcional)

10 gramas de fermento biológico seco ou 30 gramas de fermento biológico fresco.

400 ml de água morna

GRÃOS USADOS

50 gramas de mix de castanhas

1 colher de sopa de chia

1 colher de sopa de linhaça

1 colher de sopa de farinha de aveia grossa

Observação: Os grãos podem ser substituídos por outros ao seu gosto

MODO DE FAZER

1 - Coloque o fermento e o leite na água morna, para que dissolvam. Acrescentar o açúcar mascavo, o óleo – girassol, coco, etc. – o sal e o mel. Mexa bem até que todos os ingredientes estejam incorporados.

2 - Colocar a farinha integral, primeiro, e misturá-la bem. Colocar a castanha e os outros grãos,

incluindo a aveia em flocos. Adicionar a farinha de trigo branca aos poucos, enquanto mistura a massa. Misturar bem até que tudo esteja integrado e a massa elástica

3 - Retire a massa da travessa e a coloque sobre a mesa, previamente enfarinhada, para a sova, que deve durar de 10 a 15 minutos, até que a massa fique lisa. Durante a sova pode acrescentar farinha de trigo, incorporando-a à massa.

4 - Ao terminar a sova coloque a massa em uma vasilha com tampa previamente untada com óleo e a deixe crescer por 30 até 40 minutos.

5 - Retire a massa da tigela, reparta em duas e modele dois pães diferentes. A massa deve ser aberta com as mãos abertas, pressionada levemente com os dedos, até que forme um retângulo. Pegue um dos lados da massa, começando do mais próximo de você, e o enrole, deixando para baixo a parte da emenda. Coloque o pão já formatado em uma forma untada e enfarinhada.

6 - Repita o processo com a outra parte da massa, deixando-a na forma de assar.

7 - Com os pães já na forma, pincele-os com água e polvilhe a aveia por cima, para dar o acabamento. Deixe os pães em um local quente para que cresçam e dobrem de tamanho. Leve-os ao forno, pré aquecido, a 180 graus e deixem que assem por 40 a 50 m

PÃO DE LARANJA

Receita: Andréa Nakamura - Dika da Naka

INGREDIENTES

300 gramas de farinha de trigo branco

250 gramas de farinha de trigo integral

10 gramas de fermento biológico seco

250ml de suco de laranja

1/4 xícara de chá de açúcar

2 ovos

170g de iogurte natural

Raspas de laranja a gosto

1 colher de chá de sal

MODO DE FAZER

1 - Use o liquidificar para prepara a massa do pão, seguindo as instruções abaixo:

2 – Esquente o suco de laranja por 15 segundos no micro-ondas e o coloque sobre o fermento, misturando.

3 - Cubra a vasilha com um pano e deixe descansar por três minutos

4 – Coloque o açúcar, os ovos, o iogurte natural, as rapas de laranja a gosto e o sal. Misture bem os ingredientes.

5 – Coloque as farinhas de trigo aos poucos, incorporando-as aos ingredientes e mexendo até que a massa fique no ponto, mais pesada e mais elástica.

6 – Com a massa pronta, unte as formas com manteiga e enfarinhe, despejando a massa.

7 - Cubra as formas com um pano e deixe a massa descansar por cerca de 30 minutos em um lugar quente – forno ou micro-ondas desligados.

8 – Pré-aqueça o forno a 180 graus e coloque as formas com a massa, assando por 40 minutos.

PÃO INTEGRAL COM PASSAS E NOZES

Receita: Eline Prando - Mel e Pimenta

INGREDIENTES

350 gramas de farinha de trigo branca

150 gramas de farinha integral

210 ml de água

100 gramas de uvas passas

70 gramas de nozes picadas

50 gramas de manteiga à temperatura ambiente

15 gramas de açúcar demerara

15 gramas de fermento biológico fresco ou 5 gramas de fermento biológico seco

10 gramas de sal marinho

MODO DE FAZER

1 – Hidrate as uvas passas colocando-as em uma panelinha, cobrindo com água e leve ao fogo até ferver. Desligue o fogo e as coe. Reserve.

2 – Em uma vasilha coloque um pouco de leite morno e o fermento. Deixe fermentar por 30 minutos. Quando estiver bem crescido e leve junte o restante do leite.

3 – Em outra vasilha coloque as farinhas, o sal e o açúcar e misture tudo. Vá colocando a água aos poucos e misturando, até que a massa esteja formada. Ela ficará pesada e ainda meio seca.

4 – Transfira a massa para a bancada, abra e comece incorporar a manteiga. Aos poucos a massa ficará lisa, mas ainda pesada.

5 – Sove a massa por uns 15 minutos. Aos poucos ela vai amaciando, ficando lisa e com a liga necessária para uma boa fermentação.

6 – Ao final da sova, abra a massa e coloque as nozes e passas. Vá enrolando e incorporando os dois ingredientes.

7 – Com as passas e nozes incorporadas, coloque a massa em uma vasilha, cubra com um pano e deixe em um local sem corrente de ar para fermentar por 60 minutos ou até dobrar de tamanho.

8 – Retire a massa, divida-a em dois pedaços e a formate fazendo um rolo com as pontas mais afiadas. Coloque os dois pedaços em uma forma grande e, novamente, deixe fermentar de 30 a 60 minutos.

9 – Pré-aqueça o forno por 30 minutos a 180 graus e o deixe preparado para assar o pão.

10 – Com a fermentação completa, coloque a forma no forno e deixe assar por cerca de 30 minutos a 180 graus ou até os pães ficarem dourados.



RECEITAS DE BOLOS

BOLO DE MAÇÃ COM CANELA

Receita: Fernando Marino - Bolos Bafônicos

INGREDIENTES DO BOLO

195 gramas de farinha de trigo
180 gramas de maçã em cubos
175 gramas de açúcar demerara ou mascavo
120 gramas de iogurte natural integral
120 gramas de óleo vegetal
2 ovos grandes
10 ml de suco de limão
8 gramas de fermento químico em pó
5 ml de extrato de baunilha
2 gramas de sal
1 grama de bicarbonato de sódio
1 grama de canela em pó

INGREDIENTES DO STREUSEL

25 gramas de açúcar refinado
16 gramas de trigo
14 gramas de manteiga derretida
1 colher de chá de canela em pó

MODO DE FAZER

Streusel

1 – Em uma vasilha coloque o açúcar, o trigo, a canela em pó, uma pitada de sal e misture bem. Adicione a manteiga e mexa até formar uma farinha grossa. Reserve.

Antes de começar

Ligue o forno à temperatura de 180 graus e o deixe aquecendo .

Unte a forma do bolo inglês ou coloque papel próprio para assar no fundo e deixe-a preparada para a massa.

Massa do bolo

1 – Corte duas maçãs descascadas– ou três, se for pequena – em cubos e separe em uma vasilha. Coloque o suco de limão e misture. Reserve

2 – Separe duas tigelas, uma maior para os ingredientes secos e outra, menor, para os líquidos.

3 – Na tigela maior e usando uma peneira, coloque o trigo, o açúcar, o fermento em pó, o sal, o bicarbonato de sódio e a canela em pó. Peneire e misture bem os ingredientes. Reserve.

4 – Na tigela menor, coloque os ovos, o iogurte, o óleo vegetal e a baunilha. Misture bem os ingredientes até que fiquem homogêneos.

5 – Coloque a maçã em cubinhos nos ingredientes secos e misture bem.

6 – Abra o meio dos ingredientes secos e coloque os ingredientes molhados. Mexa bem até que todos os ingredientes estejam incorporados.

7 – Coloque a massa na forma, acerte-a para que ocupe todo o espaço e polvilhe o streusel sobre ela. Leve ao forno e deixe assar por 40 a 50 minutos.

8 – Com o bolo assado, retire a forma do forno e deixe esfriar por 30 minutos, sem retirá-lo da forma.

9 – Após 30 minutos, retire o bolo da forma – use uma espátula para soltá-lo dos lados - e deixe que continue a esfriar.

BOLO DE MAÇÃ

Receita: Maria Inez Galhardo

INGREDIENTES

2 xícaras de farinha de trigo

1 ½ xícaras de açúcar demerara

1 xícara de óleo vegetal

3 ovos

3 maçãs grandes

1 colher de sopa de fermento químico em pó

1 colher de sopa de canela em pó

1 pitada de sal

MODO DE FAZER

1 – Unte e polvilhe com farinha de trigo uma forma de buraco no meio

2 – Em uma tigela grande peneire a farinha e o açúcar. Junte os outros ingredientes secos. Reserve.

3 – Descascar as maçãs, reservando as cascas. Picar em cubinhos.

4 – Bater no liquidificar os ovos, o óleo e as cascas de maçã.

5 – Junte o conteúdo do liquidificar à tigela e misture delicadamente.

6 – Junte as maçãs picadas, misture e despeje na assadeira.

7 – Pré-aqueça o forno a 250 graus e, ao assar o bolo, diminua a temperatura par 200 graus. Asse por cerca de 40 a 50 minutos.

8 – Depois de pronto polvilhar açúcar e canela.

OBSERVAÇÕES

Quando começar a misturar os ingredientes líquidos com os sólidos, pré-aqueça o forno à temperatura de 250 graus.

Para saber se o bolo está assado, teste-o com um garfo, enfiando-o no meio do bolo. Se o garfo sair limpo, ele está assado. Se não, deixe por mais alguns minutos.

Programe o tempo para assar em 40 minutos e teste, aumentando o tempo na medida do necessário.

BOLO DE BANANA COM SEMENTES E NOZES

Receita: Mônica Hering

INGREDIENTES

3 bananas pequenas bem maduras cortadas em rodelas

1 xícara de leite

1 pitada de sal

6 colheres de sopa de óleo vegetal

2 colheres de sopa de farinha de linhaça

6 colheres de sopa de água filtrada

1 xícara de açúcar mascavo

1 xícara de farinha de trigo branca

1 xícara de farinha de trigo integral

1/2 colher de chá de canela em pó

1 colher de sopa de fermento químico seco

1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio

3 colheres de sopa de sementes (linhaça, gergelim, chia ou girassol)

1/3 xícara de nozes, pecans ou castanhas picadas

MODO DE FAZER

1 - Pré-aqueça o forno a 180 graus Celsius.

2 - Unte e enfarinhe uma forma média para bolo inglês.

3 - Coloque no liquidificador as bananas, o leite, sal e o óleo. Bata até ficar homogêneo.

4 - Em uma tigelinha, misture a farinha de linhaça com a água filtrada. Reserve por alguns minutos para hidratar. Junte à mistura do liquidificador e bata para incorporar.

5 - Misture os ingredientes restantes em uma tigela grande. Acrescente o creme batido no liquidificador. Misture com uma colher de pau, somente até que fique homogêneo.

6 - Transfira para a forma preparada e leve ao forno.

7 - Asse por 30 a 40 minutos ou até que enfiando um palito no centro, ele saia limpo.

8 - Retire do forno e deixe esfriar sobre uma grande antes de desenformar

BOLO DE MILHO

Receita: Andréa Nakamura – Dicas da Naka

INGREDIENTES

1 lata de milho sem água ou 4 espigas de milho verde cozidas

4 ovos

1 xícara de chá de milharina

1 xícara de chá de açúcar

½ xícara de chá de óleo

½ xícara de chá de leite

1 colher de sopa de fermento químico em pó

MODO DE FAZER

1 – Antes de começar pré-aqueça o forno a 180 graus Celsius e prepare a forma em que irá assar o bolo, untando-a e a enfarinhando com a milharina.

2 - Coloque os ovos, o óleo, o leite em temperatura ambiente, o milho, o açúcar e a milharina e bata bem, até que tudo esteja misturado.

3 – Após misturar todos os ingredientes, coloque o fermento em pó e misture com uma colher.

4 – Coloque a mistura na forma e leve ao forno, deixando assar por 40 minutos ou até que fique bem dourado.

5 – Retire o bolo do forno, deixe esfriar e o retire da forma.

BROINHA DE FUBÁ

Receita:Liliane Carvalho – Cozinhando com a Ly

INGREDIENTES

440 ml de fubá

330 ml de polvilho doce

220 ml de açúcar

1 colher de chá de sal

770 ml de leite

110 ml de óleo

4 ovos inteiros

1 colher de sopa de erva doce

1 colher de sopa de fermento químico em pó

MODO DE FAZER

1 – Em uma panela grande coloque o fubá, o polvilho, o açúcar, o sal e dê uma misturada nos ingredientes.

2 – Acrescente o leite e o óleo e misture bem antes de ligar o fogo.

3 – Ligue o fogo e mexa sem parar os ingredientes até que levante fervura e a massa fique consistente. Continue mexendo para que ela cozinhe e até que ao mexê-la desgrude da panela.

4 – Desligue o fogo e deixe a massa esfriar. Com a massa fria, coloque-a em uma tigela grande e coloque três ovos – só coloque o quarto se for necessário. Mexa a massa com a mão para integrar os ovos a ela.

5 – Com a massa bem misturada e elástica, acrescente a erva doce e o fermento em pó,

misturando tudo até que os ingredientes novos estejam nela incorporados.

6 – Deixe uma forma untada e polvilhada com fubá pronta. Pré-aqueça o forno a 250 graus.

7 - Use uma xícara, também polvilhada de fubá para formatar as broinhas. Coloque nela uma colher de sopa bem cheia de massa e balance a caneca até que a massa fique arredondada. Repita até ter usado toda a massa. Na medida em que for formatando as broinhas coloque mais fubá na caneca.

8 – Leve a forma ao forno e deixe assar por mais ou menos 40 minutos ou até que estejam douradas, monitorando para que as broinhas não queime.

OBSERVAÇÃO

A receita está originalmente em xícaras e a xícara usada tem 220 mls. A mudança foi feita para dar maior precisão à medição dos ingredientes.

BOLO DE BANANA COM CACAU

Receita: Rachel Piacenza

INGREDIENTES

8 bananas picadas grosseiramente

1 xícara de chá de manteiga em temperatura ambiente

1 xícara de chá de açúcar comum

1 xícara de chá de açúcar mascavo

5 ovos

1 xícara de chá de farinha de trigo integral

2 xícaras de chá de farinha de trigo comum

1 xícara de chá de castanha do Pará picada grande

2 colheres de sopa de canela em pó

1 colher de sobremesa de fermento químico em pó

1 colher de chá de bicarbonato de sódio

2 colheres de sopa de cacau em pó

MODO DE FAZER

1 - Misturar os açúcares com a manteiga no liquidificador. Acrescentar os ovos, previamente batidos, as bananas, a castanha picada e os demais ingredientes, menos o fermento e o bicarbonato. Bater até formar uma massa.

2 - Quando a massa estiver pronta, acrescentar o bicarbonato de sódio e o fermento químico, misturando-os, sem bater.

3 - Levar para assar em forno pré aquecido e em forma untada, monitorando para evitar que queime.



RECEITAS COM DESCARTE

PALITINHOS

Receita: Rene Seifert – Pão da casa

INGREDIENTES

200 gramas de descarte de fermento natural

120 gramas de farinha de trigo comum

4 gramas de sal

OBSERVAÇÃO

Tempere a massa durante o processo de mistura com algum tipo de especiaria ou tempero, como coentro, manjericão, ervas, etc. O palitinho vai ficar mais saboroso.

MODO DE FAZER

1 – Retire 200 gramas do descarte do fermento natural que guarda na geladeira, coloque-o em uma tigela e deixe que volte à temperatura ambiente. Acrescente o trigo e o sal e mexa até obter uma massa homogênea. Sove bem até que fique bem elástica.

2 – Se a massa ficar muito dura pode acrescentar um pouco de água durante o processo de mistura. Se a massa ficar mole, pode acrescentar um pouco de farinha.

3 – Com a massa homogênea, coloque-a sobre a bancada enfarinhada e a abra, usando um rolo e deixando-a bem esticada.

4 – Corte a massa ao meio e vá cortando fitas de um centímetro de largura em cada uma das duas partes.

5 – Com os pedaços já separados, pegue-os pelas pontas e enrole, colocando-os na assadeira e colocando as pontas para não se soltarem.

6 – Leve ao forno e deixe assar por até 20 minutos.

7 – Com os palitinhos assados, retire-os da forma e deixe esfriar. Passe azeita de oliva sobre eles com um pincel e pode polvilhá-los com sal ou com algum tipo de semente ou tempero.

PERCENTUAIS DA RECEITA

Na receita original, a proporção de farinha de trigo em relação ao volume de fermento natural é de 60 por cento e a de sal de 2 (dois) por cento. Essas proporções permitem aumentar ou diminuir o volume da massa final. Veja Percentuais de padeiro.

Na receita original não foi usada outra água que não a do próprio descarte do fermento.

MUFFIM DE PASSAS

INGREDIENTES

120 gramas de farinha de trigo branca

138 gramas de fubá, preferível integral

227 gramas de descarte de fermento natural

170 gramas de mel

40 gramas de uvas passas

57 gramas de leite

57 gramas de manteiga derretida

1 ovo grande

¾ colheres de chá de sal

1 colher de chá de fermento químico em pó

1 ½ colher de sopa de canela

Açúcar demerara para a cobertura

MODO DE FAZER

1 – Pré-aqueça o forno a 220 graus. Unte as formas do muffin ou unte a parte interna da forma de papel.

2 – Combine os ingredientes secos em uma tigela.

3 – Em uma segunda tigela misture o descarte de fermento, o leite, o ovo, a manteiga derretida e o mel.

4 – Com os ingredientes úmidos misturados, coloque os secos na mesma tigela e os misture, até incorporar. Quando terminar, coloque as uvas e as incorpore a mistura.

5 – Preencha as formas do muffin até a metade e espalhe o açúcar sobre eles. Asse por 25 minutos ou

até que ao enfiar um palito no meio dele, ele saia limpo.

5 – Após assado, deixe esfriar na forma por 5 minutos, antes de retirá-los e deixá-los esfriar.

FLATBREAD

Receita Bruna Neute - Comida com afeto

INGREDIENTES

150 gramas de descarte de fermento natural

8 gramas de azeite de oliva

80 gramas de farinha de trigo

1 colher de chá de sal

MODO DE FAZER

1 – Em uma tigela coloque todos os ingredientes e misture até formar uma massa que não gruda nos dedos.

2 – Coloque o descarte do fermento em outra vasilha e agregue os demais ingredientes.

3 – Sove a massa até agregar todos os ingredientes e desgrudar das mãos – cerca de dois minutos.

4 - Se a massa ficar muito seca, acrescente um pouco de água. Se ficar muito úmida, acrescente mais farinha.

5 – Com a massa pronta, faça uma bola, cubra a massa e deixe descansar por 30 minutos.

6 – Em uma superfície enfarinhada, abra a massa com um rolo, mas não a deixe muito fina, deixando no formato que desejar.

7 – Antes de começar a assar a massa, pincele com azeite de oliva. Use uma frigideira em fogo alto, e asse dos dois lados, até que fiquem bem douradinhos.

DICAS

Experimente alho picado e/ou ervas frescas na massa. Fica delicioso.

Os flatbreads podem ser congelados. Mas é preciso que eles estejam frios e devem ser envolvidos em filme plástico ou papel alumínio. Ao retirá-lo congelado, coloque-os na torradeira ou no forno, envolto em papel alumínio para não queimarem.

OBSERVAÇÃO

As proporções da receita são:

100% de descarte de fermento natural

54% de farinha de trigo comum

6% de azeite de oliva

Usando-as você pode alterar a receita, tomando por base a quantidade de descarte do fermento natural que irá usar. Pode, assim, aumentá-la ou diminui-la ao seu gosto. Veja Percentuais de padeiro.

CRACKER COM GERGELIM PRETO

Receita: Vivi Lavratti

INGREDIENTES

200 gramas de descarte de fermento natural

53 gramas de farinha de arroz

73 gramas de farinha de trigo branca

13 gramas de sementes de gergelim preto

26 gramas de azeite de oliva

13 gramas de óleo de girassol ou outro

8 gramas de sal

Água, se necessário

MODO DE FAZER

1 - Junte todos os ingredientes em uma tigela e misture tudo. Sove até obter uma massa lisa e homogênea.

2 - Deixe repousar por 15 minutos e abra a massa com um rolo de macarrão, colocando-a entre papel manteiga e até que fique com a espessura de 2 mm.

3 – Corte quadrados do tamanho que desejar e fure-os com um garfo. Deixe descansar por 15 minutos.

4 – Com o forno pré-aquecido e a massa descansada, asse-a por 15 minutos ou até os biscoitos fiquem dourados.

5 – Retire do forno e deixe esfriar.

PIZZA

Receita para duas pizzas de 30 cm cada

INGREDIENTES

298 gramas de farinha de trigo branca

227 gramas de descarte de fermento natural

113 gramas de água morna

½ colher de chá de sal

½ colher de chá de fermento biológico seco

MODO DE FAZER

1 – Antes de retirar o descarte de fermento natural, misture-o para torná-lo mais homogêneo. Retire 227 gramas dele e coloque na tigela da batedeira planetária. Se não tiver batedeira, use uma tigela grande e faça a mistura manualmente.

2 – Adicione a água, trigo, sal e o fermento biológico ao descarte. Misture bem para incorporar os ingredientes. Quanto tiver uma massa uniforme, lisa e homogênea, sove a massa por 7 minutos ou até que fique presa no gancho da batedeira.

3 – Se for fazer sova manual, estique a massa com uma das mãos, sem forçá-la, para que não rasque, dobre sobre ela mesma, vire para o outro lado e repita o processo. O tempo de sova deve ser, no mínimo, igual ao da batedeira.

4 – Coloque a massa em uma forma untada, cubra e deixe crescer até que dobre de tamanho, o que pode levar de 2 a 4 horas. Se quiser apressar o crescimento, coloque a massa em um local quente ou, então, dobre a quantidade de fermento biológico.

5 – Para ter uma pizza fina e crocante, divida a massa em duas e modele os pedaços em formato redondo, colocando-os nas formas de pizza de 30 centímetros já untadas. Cubra e deixe descansar por 15 minutos.

6 – Após dividir a massa e colocá-la para descansar, pré-aqueça o forno à temperatura de 230 graus Celsius por 30 minutos.

7 – Após o descanso, pressione gentilmente a massa do meio para as bordas da forma. Se ela começar a voltar, deixe descansar por mais 15 minutos.

8 – Cubra a forma e deixe que a massa cresça, até a grossura que desejar.

9 – Coloque o molho de tomate na massa e leve ao forno, deixando-a assar por 5 minutos e, se necessário, por mais alguns minutos.

10 - Retire a pizza do forno e coloque o queijo ou outros recheios de sua preferência.

11 – Retorne com a pizza para o forno e a asse por mais 5 a 7 minutos. Se necessário, pode aumentar o tempo de cozimento, até que ela esteja pronta.

DICA

O que sobrar da pizza pode ser guardada na geladeira por até 5 dias, desde que coberta.

FLATBREAD DE MAÇÃ E CANELA

Receita: King Arthur Baking

INGREDIENTES

Massa

361 gramas de farinha de trigo comum
227 gramas de descarte de fermento natural
170 gramas de água morna
35 gramas de azeite de oliva
14 gramas de leite em pó
2 colheres de chá de fermento biológico seco
1 ½ colher de chá de sal

Recheio

907 gramas de maçã
85 gramas de suco de maçã concentrado
85 gramas de mel

Cobertura

46 gramas de açúcar de canela
85 gramas do suco das maçãs cozidas
2 a 3 colheres de sopa de açúcar, opcional.

Observação

Você pode preparar o açúcar de canela misturando canela em pó com o açúcar refinado na proporção de 100 gramas de açúcar para 2 gramas de canela em pó.

MODO DE FAZER

Massa

1 – Combine todos os ingredientes, misture e sove bem – na mão, mixer ou máquina de pão – até conseguir uma massa lisa e homogênea.

2 – Coloque a massa em uma tigela levemente untada e deixe descansar por 60 minutos e retire o ar dela, fazendo-o gentilmente e deixe crescer por mais 60 minutos ou até que dobre de tamanho. Enquanto a massa cresce, prepare o recheio.

Recheio

1 – Retire as cascas das maçãs e corte cada uma delas em 8 pedaços. Corte cada um dos pedações em três.

2 – Coloque os pedaços da maçã em uma vasilha rasa, acrescente o suco de maçã concentrado e o mel.

3 - Cozinhe as maçãs até que elas fiquem macias, mas mantendo seu formato. O tempo de cozimento varia, mas comece com 8 minutos. Aumente o tempo se necessário.

4 – Escorra as maçãs ao final do cozimento, retire e reserve o suco. Deixe as maçãs esfriarem enquanto a massa cresce.

5 – Unte uma forma retangular e borrife azeite de oliva sobre ela, o que vai impedir que o pão grude e o deixará com uma base crocante e com ótimo sabor.

Formatando o pão

1 – Retire gentilmente o ar da massa e a deixe em formato de retângulo, colocando-a na forma. Vá alongando a massa para que ocupe toda a área da forma.

2 – Se a massa encolher, cubra e a deixe descansar de 10 a 15 minutos. Após o tempo, estique-a novamente para preencher a forma. Talvez tenha

de deixar a massa descansar por mais 10 minutos, mas não se preocupe. Seu objetivo é esticar a massa para que cubra a forma, até que todos os lados estejam preenchidos.

3 – Com a massa pronta, coloque os pedaços de maçãs sobre ela.

Preparando a cobertura

1 – Misture ¼ de xícara do suco reservado do cozimento das maçãs com ¼ de xícara do açúcar de canela e despeje a mistura sobre as maçãs.

2 – Cubra a forma do pão e deixe crescer por 60 minutos até que a massa fique lisa e "inchada".

3 – Pré aqueça o forno a 220 graus Celsius por 30 minutos.

Assando o pão

1 – Descubra a forma após o crescimento e polvilhe açúcar sobre ele. Asse de 25 a 30 minutos, até que a crosta esteja marrom dourado. Retire-o do forno e sirva ainda quente.

PÃO DE BANANA – DESCARTE DE FERMENTO NATURAL

Receita: Maurizio – The Perfect Loaf

INGREDIENTES

365 gramas de banana amassada (quatro bananas)

240 gramas de farinha de trigo integral

126 gramas de manteiga à temperatura ambiente

125 gramas de nozes picadas

125 gramas de descarte de fermento natural

100 gramas de açúcar mascavo

42 gramas de mel

28 gramas de azeite de oliva extra virgem

4 gramas de baunilha (1 colher de chá)

3 gramas de bicarbonato de sódio

3 gramas de sal

2 ovos

Casca de um limão (opcional)

MODO DE FAZER

1 – Pré aqueça o forno a 180 graus Celsius

2 – Em uma tigela grande combine o trigo, o bicarbonato de sódio e o sal.

3 – Em uma tigela menor separe um pouco das nozes e algumas gramas de açúcar, que serão usados como cobertura do pão.

4 – Em uma terceira tigela – pode ser da batedeira – bata a manteiga e o açúcar até que estejam fofos.

5 – Adicione os ovos, um a cada vez, e vá mexendo para incorporá-los à mistura.

6 – Adicione o descarte de fermento natural, o mel, as bananas amassadas, a baunilha e o azeita de oliva, também misturando-os para que se incorporem aos outros ingredientes.

7 – Acrescente à massa as nozes picadas e as cascas do limão e as misture à massa com as mãos ou usando uma espátula.

8 – Em uma forma de pão inglês pré untada, coloque a massa, acerte o topo com uma espátula e espalhe sobre ela as nozes e o açúcar reservado para a cobertura.

9 – Asse por 55 a 65 minutos, testando o pão e acompanhando para que não queime.

10 – Com o pão assado, retire-o do forno e deixe-o esfriando na forma por 10 minutos. Após esse tempo, retire-o da forma e o coloque sobre uma superfície arejada, para que esfrie.



CONSERVAR O SEU PÃO

Pães de fermentação natural são maiores que os pães comuns comprados em padarias e como não tem ingredientes químicos, acabam precisando de mais cuidados na sua conservação, permitindo que durem mais e possam ser aproveitados até o final.

Ao longo de minha jornada de aprendiz de padeiro e depois de muito ler em blogs e websites que têm receitas e ensinam técnicas de manipulação da massa, descobri que manter os pães é fácil.

Vamos tomar como exemplo um pão grande. Considere que a cada dia ele vai servir três pessoas, o que representa três fatias por dia. Dependendo do tamanho delas, ele dará para pelo menos quatro dias. O tempo pode ser maior se as fatias forem menores e o pão for consumido apenas no café da manhã.

Se deixado à temperatura ambiente, ele irá endurecer, ficar ressecado e duro, e será mais difícil cortá-lo a aproveitá-lo. Para evitar que isso ocorra, tome as seguintes providências:

1 – Após o pão ter esfriado, o que leva, em média, 1 horas, divida ele ao meio e embrulhe uma de suas partes em papel toalha, colocando-o em um saco plástico fechado (tipo ziplock) na geladeira.

2 – Faça o mesmo com o pão do dia a dia e o retire da geladeira à noite se for usá-lo no café da manhã. Ao cortá-lo, verá que continua macio, embora a casca não esteja tão crocante. Se tiver uma torradeira, coloque as fatias nela por algum tempo que ele ganhará consistência e poderá consumi-lo

aproveitando não só a crocância mas sua maciez e sabor.

Há ainda a possibilidade de congelar os pães. Pães de fermentação natural, pelo que aprendi, resistem ao congelamento.

Se for congelá-los, não o faça com ele inteiro, mas o fatie antes ao seu gosto. Guarde as fatias em uma vasilha fechada e vá retirando-as na medida em que as for consumindo.

Para usar o pão que foi congelado, esquente o forno convencional e coloque nele as fatias em uma vasilha deixando por alguns minutos, até que descongelem e voltem a ficar crocantes e macias.

Usando essas medidas simples você aproveita o seu pão até o final e evita desperdício.



RECEITAS E INSPIRAÇÃO

A internet é um mundo e, às vezes, achar nela o que procura demanda tempo e paciência.

Na minha jornada de fazer pães inspirei-me em alguns sites e canais do YouTube e os recomendo.

Se você quer inspiração para fazer pão, aqui vão ótimos sites com receitas variadas:

Amo Pão Caseiro

Pão na Panela

Tudo Gostoso

Mel com Pimenta

Você pode se inspirar também nos canais do Youtube:

Amo pão caseiro

Pão da Casa

Padeiro de Apartamento

O Instagram está cheio de padeiros amadores e profissionais. Eu uso a hashtag **#sourdough** e tenho visto ótimas receitas e recebido inspiração de várias padeiros amadores e profissionais..

Se domina o inglês, indico dois sites. Eles têm várias receitas de pães, mas não só elas:

Tasty

King Arthur Baking

No caso de bolos, o YouTube é uma fonte inesgotável de receitas, indo de nomes consagrados, como a Rita Lobo, até as mais simples das pessoas.

Se for procurar, indique o tipo de bolo que quer fazer que irá achar inúmeras receitas. Escolha a que achar melhor e tente. Foi o que fiz. Deu certo.

Duas dicas para receitas de bolos:

Dikas da Naka

Bolos Bafônicos

E, por fim, no caso de receitas com descarte de fermento natural as que achei foi procurando na Internet.

Além das receitas listadas nesse e-book, se quiser descobrir novas, faça uma pesquisa no Google ou outro mecanismo de busca.

Certamente irá encontrar novas e boas receitas.



QUEM SOU EU

Sou um contador de história e as conto a partir do que ouço, vivo, experimento e vejo. São histórias que viram textos, livros de histórias reais e ficcionais e coletâneas.

Minha maior atividade é com texto e comunicação, começando na redação de A Gazeta, em Vitória, e seguindo o mesmo rumo quando deixei o jornal. Tive empresa de assessoria de imprensa, consultoria de comunicação e de serviços editoriais – edição de livros, revistas, relatórios, cadernos de jornais, etc. - e atendi dezenas de clientes nessas áreas.

Fiz campanhas políticas, escrevi livros e fiz milhares de textos – releases para a mídia, discursos, artigos, etc.

No jornal A Gazeta, em Vitória fui editor de Política, Economia, Internacional e Brasil. E pioneiro na divulgação de tecnologia.

Tenho graduação em Letras (Português), Jornalismo e Direito. Fiz especialização em Comunicação e Mestrado em História Política.

Sou também marido, pai, filho, genro e sogro.

Gosto de música, filmes, séries, de livros e de leituras e de um bom papo, seja a dois ou em grupo. Sou usuário intensivo de tecnologia e a uso profissionalmente.

Caminho e faço atividades físicas moderadas. Procuro viver de forma simples: comprar menos, aproveitar mais os dias, fazer minha parte para ajudar o planeta, sem deixar de lado o trabalho.

ONDE ESTOU

INTERNET

LINKEDIN

INSTAGRAM

FACEBOOK

TWITTER

PINTEREST

CRÉDITOS

FOTOS

Capa, Contra Capa e Folha de Rosto
Malidate Van - pexels.com
Páginas 9, 87, 173, 193 e 197
LINO GERALDO RESENDE
Páginas 13, 45, 55, 63, 69 e 135
CANVA.COM
Página 31
STOCKSNAP.IO
Página 37
Artur Rutkowski - UNPLASH.COM
Página 73
Vlad Kutepov - UNPLASH.COM
Página 95
Caroline Vernoez - UNPLASH.COM
Página 189
Mae Muh - UNPLASH.COM
Página 83
Sophie Dale - PEXELS.COM
Página 91
PICJUMBO.COM
Página 161
Isabella Mendes - UNPLASH.COM
Página 197
Solange Antunes Resende



ISBN 978-65-89456-03-2