



LINO RESENDE

# PÃO CASEIRO

GUIA PARA PADEIROS AMADORES

















LINO RESENDE

# FAZENDO PÃO

GUIA PARA PADEIROS AMADORES

Vila Velha  
Brasil  
2023



Copyright © 2020 - 2023 Lino Geraldo Resende  
3ª edição, revista, ampliada e modificada  
Todos os direitos reservados  
Proibida a reprodução total ou parcial deste livro através  
de quaisquer meios sem a expressa autorização do autor.

Direitos exclusivos para publicação em língua  
portuguesa, somente para o Brasil, adquiridos pela



Dona Clara Livros Digitais  
Rua Santa Berenice, 55, Praia da Costa  
Vila Velha, ES, Brasil  
[www.donaclara.jor.br](http://www.donaclara.jor.br)  
[contato@donaclara.jor.br](mailto:contato@donaclara.jor.br)

Registro no ISBN



Vila Velha, ES  
Brasil  
3ª edição  
2023





PARA  
**SOLANGE**

COMPANHEIRA DA VIDA TODA E  
MINHA MAIOR INCENTIVADORA





## LEMBRETE

Este e-book não cobre – e esta não é 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.





**ASSUNTOS DO LIVRO**





uia para padeiros amadores talvez seja um subtítulo pretensioso, mas o que levou a ele é a vontade de compartilhar o que aprendi na minha jornada fazendo pães que há mais de três anos estão diariamente na nossa mesa.

O e-book faz um passeio grande, começando com a história pão, bem resumida, a linha do tempo do seu desenvolvimento e o papel da fermentação, a partir de sua descoberta, bem mais tarde. Como a farinha de trigo é uma das bases dos pães, não poderia deixar de falar dela, inclusive para explicar como escolher uma que lhe dê o melhor pão. Explico, ainda, a importância do glúten no desenvolvimento da massa dos pães e falo dos principais ingredientes deles.

Um dos itens mais importantes é sobre fermentos. São eles – natural e biológico – que fazem os pães crescerem e os deixam com o sabor que tem, sobretudo os feitos em casa, usando apenas ingredientes básicos – farinha, água, sal e fermento. Explico, também, o que é fermentação longa e fermentação curta, chamando a atenção que a primeira pode ser feita com fermento biológico.

Na minha prática do pão caseiro, a maior parte do que produzo usa fermento natural. Explico como cultivá-lo e mantê-lo. Avanço falando de pré fermentos e de como eles são usados. Mostro como é a minha prática de alimentar e usar o fermento natural, evitando o acúmulo de descarte e o desperdício de trigo.

Uma parte importante do livro é sobre os fatores que contribuem para que a receita dê certo ou não, começando pela qualidade da farinha de trigo que usamos. Influem no seu desenvolvimento a temperatura do dia, a do forno e hidratação – quantidade de líquido na massa. Avanço falando de uso de vapor no forno para assar o pão, ajudando na sua casca crocante e o uso da panela de ferro.

Falo rapidamente sobre técnicas de sovar, o uso de papel pergaminho para assar e os ingredientes que usamos, sejam para pães simples ou recheados. Destaco nesta parte a importância de anotar as observações sobre o desenvolvimento da massa e do pão, o que nos permite corrigir a receita, adaptando-a às nossas condições de forno, temperatura, etc.

Explico o que é e como usar os Percentuais de Padeiro, que nos ajudam a mudar as quantidades da massa sem alterar suas proporções, facilitando a panificação caseira, e detalho como fazer o cálculo com o uso de fermento biológico e natural, além de indicar como calcular outros ingredientes.

Fazer pão é um processo e é por isso que falo dele, mostrando as etapas do seu desenvolvimento. Outro assunto que abordo são fórmulas que podemos usar e nos ajudam



nos vários cálculos envolvendo fazer um ou mais pães, como calcular volume da massa, os ingredientes e substituí-los por outros e mais.

De forma rápida, mostro o que é essencial para se fazer pão e, além disso, o que pode ajudar a ter um produto melhor.

Após essa viagem, chego às receitas. Começo com três pães básicos e passo às outras receitas que tenho feito – não todas, mas as principais - indico como usar o descarte do fermento natural, evitando o desperdício de farinha de trigo.

O livro segue com três tópicos relacionados a receitas, que foram separadas do rol anterior. O primeiro deles é o uso do escaldo na panificação caseira, o que nos dá um pão mais hidratado e deixa a massa mais leve. O segundo, é uma volta ao início, quando nossos ancestrais descobriram a fermentação, mostrando como usá-la para produzir um pão que exige o mínimo de manipulação: apenas a mistura da massa.

O terceiro tópico reflete o meu orgulho da cultura capixaba, que é diversa. Trata-se do Brote, um pão típico do interior do Espírito Santo desenvolvido por imigrantes pomeranos, que se tornou típico do Estado e é consumido não só mais pelos seus criadores, mas pelos capixabas, que o apreciam. Conto um pouco da história do pão e deixo a receita dele, feito com fubá, adaptada à panificação caseira.

No que se refere aos pães, o livro é concluído com dois assuntos que mostram como conservar o pão, fazendo que durem, e a busca por inspiração para novas receitas com o uso da tecnologia e o que ela nos oferece.

Tem sido uma jornada longa, desde que fiz o meu primeiro pão. Mas ela tem sido muito gratificante e não me vejo sem repetir receitas que minha família ama e descobrir novas, que testo, acerto e deixo prontas para repetições, principalmente quando o pão resultante dela é apreciado.

Se você já começou, ótimo. Siga adiante. Se não começou, entre em algo apaixonante. Nos dois casos, minha intenção com este e-book é ajudar e compartilhar o que aprendi.

Pode parecer muito, mas ainda tenho um longo caminho de aprendizado.









# ÍNDICE



ASSUNTOS DO LIVRO	09
ÍNDICE	13
APRENDIZ DE PADEIRO	17
A HISTÓRIA DO PÃO	21
LINHA DO TEMPO DA PANIFICAÇÃO	25
O PAPEL DO FERMENTO NA FERMENTAÇÃO DO PÃO	27
TRIGO E SEUS TIPOS	29
ESPÉCIES DE TRIGO	32
FARINHAS DE TRIGO, GLÚTEN E MAIS	33
GLÚTEN, ESSENCIAL	35
OUTRAS FARINHAS	38
PÃES E SEUS INGREDIENTES	39
OUTROS INGREDIENTES	42
FERMENTAÇÃO E FERMENTOS	43
FERMENTAÇÃO LONGA	46
FERMENTAÇÃO RÁPIDA	48
FERMENTO NATURAL	49
COMO FAZER O FERMENTO NATURAL	50
USO DO FERMENTO	52
REFRESCANDO O FERMENTO	52
ALIMENTANDO O FERMENTO	53
COMO EU FAÇO	54
PRÉ FERMENTOS	55
TIPOS DE PRÉ FERMENTO	56
COMO USAR OS PRÉ FERMENTOS	59
SIGA A RECEITA	61
QUALIDADE DA FARINHA	63
HIDRATAÇÃO DA MASSA	64





TEMPERATURA AMBIENTE	65
TEMPERATURA DO FORNO	66
VAPOR NO FORNO	66
NA PANELA DE FERRO	67
PAPEL PARA ASSAR	68
TÉCNICAS DE SOVAR	68
INGREDIENTES E MEDIDAS	70
ANOTE SUAS OBSERVAÇÕES	70
PERCENTUAIS DE PADEIRO	71
PÃO COM FERMENTO BIOLÓGICO	72
PÃO COM FERMENTO NATURAL	73
CÁLCULO DA HIDRATAÇÃO	74
OUTROS INGREDIENTES	75
PROCESSO DO PÃO	77
FÓRMULAS QUE AJUDAM	83
CALCULANDO O VOLUME DA MASSA	87
CALCULANDO OS INGREDIENTES	88
SUBSTITUINDO OS INGREDIENTES	91
USANDO PANELA DE FERRO PARA ASSAR	91
NÃO QUERO TRABALHO	92
O QUE VOCÊ PRECISA	93
PRIMEIRO PÃO	97
AVISO IMPORTANTE	98
PÃO BÁSICO COM FERMENTO BIOLÓGICO	102
PÃO BÁSICO COM FERMENTO NATURAL	105
PÃO DE FORMA CASEIRO	109
RECEITAS TESTADAS	113
PÃO COM CHOCOLATE, NOZES E CACAU	116
PÃO RÚSTICO COM NOZES, PASSAS E CACAU	119
PÃO CASEIRO	122
PÃO COM CRANBERRIES, NOZES E LARANJA	125





PÃO SEMI INTEGRAL	128
PÃO CIABATA	130
FILONI ITALIANO	132
PANETONE CASEIRO	135
PÃO AUSTRALIANO	138
PÃO RÚSTICO COM PROVOLONE	142
PÃO COM 2 FERMENTOS E CHOCOLATE	144
PÃO JAPONÊS DE LEITE	147
PÃO COM CINCO GRÃOS	149
PÃO DE BANANA E FRUTAS	152
PÃO CAMPONÊS SEM SOVA	153
PÃO DE MILHO VERDE COM FUBÁ	158
BRIOCHE CASEIRO	160
PÃO SOVADO COM YUDANE	163
USANDO DESCARTE	167
PÃO COM DESCARTE DE FERMENTO	169
USANDO ESCALDO	173
PÃO DE FORMA COM ESCALDO	177
VOLTANDO AO INÍCIO	181
PÃO CASEIRO MUITO FÁCIL	184
BROTE, O PÃO CAPIXABA	187
BROTE, PÃO DE MILHO POMERANO	190
CONSERVANDO O PÃO	193
BUSCANDO INSPIRAÇÃO	195
QUEM SOU	197
PALAVRA FINAL	199
CRÉDITOS	201





**APRENDIZ DE PADEIRO**



**N**unca 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 que cuidava de tudo, mas nunca chegamos a fazer pão em casa.

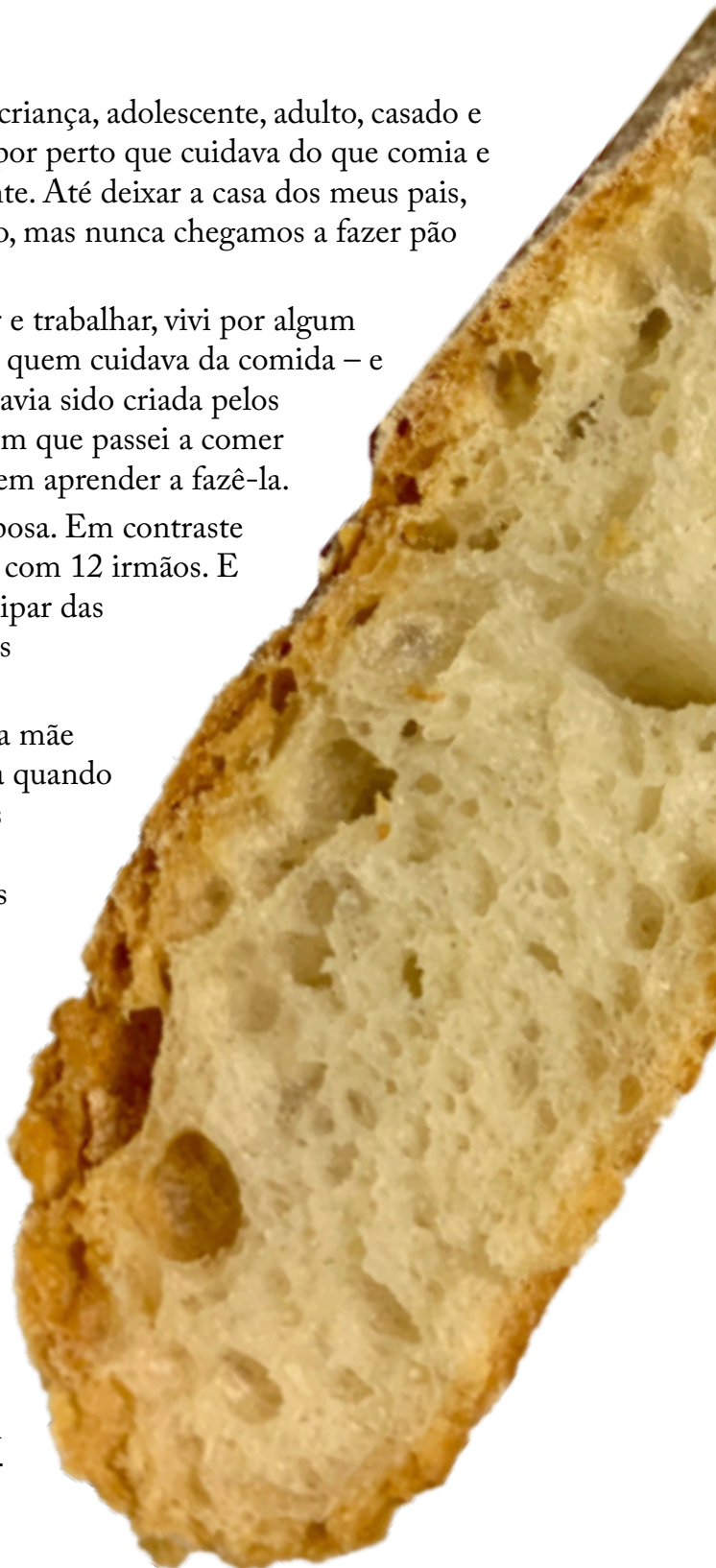
Quando sai de casa para estudar e trabalhar, vivi por algum tempo na casa de meus tios e, nela, quem cuidava da comida – e mais uma vez, nada de fazer pães – era minha tia, que havia sido criada pelos meus pais. Sai da casa deles e fui para a minha, tempo em que passei a comer fora. Nunca me preocupei 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 e, com ela, veio também a habilidade de cozinhar. Eu continuei longe das panelas e do fogão.

No caso dos pães, de que todos gostávamos, o meio de tê-los era ir à padaria mais próximas 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, no meu caso, comecei a arranjar atividades que o preenchesse. Um dia à noite, conversando com minha esposa, 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.

A primeira tentativa que fiz veio de uma receita do meu filho. Ele é um excelente cozinheiro e é quem cozinha para ele e a esposa. 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, até que não foi mal. O pão cresceu, mas não ficou tão crocante quando os feitos por meu filho. Minha esposa, vendo o resultado, 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 e que 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 nela 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 a cada semana, variando entre pães de trigo branco, semi-integrais, integrais, com grãos e outros tipos de complementos. Minha jornada está longe de acabar e continuo aprendiz de padeiro, experimentando os diversos tipos de pães. Só que fui além deles.

Um dia, novamente conversando com minha esposa, disse-lhe que no dia seguinte 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 eu 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 a minha vida, primeiro, e para poder compartilhar com amigos e interessados, resolvi produzir este ebook. Basicamente, o que ele traz são as receitas que já experimentei fazer e 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 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.

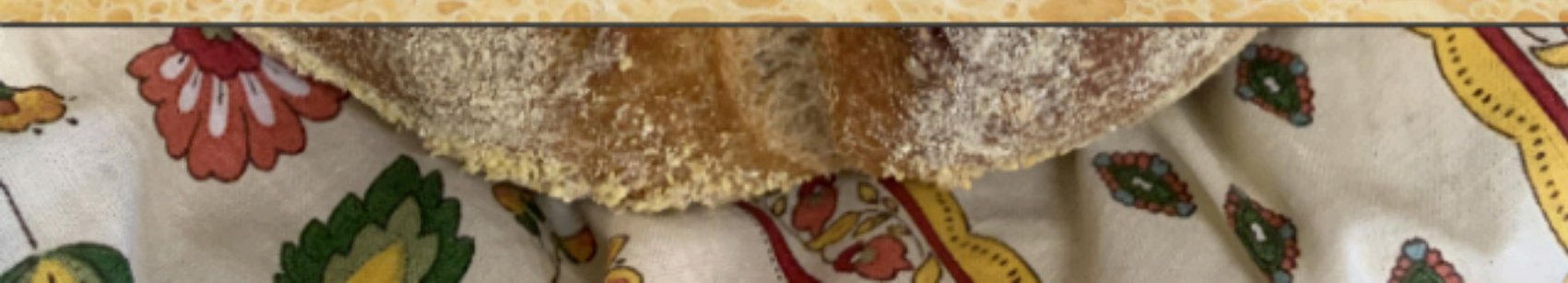
O ebook é um meio de compartilhar o que aprendi e incentivar outros a também se tornarem aprendizes de padeiro. Há duas razões básicas para isso: alimento mais saudável, sem concentração de ingredientes químicos, e o prazer de produzir o seu próprio pão, bolo, pizza, etc. E existe, ainda, uma terceira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





# **A HISTÓRIA DO PÃO**





**Q**uando surgiu o pão? Essa é uma pergunta que os pesquisadores ainda tentam responder, mas uma pesquisa recente sugere que o uso de organismos para fermentação poderia ter chegado há um milhão de anos, quando os primeiros hominídeos possivelmente fermentavam frutas usando levedura. Isso, contudo, não quer dizer que as leveduras foram usadas para produzir pães.

As primeiras evidências da moagem de grãos e de seu uso para a fabricação de pães foram encontradas em Israel e datados como sendo há 22 mil anos atrás. Os primeiros pães eram simples misturas dos grãos moídos com água e colocados para assar sobre pedras ou nas brasas de um fogo.

Mas a primeira evidência do pão como produto é mais recente, data de cerca de 15 mil anos e vem do deserto da Jordânia, onde foram encontrados pedaços de pão chato. Pesquisadores afirmam que as primeiras plantas domesticadas foram colhidas na região do Vale do Rio Jordão, no Oriente Médio, há cerca de 12.500 anos. Segundo eles, os natufianos tinham infraestrutura para moer cevada e depois torná-la em pão.

O pão fermentado é mais recente e surgiu no Egito antigo há cerca de 6 mil anos, ainda segundo os pesquisadores que especulam ter a massa de um deles sido contaminada por leveduras ou através de um acidente, quando





alguém derramou espuma de cerveja sobre a massa e a viu, depois, crescer, no que parecia um milagre.

A história registra o início do cultivo de grãos, incluindo o trigo, na área do Crescente Fértil, no Oriente Médio, há cerca de 10 mil anos, de onde se espalhou para a Europa, Norte

da África e Ásia Oriental. Nos próximos milhares de ano a agricultura e o cultivo de grãos se espalharam. Mais de 5 mil anos depois os natufianos começaram a fazer pães achatados. Mas não só eles. Outras três civilizações em expansão, os egípcios, os mesopotâmicos e os harapanos, dependiam do pão.

O primeiro pão com levedura semi domesticada remonta a cerca de mil anos antes de Cristo e veio do Egito. No entanto, estudiosos também apontam que os mesopotâmicos também usavam levedura na produção de seus pães. Os pesquisadores acreditam que a



invenção do pão com levedura – que hoje chamamos de fermento natural – tenha origem alcoólica.

Os antigos egípcios usavam cevada e trigo emmer para fazer cerveja azeda e também para preparar o pão – massa azeda, de acordo com estudo publicado na revista *Egyptian Archeology*. Os antigos egípcios poderiam ter feito cerveja assando "massa ricamente fermentada" em "pão de cerveja", depois desintegrando esse pão e coando-o com água, que então fermentaria em cerveja.

O que os historiadores postulam é que os métodos usados na fermentação no Egito e na Babilônia passou para a Grécia antiga e culturas judaicas. Da Grécia, passou para Roma, o que tornou o fermento e o seu uso na panificação amplamente conhecidos.

Estudiosos e historiadores concordam que o pão fermentado, que guarda semelhança com o que hoje chamamos de pão de fermentação natural, surgiu em tempos pré históricos. As primeiras fermentações eram feitas por um pedaço da massa do dia anterior, a exemplo do que ocorre atualmente com a massa madre. Os gauleses e os ibéricos usavam a espuma desnatada da cerveja como forma de fermento, aproveitando as leveduras nela contidas.

Os povos que não bebiam cerveja mas tinham vinho usavam uma pasta composta de mosto de uva ou farelo de trigo mergulhado em vinho, obtendo, com eles, a fermentação da massa que, depois, era assada, transformando-se no pão consumido pelas famílias.

Os fornos com uma porta de acesso, que podiam ser pré aquecidos, apareceram primeiro na Grécia, no que melhoraram e facilitaram a produção dos pães. Os historiadores tem registro de padarias em Atenas e da venda de pães, o que, mais tarde, também ocorreu em Roma. Como o império romano dominou boa parte do mundo na sua época, a cultura do pão também foi levada a outras regiões.

Uma constatação dos pesquisadores foi que, mesmo na era mais antiga, havia uma grande variedade de pães e eles eram feitos de vários tipos de farinhas, incluindo o milho, cultivado nas Américas e levado para outras partes do mundo. Com a disseminação do consumo o pão, fazê-lo continuou um processo artesanal, feito em casa e por especialistas, já então denominados padeiros.

Quem deu ares científicos ao uso das leveduras na fermentação foi Louis Pasteur que, em 1857, descobriu o processo de fermentação e acreditava que os microrganismos responsáveis pela fermentação alcoólica era as leveduras, estabelecendo o papel fundamental que elas exercem neste tipo de fermentação, provando que a célula da levedura poderia viver sem oxigênio. Foi ele, também, quem entendeu que o fermento era indispensável para formar os aromas e sabores do pão.

Com a expansão do consumo do pão, também houve aumento no cultivo de grãos e o trigo acabou se tornando a base para esse tipo de produto ou, pelo menos, o grão mais utilizado para a sua fabricação. O espalhamento da produção de pães acabou trazendo problemas, com panificações na Europa e nos Estados Unidos usando os mais variados



produtos – giz, serragem, gesso, etc. – como acréscimo à massa, o que acabou levando as autoridades sanitárias a regularem a produção de pães.

A industrialização dos pães ou a produção em massa, como ainda ocorre, é do início do século XX e começou na Inglaterra com o desenvolvimento da primeira máquina que automatizou o processo. Com ela, veio o estabelecimento de padrões e a regulação da produção através de legislações específicas. Michael Pollan, jornalista e escritor especializado em comida, afirma que, graças à baixa nutrição do produto, os Estados Unidos inventaram o pão com 12 ingredientes, já que à massa básica foram acrescentados outros componentes, como proteínas.

Milhares de anos após o seu aparecimento o pão continua sendo um dos alimentos mais consumidos no mundo, no que se inclui o Brasil, onde é presença obrigatória na mesa da maioria, personificado no pão de sal ou pão francês – que de francês não tem nada.

A história se completa com o fechamento do círculo, com a pandemia fazendo com que o pão de fermentação natural, que não usa produtos químicos, ganhasse importância, provocando, em alguns países e locais, a escassez do trigo. O pão artesanal, feito em casa e com o uso de farinha de trigo, água e sal voltou à moda. E ela criou milhões de padeiros amadores em todo o mundo.

Um deles, sou eu.

## LINHA DO TEMPO DA PANIFICAÇÃO

### **Fogo: 400 mil há um milhão de anos atrás**

Quando se trata do início da civilização humana há um grande fosso entre o que achamos que poderia ter acontecido e as evidências desses acontecimentos. É o que ocorre, por exemplo, com a descoberta do fogo, datada entre 400 mil e 1 milhão de anos atrás.

Nesse espaço, pode ser colocado o surgimento do pão, já que o fogo é pré requisito para cozinhar e sem ele o pão não poderia existir.

### **Moagem de grãos: 30 mil anos atrás**

Temos evidências de humanos coletando grãos selvagens de pelo menos 100mil anos atrás, mas a evidência mais antiga de moagem de grãos é de 30 mil anos atrás, já que foram encontrados resíduos de amido em pedras, provavelmente deixados pela moagem de grãos e raízes para formar uma pasta.

Mas o que foi feito com a pasta, não sabemos. A evidência mais antiga de cozimento de pão é de 14 mil anos atrás e vem da Jordânia. No local, cientistas encontraram uma espécie de lareira de pedra com restos carbonados de farinha de rosca.

### **Agricultura: 9,5 mil anos atrás**

Os historiadores datam de 9,5 mil anos atrás o início da agricultura, significando que nós, humanos, começamos a cultivar o que, antes, eram grãos selvagens e os usamos para a

produção, dentre outras coisas, de comida. Os primeiros grãos cultivados foram trigo, cevada, centeio, lentilhas, grão de bico e linho.

Evidência da existência de pães e de seu cozimento é o encontro de fornos dedicados à culinária. Fornos usados para assar pães são mais recentes e vem da Grécia, quando a



panificação já tinha se espalhado pelo mundo.

### **Pão de levedura mais cedo: 1.350 anos antes de Cristo**

O que os historiadores nos dizem que foram os antigos egípcios os primeiros a usarem a levedura para o fabrico de pão e sua fermentação. Foram eles, também, os primeiros a fazerem cerveja, que usa leveduras para fermentar.

Sabemos que os dois existiam juntos, mas não quem veio primeiro: a fermentação do pão ou da cerveja. O que se especula é que os primeiros pães fermentados foram acidentais. O que especialistas afirmam é que, com certeza, os primeiros pães com levedura foram feitos no



Egito. O método era usar massa mãe: armazenando um pouco da massa do dia para fazer pão no dia seguinte.

### **Império Romano: O pão se torna mercadoria**

Que transformou o pão em produto de larga escala foram os padeiros romanos. Uma padaria típica romana podia produzir pães para duas mil pessoas por dia. Foram ainda os romanos que criaram a especialização, usando farinhas diferentes para produtos diferentes: pães leves para as classes altas e escuros para as classes mais baixas, pães específicos para soldados, marinheiros e assim por diante.

Na Europa medieval o pão era a base da dieta e a separação de produtos ainda persistia, com pães leves para as classes mais altas e outro tipo para a população. Os habitantes até usavam pães chamados de trincheiras acrescidos de carnes e molhos.

Outros marcos do pão

### **FOCÁCIA**

Originado pelos etruscos no Norte da Itália nos séculos VI e V antes de Cristo.

### **PRETZELS**

Inventados por monges europeus no século VI da era Cristã – depois de Cristo.

### **BAGELS**

Criado na Polônia por padeiros judeus na década de 1400 d.C.

### **SANDUÍCHES**

Supostamente inventado no século XVIII por John Montagu, conde de Sandwich.

### **BAGUETES**

Desenvolvido pela primeira vez em Paris no século XVIII. Mais tarde, refinado e nomeado em 1920 como baguete.

### **PÃO FATIADO**

O fatiador de pão mecanizado foi inventado em 1917 e seu uso passou a ser generalizado a partir de 1930.

## **O PAPEL DO FERMENTO NA FERMENTAÇÃO DO PÃO**

O processo de panificação mudou significativamente a partir do século XIX com o desenvolvimento do fermento comercial. O isolamento da produção de *Saccharomyces Cerisiae* – que hoje conhecemos como fermento biológico – permitiu que a fermentação fosse feita de forma mais rápida e consistente.

Mas como se dá essa fermentação? Simplificando, é um processo químico. As leveduras se alimentam dos açúcares da farinha de trigo e à medida que os consome produz dióxido de carbono e etanol. O gás fica preso dentro da rede elástica de fios de glúten na massa e, ao se acumular, faz com que a massa cresça, no processo do pão, conhecido como prova.

Com a massa fermentada, o pão é assado. O calor do forno mata as células da levedura e provoca a expansão das bolsas de gás, dando a textura arejada característica do pão. O calor do cozimento provoca outra reação química que dá ao pão sua crosta marrom dourada.

A tecnologia permitiu que o pão se transformasse em produto de grande consumo, mas produzi-lo ainda é uma combinação fascinante de biologia, química e arte. Em casa, na padaria artesanal próxima ou na fábrica que o produz em quantidade, o processo do pão foi refinado e aperfeiçoado ao longo de milhares de anos. Foi sua evolução que nos permitiu chegar até aqui.

E ela nos fez voltar à origem, fazendo pães da maneira tradicional, usando leveduras selvagens do fermento natural que criamos e mantemos. É ele que nos permite colocar na nossa mesa o melhor pão e, sem dúvida, um produto saudável, feito com farinha, água e sal, apenas.

## REFERÊNCIAS \*

Consultado em 4, 5 e 6 de junho de 2023

[LIVESCIENCE](#)

Quem inventou o pão

[EXPLOREYEAST](#)

O que é o fermento?

[SLATE](#)

A história da invenção do pão fermentado

[WIKIPEDIA](#)

Fermento de padeiro

[THE SPRUCE EATS](#)

A linha do tempo na história do pão

[MIRAGENEWS](#)

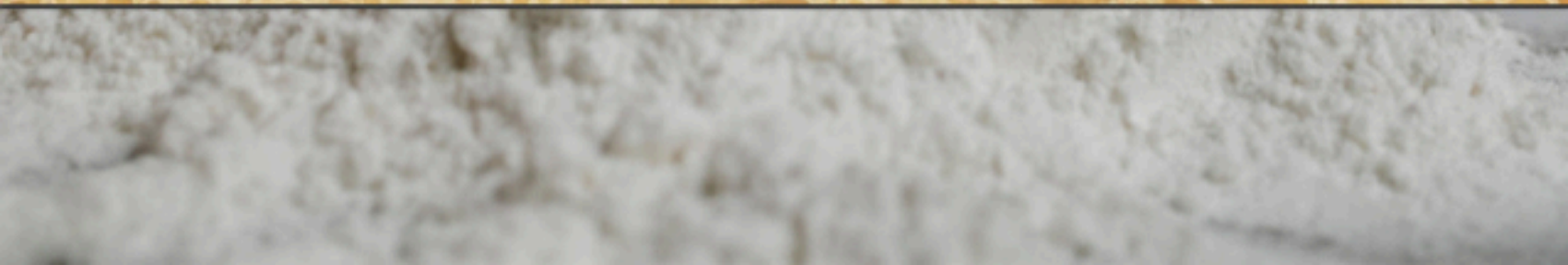
O papel do fermento na ciência do pão

\* Clique na palavra sublinhada que o link será aberto no seu navegador.





# **TRIGO E SEUS TIPOS**





trigo começou a ser usado muito antes de ser cultivado, com humanos colhendo seus grãos, moendo ou quebrando, e usando para a preparação de alimentos. Os arqueólogos indicam que o uso do trigo selvagem remonta a mais de 17 mil anos, com o seu cultivo ocorrendo mais tarde, há cerca de 9 mil anos, já no neolítico. A cultura cresceu, primeiro, no que hoje chamamos de Oriente Médio, a partir da Turquia. Ela só chegou à Europa há cerca de 4 mil anos e, mais tarde, às outras partes do mundo.

O que os arqueólogos e historiadores observam é que, de início, não tínhamos um só tipo de trigo – aliás, o que ainda ocorre hoje. Havia várias espécies que, com o cultivo, foram se entrelaçando e derivando para um novo tipo de cultura. O primeiro pão de trigo identificável com glúten suficiente para pães fermentados foi identificado em amostras colhidas na Macedônia 1350 anos antes de Cristo.

Os historiadores registram que o pão de trigo branco – o que consumimos hoje – era um alimento de alto status que se tornou um item de consumo de massa durante o século XIX. Um dos fatores que contribuiu para essa expansão foi a grande produção nos Estados Unidos, que inundou o mercado mundial reduzindo o preço do produto, o que acabou resultando na possibilidade de os mais pobres poderem comprar pães.

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.

As variedades modernas do trigo resultam de cruzamento entre espécies e conseguiram aumentar a quantidade de glúten existente no trigo moído, melhorando a qualidade dos pães, já que esse tipo de proteína é a responsável pelo crescimento do pão durante o seu cozimento, sendo usado pelo fermento para expandir a massa.

A importância do trigo para a humanidade hoje pode ser dada pelo fato de ser o segundo cereal mais cultivado no mundo, com sua produção anual chegando aos 800 milhões de toneladas. neste quesito, ele só perde para o milho, também usado na alimentação humana, mas com boa parte de sua produção desviada para a alimentação animal.

O trigo branco ou farinha de trigo comum, como a encontramos no supermercado, tornou-se a base da produção mundial de pães e, ao mesmo tempo, em produto altamente industrializado, criando uma gigantesca indústria que processa os grãos e os vende para empresas de panificação, indo das grandes indústrias às pequenas padarias artesanais e aos padeiros amadores.

Ele está presente, também, nas lojas de produtos naturais, que tem um produto considerado mais saudável por ser orgânico. O chamado trigo comum – farinha branca enriquecida – é a norma, mas ela não é a única e a diversidade de produtos, com produções mais artesanais, orgânicas e com moagem diferenciadas começam a chegar também às prateleiras dos supermercados, mas ainda a um preço bem mais alto do que chamamos de “trigo comum”.





domesticada que não é comum no Brasil.

## ESPÉCIES DE TRIGO

Hoje, existem cerca de 20 diferentes variedades de trigo de sete espécies cultivadas em todo o mundo, resultado da mesclagem do que os pesquisadores chamam de selvagem, por serem nativos de determinadas regiões. As espécies são separadas em diploides, poliploides, tetraploides e hexaploides. Deles é que partem as derivações, como, por exemplo, os tipos emmer e trigo duro, que são derivados do emmer selvagem.

A ciência, como ocorre em todos os outros campos, teve importante papel no desenvolvimento da cultura do trigo no mundo. Para nós, padeiros amadores, o que importa é terem conseguido um produto com maior teor de glúten e, com isso, nos proporcionar melhores pães.

Mesmo assim, apenas como informação, aqui vão os principais tipos de trigo existentes no mundo:

**Trigo mole:** Também chamado trigo pão. É a mais amplamente cultivada no mundo.

**Espelta:** É cultivada em quantidades limitadas e não é comum no Brasil.

**Trigo duro:** É amplamente utilizado hoje e a segunda espécie de trigo mais cultivada no mundo.

**Emmer:** Espécie antiga que hoje não tem uso generalizado.

**Kamut** - o coração: Outro trigo antigo, que tem o dobro do tamanho do trigo moderno, e sabor rico em nozes.

**Einkorn:** Outra espécie selvagem que foi



## FARINHAS DE TRIGO, GLÚTEN E MAIS

A farinha de trigo é obtida através da moagem do grão de trigo comum, mas não só dele, já que pode ser produzida usando outros tipos de trigo. Ela é composta basicamente de amido, cujo percentual varia de 64 a 74% e de proteína, cuja variação vai de 9 a 15%. No Brasil, a farinha de trigo comercializada e que encontramos nos supermercados são reguladas, com o Ministério da Agricultura estabelecendo parâmetros para cada um dos seus tipos.

A última regulamentação prevê cinco diferentes tipos de farinha classificadas pela força do glúten, determinada através de testes mecânicos feito com um instrumento chamado de Alveógrafo de Chopin que acha o Índice W de cada

Tipo	Índice W (força)
Melhorador	300
Pão	220
Doméstico	160
Básico	110
Outros	-

tipo de farinha, classificando-as em cinco diferentes tipos e estabelecendo o Índice W para cada uma delas, que são os seguintes:

Nas minhas pesquisas não encontrei informações sobre a obrigatoriedade da colocação do Índice W nas embalagens das farinhas de trigo produzidas no Brasil. Assim, a melhor forma de identificar a farinha que irá usar para produzir seus pães é tomar como base o percentual de proteína que cada uma delas contém. Você encontra a informação no quadro Informação Nutricional e ela é apresentada em percentual para 50 gramas do produto. Para ver o teor

Trigo	% proteínas
Tipo 1	7,5%
Tipo 2	8,0%
Integral	8,0%

total de proteínas é só multiplicar o valor por 2, obtendo o percentual total. O valor recomendado para pães de fermentação natural e longa é de, no mínimo, 12% de proteínas.

A regulamentação brasileira apresenta, ainda, uma segunda classificação

para as farinhas de trigo aqui produzidas e determina o valor mínimo de proteína que cada uma delas deve conter, que são as seguintes:

Apesar de não ter encontrado referências à obrigatoriedade da colocação do Índice W nas embalagens das farinhas de trigo no Brasil, alguns moinhos já estão adotando essa prática. Ao comprar a que irá usar, observe se o índice aparece. Se o encontrar, escolha farinhas com índice de 250 para cima, recomendadas para panificação de longa fermentação, característica principal do fermento natural.

E se não encontrar? Escolha a farinha com o maior teor possível de proteína. Quanto maior o percentual, mas forte a farinha será, o que pode resultar em pães mais aerados, devido à maior absorção de água e a um melhor salto no forno – quando o pão se expande, crescendo devido à ação do gás carbônico produzido pela fermentação.

## **EXPLICAÇÃO NECESSÁRIA**

A parte externa do grão de trigo, que vira farelo, contém uma série de sais minerais como ferro, potássio, magnésio e fósforo. Quando a farinha de trigo é aquecida a cerca de 550 a 570 graus Celsius esses minerais são transformados em cinzas. Esse teor é um dos componentes para avaliar a qualidade da farinha de trigo juntamente com a umidade e a quantidade de proteína que cada farinha tem.





**GLÚTEN, ESSENCIAL**







**N**a panificação, seja em grande volume ou ao fazer um único pão em casa, o glúten é essencial, pois é ele que fornece a estrutura que irá dar suporte ao desenvolvimento do pão, permitindo que fermente, cresça e seja ainda mais ampliado no forno.

Mas, afinal, o que é o glúten?

Segundo especialistas da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, um dos grandes produtores de trigo no Brasil “o glúten é uma substância fibrosa, elástica, pegajosa e de coloração âmbar, formado pelas proteínas quando a farinha de trigo é misturada com água e submetida à mistura mecânica. É o responsável pela retenção dos gases de fermentação, o que promove o crescimento dos pães”.

Mas não é só isso. Ele é, também, “o responsável pela retenção dos gases da fermentação, o que promove o crescimento do pão depois de assado, além de promover a elasticidade da massa”, de acordo com os mesmos pesquisadores. Quando, na panificação industrial ou caseira, a farinha de trigo é misturada à água e submetida a um esforço mecânico, a sova, por exemplo, as proteínas que integram a farinha se hidratam e formam um complexo proteico, formando uma teia e resultando na formação do glúten.

O glúten é formado a partir de duas proteínas integrantes da farinha de trigo, as gluteninas e as gliadinas. Ao se unirem e formarem uma espécie de teia, as proteínas se transformam no glúten e é ele que retém as bolhas de gás produzidas pela fermentação, o que permite que a massa cresça sem se romper, atingindo seu volume máximo e não entre em colapso quando levada ao forno para o cozimento.

O que os pesquisadores e especialistas afirmam é que, sem o glúten, seria muito difícil ter pães como os que encontramos nas padarias e os que fazemos em casa, sobretudo no caso de fermentação longa, que é o caso da panificação com fermento natural – sourdough, levain, massa madre, lievito, etc.

Como afirma a Cozinha Técnica, “o glúten (...) para quem cozinha é um aliado importante. Sem ele o padeiro tem que fazer milagre para que o pão cresça e fique com uma ótima textura e aparência”. Graças a ele é que, nós padeiros amadores, conseguimos produzir os pães que servimos às nossas famílias e que apresentamos como orgulho.

## MELHORANDO SUA FARINHA

Se no supermercado perto de sua casa ou no seu preferido não encontrar farinhas com maior teor de proteínas existe uma maneira de melhorar a farinha industrializada: o uso de glúten vital, que é uma proteína. Um aviso: nas cidades menores, o glúten vital não é fácil de

encontrar, mas pode ser comprado on line em empresas que trabalham para produtos de panificação ou em plataformas de e-commerce, como o Mercado Livre, Amazon, etc.

Sim, então, o seu trigo tem, por exemplo, 10% de proteína e você quer elevá-lo para 14%. Como fazer? O meio mais fácil é usar uma ferramenta já existente, [Flour Math](#), (clique no link), disponível on line. É só entrar os percentuais existentes na farinha e a deseja que ele lhe mostrar quantas gramas de glúten terá de adicionar à sua farinha.

A outra forma é fazer um cálculo simples, determinando o valor do acréscimo de glúten à farinha que está usando. Ache o total para a quantidade que usará na receita e diminua do valor de proteínas que a farinha de trigo já tem. O resultado é a quantidade de glúten que irá colocar na farinha.

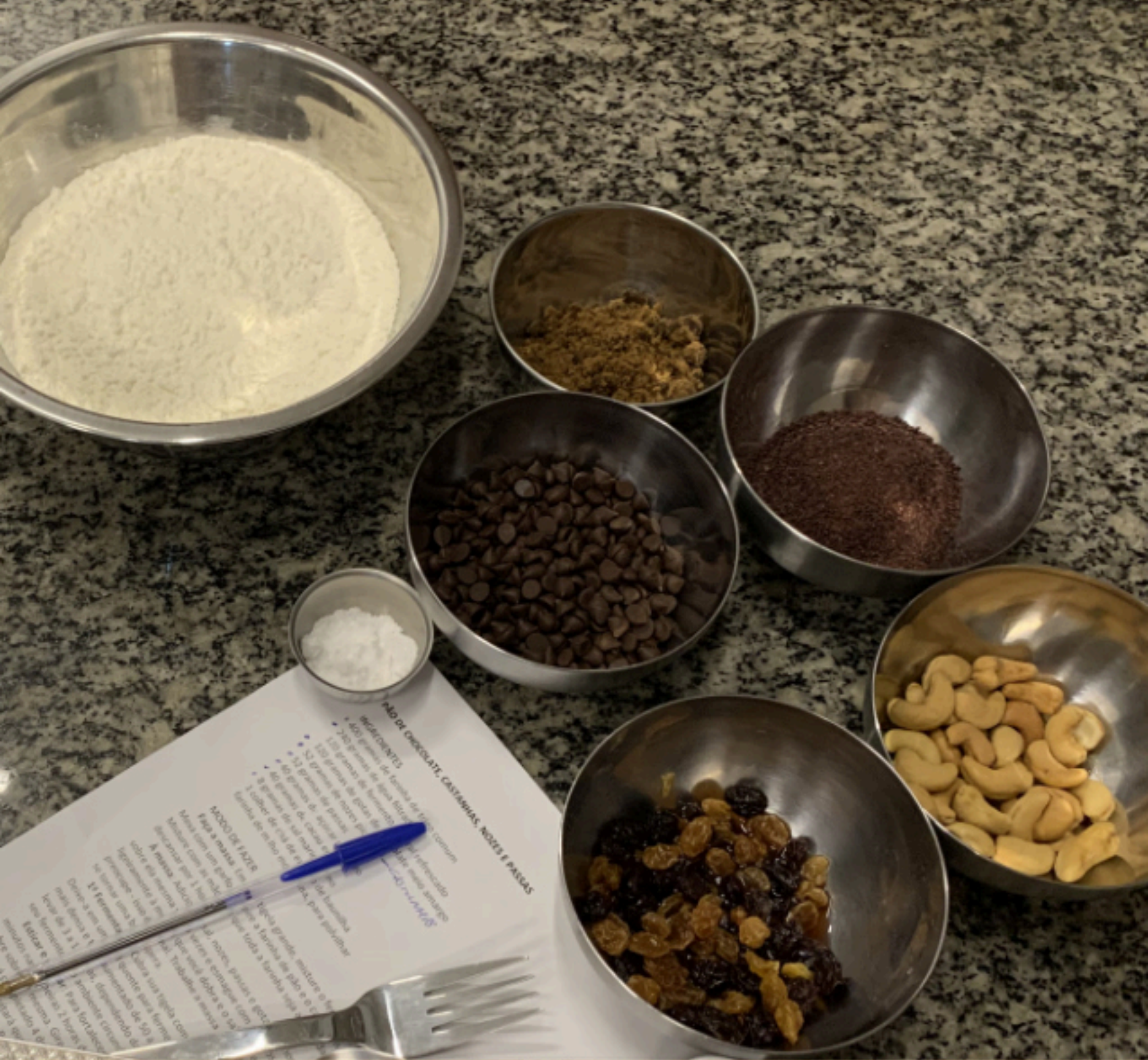
## **OUTRAS FARINHAS**

As farinhas de trigo não são as únicas usadas na panificação. Hoje, há uma proliferação de farinhas, que começam na área dos cereais, como a de centeio, e chegam àquelas que são ditas “mais saudáveis” e que englobam uma enorme gama, indo da farinha de banana à de amêndoa e passando por várias outras.

Elas, como o trigo, podem ser usadas na fabricação de pães artesanais, mas é preciso observar suas características, pois a maioria não possui glúten e são destinadas àqueles que tem intolerância a este tipo de proteína ou que querem uma alimentação com baixo teor de carboidratos.

Se você tem problemas com o glúten e não pode usar a farinha de trigo recorra à internet. Ela está cheia de receitas as mais diversas que utilizam farinhas diferentes. Mas se este não é o seu caso, pode usar essas mesmas farinhas como parte dos ingredientes do pão que irá produzir, acrescentando a ele um toque especial e um gosto particular, que case com o seu paladar.





# PÃES E SEUS INGREDIENTES







**F**arina de trigo, água e sal. Estes são os componentes básicos do pão, mesmo que consideremos o fermento natural como um ingrediente. É que ele também é feito de farinha de trigo e água. O pão é um dos produtos mais básicos da alimentação humana e um dos mais consumidos em todo o mundo, desde há séculos.

Só que, com o crescimento da população e a industrialização, o pão foi sendo aditivado, incluindo produtos químicos nele colocados para preservá-lo por mais tempo e lhe dar mais sabor. Se, de início, juntava-se apenas farinha de trigo e água, o pão com o tempo ganhou o sal como um terceiro ingrediente e ele veio para acrescentar sabor. Para fazer frente à quantidade, veio o fermento biológico, que permitiu dar maior rapidez à produção de pães. Ele também pode ser usado na panificação caseira – e eu o uso – mas a base dela, pelo menos a partir da pandemia, se transformou e o pão feito com fermento natural ganhou tração e chegou à mesa de milhões de pessoas.

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 resultado 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.

Mas seja ele básico, com recheios ou outros acréscimos, o que determina a qualidade do pão são seus ingredientes. Dá para notar a diferença quando se usa produtos de melhor qualidade na sua produção. 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.

Para ter à sua mesa o melhor pão e o mais saudável é preciso cuidar também dos outros ingredientes. A água usada para fazer a massa 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. 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 tem cloro. Se tiver 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 e melhor 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, eles 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 a receita que atenda às suas necessidades.

Mas lembre-se: receitas são guias, não fórmulas matemáticas exatas e o sucesso delas depende de muitas variáveis. Então, se da primeira vez não sair exatamente como espera, tente de novo. Fazer pão caseiro sempre envolve tentativa e erro e é ele que nos faz aprender e melhorar o nosso processo.

Antes de começar é bom ter mais informação. Veja adiante detalhes sobre fermentação, fermentos e como preparar o seu próprio fermento natural.

## **REFERÊNCIAS \***

Consultado em 27 de agosto de 2022

[Wikipedia - História do pão](#)

[História do pão](#)

[Pão, a coisa mais importante na história humana](#)

Consultados em 20 de outubro de 2020

[Alimentos - Trigo](#)

[Benefícios do trigo sarraceno](#)

[Farinha de Einkorn](#)

[Farinha de Kamut](#)

[Farinha de Centeio](#)

[Farinha de Trigo](#)

[Glúten - importância na culinária](#)

\*Clique na palavra sublinhada que o link irá abrir no seu navegador





**FERMENTAÇÃO E FERMENTOS**





s primeiros organismos que provocam a fermentação surgiram há milhões de anos na natureza e mais tarde foram domesticados, sendo usados pelos humanos para a fabricação de cerveja, vinhos e para outros tipos de fermentação, neste caso incluindo os pães.

O que hoje chamamos de fermentação natural, segundo estudiosos e arqueólogos, foi descoberta por acaso no Egito há cerca de 6 mil anos. Alguém deixou um resto de massa e constatou que havia se modificado. Ao assá-la, descobriu que o pão ficou melhor, mais macio e a nova técnica começou a ser usada e compartilhada.

Até a Idade Média a fermentação com o uso de micro-organismos foi a tônica. As leveduras – como são chamados esses seres microscópicos – foram amplamente usadas na produção de cerveja, vinho e na fermentação em geral. Na Europa, também foi usada levedura de cerveja para a fabricação de pães, considerados mais leves que os produzidos com a fermentação natural comum.

Se a levedura e a fermentação foram descobertas depois, o uso do pão como





alimento é muito anterior. Sem conhecer como se fazia a fermentação, os pães eram assados em formato chato, como até hoje ocorre com os pães pita. Após a descoberta da fermentação natural, a produção de pães mudou, permitindo que se tivesse um produto mais saboroso e digestivo, o que é comprovado por pesquisas.

A fermentação natural foi dominante até a segunda metade do século XIX, quando as leveduras começaram a ser cultivadas e transformadas em produtos, sendo fornecidas como pequenas barras prensadas ou secas. O fermento biológico, que é a combinação de leveduras e bactérias, foi desenvolvido em 1868, quando se iniciou a sua produção industrial e sua ampla distribuição, com ele sendo usado principalmente na indústria de panificação.

Em relação ao fermento natural, o biológico tinha a vantagem de proporcionar o crescimento mais rápido da massa, permitindo que os pães e outros produtos fossem produzidos em menor tempo, facilitando a produção em massa, já que não era preciso armazenar e alimentar grande quantidade de fermento natural.

Com o advento do fermento biológico, o natural ficou em segundo plano, mas não deixou de ser usado, mantido por comunidades nele interessadas e em quem estava à



procura de um produto mais saudável, sem a adição de componentes químicos. Graças à internet, o interesse pela panificação natural aumentou, informações sobre fermento natural e pães fermentados por ele foram disseminadas.

O interesse pelo fermento natural explodiu durante a pandemia de Covid 19. Isoladas, as pessoas começaram a produzir o seu próprio pão e recorreram ao fermento natural devido à falta de fermento biológico. Retomaram, assim, um processo milenar para produzir pães caseiros. Com o aumento do interesse por este tipo de pão, os pequenos negócios começaram a aparecer, abrindo mercado para pães de fermentação natural.

Apesar da industrialização dos pães, em muitos países e cidades existem panificadoras que nunca se afastaram do fermento natural. É o caso de panificadoras em São Francisco, nos Estados Unidos, que são centenárias, e em São Paulo, no Brasil, além de outras em muitos outros lugares, que exibem com orgulho o fato de usarem fermento natural.

Neste livro, adotamos, sem preconceito, os dois tipos de fermento, embora o uso maior seja de fermento natural. Os dois podem nos levar a ótimos pães, como tem demonstrado a minha prática. Os métodos de desenvolvimento dos pães, no entanto, são diferentes.

O fermento biológico, como já observado, proporciona crescimento rápido da massa, encurtando o tempo gasto com a produção dos pães. No natural, o tempo é um dos importantes componentes para se ter um ótimo pão. Podemos chamar os dois processos de fermentação longa, no caso do fermento natural, e fermentação rápida, no do biológico.

## **FERMENTAÇÃO LONGA**

A fermentação longa, quando se trata de produção de pães caseiros, está associada ao uso do fermento natural que, segundo especialistas, é melhor que a fermentação rápida, feita a partir do uso do fermento biológico. O processo químico de transformação da massa ocorre mais devagar tornando o pão mais saboroso e facilitando sua digestão.

Os adeptos do fermento natural, também chamado de sourdough, levain, massa madre, pâte fermentée e lievito, preferem a fermentação longa, contrapondo-a à fermentação curta, ligada ao fermento biológico. O que descobri durante minha prática é que o fermento biológico também pode ser usado para a fermentação longa com o desenvolvimento de um pré fermento. (Veja **Pré Fermentos**)

Nos dois casos, temos 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, da temperatura ambiente, da quantidade e força das bactérias que a provocam.

Esta é a principal razão de pães que usam esses dois tipos de pré fermento terem tempo mais longo de fermentação, daí o seu nome. Quando falamos em fermento natural, estamos nos referindo àquele desenvolvido em casa, apenas com farinha de trigo e água, com a massa



incorporando bactérias e leveduras, o que o torna único. Não existem dois fermentos naturais iguais ou idênticos e as pesquisas tem demonstrado.

Outro fato relativo ao fermento natural é de ser milenar, usando durante séculos como meio de produzir pães. O fermento biológico é mais recente e graças à sua ação rápida, acabou se transformando no padrão dos pães industrializados.

Neste ebook, sempre que houver referência à fermentação longa estamos falando do uso de fermento natural, para não deixar dúvida. No caso de outros tipos de fermentação longa, vamos sempre nos referir ao método usado na receita. A maioria das receitas que irá encontrar aqui são desenvolvidas com o uso deste tipo de fermento, que poderá ser feito seguindo os passos descritos em Fermento Natural. Nos outros casos de fermentação longa, as receitas sempre trarão o tipo de pré fermento usado.

### 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, o que o torna probiótico

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 e alimentado para se manter vivo.

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

Ele é também vendido seco, normalmente em embalagens maiores, produzido através da secagem do fermento biológico fresco e acrescido de um emulsificante, o monoesterato de sorbitana, extraído do sorbitol, substância natural encontrada em frutas e amplamente usado na indústria alimentícia e farmacêutica. Para ativá-lo, basta colocá-lo na água e misturar, esperando alguns minutos.

Existem receitas que recomendam a adição de açúcar ou mel à mistura, o que potencializa o desenvolvimento do fermento, que usa estes ingredientes para se reproduzir e, ao ser acrescentado à massa, fazer com que cresça.

O fermento biológico, tanto o fresco quanto o seco, pode ser usado na preparação de pré fermentos, transformando o tipo de fermentação que proporciona de curta para longa. Um dos principais pré fermentos feito com ele é a biga.





**FERMENTO NATURAL**

**T** rigo, água e paciência. estes são os ingredientes para a criação do seu primeiro fermento natural, que usará na produção de pães caseiros. 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. Então, quando falamos de “fermento natural” estamos nos referindo ao que é criado em casa, usando apenas água e trigo, o mais comum no mundo da panificação caseira.

Para fazer o seu fermento você vai precisar de farinha de trigo de qualidade – branca ou integral – água, um vidro para colocar a massa, tempo e paciência. No caso do vidro, antes de usá-lo coloque-o em água fervendo e deixe que esfrie, limpando todos os resíduos que porventura tenha.

O processo de criação do novo fermento, no geral, dura entre cinco e sete dias. Ele se desenvolve pouco a pouco e quando dobrar de tamanho de um dia para o outro, estará pronto para ser usado. Vai estar cheio de bolhas e com a massa bem elástica.

É hora de fazer o primeiro pão.

Escolha uma receita e sucesso!

## **COMO FAZER O FERMENTO NATURAL**

### **INGREDIENTES**

25 gramas de trigo integral ou comum

25 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 10 gramas da massa do primeiro dia e descarte o resto. Acrescente **PÃO CASEIRO** 20 gramas de trigo e 20 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, tendo mais que dobrado de tamanho em relação ao dia anterior. Quando mexido, ele fica elástico e terá um aspecto mais compacto quando aberto. Olhando-o de lado você verá muitas pequenas bolhas.

Mas, se por um acaso, a sua primeira tentativa não der certo, não desanime. Comece de novo. Garanto que, depois, você verá que vale muito a pena.

## **USO DO FERMENTO**

No sexto dia o fermento já pode ser usado para fazer pão. Na sua primeira vez, siga o que diz a receita na hora de “refrescá-lo”, que é alimentá-lo para usar na massa do pão.

Na minha prática, sempre tenho cerca de 50 gramas de fermento natural na geladeira. No dia em que vou fazer pão, deixo que volte à temperatura ambiente e o alimento, normalmente na relação 1:2:2, o que significa que o fermento que irá usar no seu pão terá uma parte do que tirou da geladeira, duas partes de água e duas de farinha de trigo.

Por exemplo: Se precisar de 150 gramas de fermento natural na sua receita, pegará 30 gramas do fermento que tirou da geladeira, depois de ter voltado à temperatura ambiente, e acrescentará 60 gramas de farinha de trigo e 60 gramas de água – 1:2:2.

Depois de misturar, é só esperar até que ele dobre de tamanho e, então, inicie sua massa, usando o fermento refrescado para o pão.

## **MANTER E REFRESCAR O FERMENTO NATURAL**

O fermento natural é uma colônia de organismos vivos e é por isso que precisa ser alimentando periodicamente para que se mantenha ativo. Ao fazer pães, para dar a ele ainda mais força, é necessário refrescá-lo, alimentando as leveduras e bactérias que o tornam ativo.

Veja, abaixo, como proceder.

## **REFRESCANDO O FERMENTO**

Depois que o seu fermento natural estiver pronto, toda vez que for fazer pão você precisa refrescá-lo, seguindo o mesmo processo indicado para quando fez o seu primeiro pão. Ele estará pronto quando dobrar de tamanho, o que, em circunstâncias normais, pode levar de 4 a 6 horas.

Se o seu fermento estiver forte, pode dobrar de tamanho em menos de quatro horas, dependendo da temperatura ambiente. Se estiver mais quente, 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, repetindo o processo da primeira alimentação e aguardar que dobre de tamanho, quando poderá incorporá-lo à massa do pão que irá assar mais tarde.

Quando o fermento natural dobra de tamanho dizemos que ele está no “pico”, por ser quanto sua força é maior. Por isso, é o momento de acrescentá-lo à sua massa.

O que muitos padeiros amadores recomendam é que, antes de fazer o pão, alimente o fermento duas vezes seguida, o que o deixará mais forte. Essa, no entanto, não é minha prática. Eu faço este processo no dia em que vou fazer o pão e adoto a proporção de 1:2:2, o que, até agora, tem dado certo.

Importante

Nunca use água da torneira no fermento, pois ela contém cloro, que é veneno para as bactérias e leveduras. A água filtrada pode ser usada, desde que esteja certo que não tem cloro.

Se puder, use água mineral. Se não, ferva a água, deixe esfriar e amorne antes de usar.

## ALIMENTANDO O FERMENTO

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

No meu caso, eu o realimento de quatro em quatro dias, mantendo uma pequena quantidade na geladeira, entre 50 e 60 gramas, o que evita desperdício e o acúmulo de descarte, mesmo que seja usado para a produção de outros pães ou em outras receitas.



## COMO EU FAÇO

No dia da alimentação, pego o fermento que está na geladeira e o deixo à temperatura ambiente para que recupere a temperatura, igualando-a ao ambiente.

Retiro, então, parte do fermento, deixando de 10 a 15 gramas no vidro e guardo o descarte para uso futuro.

Ao fermento do vidro acrescento 20 gramas de água morna, misturo, dissolvendo-o e adiciono 20 gramas de farinha de trigo, dividida meio a meio entre integral e comum. Uso sempre farinha orgânica com 14% de proteína.

Misturo bem os ingredientes até que estejam totalmente incorporados. Cubro o vidro e o deixo à temperatura ambiente, marcando a altura da massa. Deixo que se desenvolva por 2 horas, verifico quanto subiu e, se tiver aumentado 50%, recoloco na geladeira, onde ele continuará se desenvolvendo, mas de modo mais lento, o que o mantém por mais tempo.

Meu fermento tem dobrado de tamanho em menos de 4 horas, sobretudo nos dias mais quentes. Ao colocá-lo na geladeira, retardo a fermentação, que fica mais lenta, e permite que só o realimente a cada 4 dias.

Como geralmente faço um pão por semana, esse esquema tem me servido perfeitamente. No dia da produção do pão, deixo o fermento dormir na temperatura ambiente e o alimento pela manhã, o que me permite usá-lo para o pão que irei produzir no dia.

## 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.





**PRÉ FERMENTOS**

**N**

o mundo da panificação caseira um termo que irá encontrar com frequência é “pré fermento”, usado, assim como o fermento natural, para promover a fermentação da massa do pão.

## **O QUE É PRÉ FERMENTO?**

De forma básica, é uma preparação que antecede a mistura dos ingredientes do pão. O fermento natural que mantemos e que, no dia da feitura de pães é refrescado, é um tipo de pré fermento.

O que caracteriza o pré fermento é o uso de parte da farinha de trigo para desenvolvê-lo, juntando água e o próprio fermento, seja ele natural ou biológico. Tal como no caso do fermento natural, o pré fermento pode, também, proporcionar fermentação longa. Em outras ocasiões, essa fermentação é mais rápida.

O que irá determinar o tempo de desenvolvimento da massa é o tipo de pré fermento e a quantidade de fermento que é usado na sua feitura.

## **TIPOS DE PRÉ FERMENTOS**

Alguns especialistas falam em três tipos. Outros, em quatro. O fato é que no resultado de minhas pesquisas e na minha prática da padaria artesanal tenho usado três deles: poolish, biga e pâte fermentée. Mas não são os únicos. Temos, como já explicado acima, o levain – fermento natural – que é chamado também de sourdough – na tradução literal, massa azeda. E há, ainda, o lievito madre, usado na Itália, e a massa madre.

E há quem faça a distinção entre poolish e esponja, como é o caso do Chain Baker, um website pleno de receitas e de testes feitos com fermentos e com receitas.

O poolish, de acordo com Jacob Burton, da Stella Culinary, vem de um padeiro polonês que desenvolveu a técnica, adotada, depois, pelos padeiros franceses. Mas ele próprio observa que não há evidências sólidas e históricas de onde o termo surgiu. O poolish é o pré fermento mais comum usado pelos panificadores. Sua hidratação é de 100% da farinha de trigo.

A biga, por sua vez, surgiu na Itália, onde refere-se a qualquer tipo de pré fermento que contenha farinha, água e fermento, independentemente das percentagens. A biga tem hidratação menor que o poolish, também referido como esponja. Normalmente, essa hidratação é de até 60% de água em relação a farinha de trigo usada na sua preparação.





O p<sup>ate</sup> ferment<sup>ee</sup> nasceu e se desenvolveu na França e o responsável pelo **PÃO CASEIRO** desenvolvimento foi o chefe Raymond Cavell. Também chamado de massa velha ele é mais apropriado para receitas que são repetidas, sem mudanças. O processo deste pré fermento é diferente, pois parte da massa do pão é guardada e utilizada na preparação de outra massa. Logo, tem a mesma hidratação da receita que é repetida. Ela é chamada na Itália de massa madre.

A esponja é o único pré fermento que contém todo o fermento de uma receita e muitas vezes pode, também, conter todo o líquido dessa receita. Ela difere dos outros métodos pela rápida e explosiva fermentação que fornece à massa e é mais comumente usada para massas enriquecidas. Tal como o poolish, tem 100% de hidratação.







Há, ainda, um quinto pré fermento, basicamente usado na Itália, que é o lievito madre. Tal como a biga, sua hidratação é baixa, ficando entre 40 e 50% da farinha de trigo e sua fermentação é bem longa. Esse pré fermento é usado para massas que levam muita gordura, como os panettones.

O que os métodos têm em comum é o fato de serem preparados antes da massa do pão, fermentando por um determinado tempo e, só então, sendo incorporado à receita. O tempo de fermentação é determinado pela quantidade de fermento. Quanto menor a quantidade, maior o tempo. E quanto mais fermento, menor o tempo de fermentação.

Essa massa fermentada é, depois, acrescentada ao restante dos ingredientes, em que, às vezes, é acrescido um pouco mais de fermento. A partir da mistura do pré fermento com os outros ingredientes, o processo de produção do pão segue, cumprindo suas várias etapas até chegar à mesa e servir sua família.

## **POR QUE USAR O PRÉ FERMENTO?**

A principal razão, segundo os especialistas, é que a fermentação longa – aqui, referindo-se ao uso de pré fermento – traz benefícios para o pão, tais como:

Melhor gosto. A fermentação longa proporciona sabores mais complexos e deliciosos.

Maior extensibilidade. A massa fica mais elástica e flexível e seu crescimento melhora, proporcionando um pão mais aerado e um maior crescimento no forno.

Maior tempo de conservação. Devido ao processo químico, o pão feito com fermentação longa tem uma vida maior devido à queda do pH do pão.

## **COMO USAR O PRÉ FERMENTO**

Não existe uma regra fixa para o uso dos pré fermentos, mas, em geral, eles utilizam de um quarto à metade da farinha de trigo de uma receita de pão. A quantidade de líquido dependerá do tipo de pré fermento que irá usar.

Já em relação à quantidade, ela dependerá do tempo de fermentação da massa. Se quiser uma fermentação mais longa, use menos pré fermento. Se a quer mais rápida, use quantidade maior.

Mas há alguns indicadores que poderá usar após escolher o tipo de pré fermento que pretende usar, começando pelo que estipula a receita. Siga o que ela diz, pois já foi testada e aprovada por quem a desenvolveu e lhe dará menos chances de erro.

Para sua informação – e no caso de desenvolver sua própria receita – aqui vão os valores mais comuns para cada um dos pré fermentos listados acima.

Supondo que irá usar um quilo de farinha de trigo na sua massa de pão. Tanto para o poolish, quando para a biga, pode trabalhar com metade da farinha, isto é, 500 gramas. Se for

usar o poolish, a hidratação será de 100%, ou seja, 500 gramas de água. Aos dois ingredientes você vai acrescentar 0,2% de fermento biológico seco, que dará 1 grama.

Se optar pelo uso da biga, a quantidade de farinha de trigo pode ser a mesma. A hidratação, no entanto, muda, pois será de 60%, o que dará 300 gramas de água. A quantidade de fermento é a mesma, também: 1 grama, que equivale a 0,2%.

A quantidade é menor com o pâte fermentée. O percentual reservado da massa do pão anterior é de 30% e é ele que será usado na nova receita, desde que ela repita as mesmas quantidades e ingredientes de antes. Essa massa velha pode ficar à temperatura ambiente por 8 a 12 horas e até 3 dias se for colocada na geladeira.

Este não é um livro técnico e, por não o ser e usando minha experiência, não vale a pena falar de fórmula de cada um dos pré fermentos. Ao longo do meu aprendizado – que continua – constatei que as receitas indicam as quantidades de farinha de trigo e de fermento que devem ser usados para esses pré-fermentos.

Elas facilitam a preparação do pré fermento, indicam quantidades de ingredientes que devem ser usados e o tempo que cada um dos pré fermentos deve se desenvolver. É só seguir o que dizem, deixá-los prontos, misturar na massa e produzir um ótimo pão.

A receita é o meio mais prático para usá-los, mas se quer maiores informações ou se aprofundar no que cada um deles é e os resultados que produzem, faça uma busca na Internet. Ela está cheia de informação e irá ajudá-lo a entender como funcionam e quando devem ser usados.

Olhando o lado prático, siga a receita. No mais, basta saber que os pré fermentos existem e são usados na panificação.

## **REFERÊNCIAS \***

Consultado em 10 de novembro de 2022

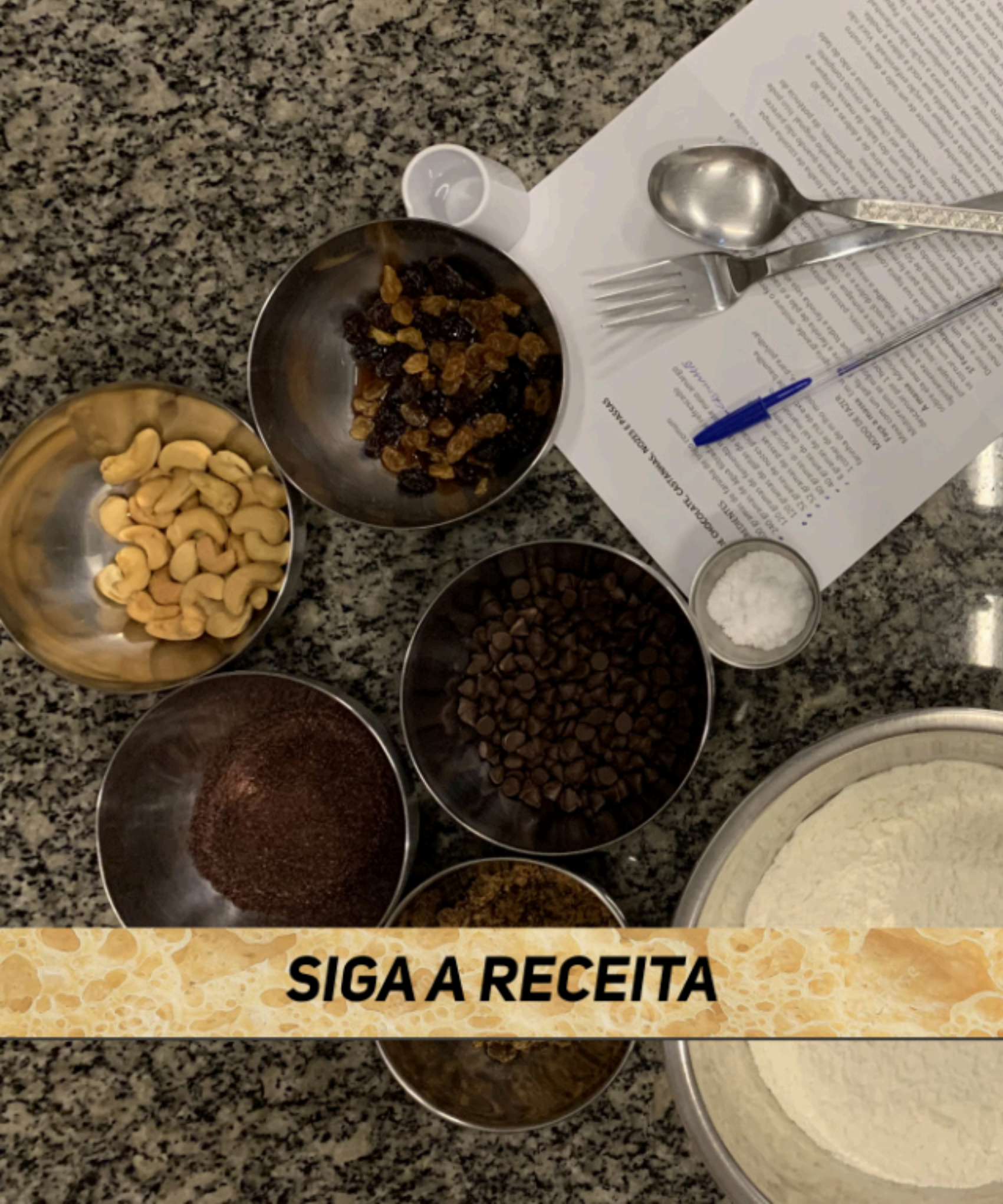
[STELLA CULINARY](#)

[CHAIN BAKER](#)

[MEU PÃO CASEIRO](#)

\*Clique na palavra sublinhada que o link será aberto no seu navegador





**SIGA A RECEITA**



# S

iga a receita.

Este é o princípio básico para quem está iniciando a caminhada 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.

A receita, no final, é um roteiro que lhe mostra o caminho. É preciso fazê-la para ver o resultado e não desanimar se o pão não saiu exatamente como na fotografia que viu na internet ou na mídia social. Na medida em que repete a receita, irá afinando-a e, no final, vai obter um ótimo pão.

Existem vários fatores que podem influenciar no resultado final do pão. Um dos primeiros é a farinha de trigo. O que os padeiros amadores, sobretudo os mais perfeccionistas, dizem é que é preciso ver os detalhes de cada farinha de trigo, começando pelo percentual de

proteína, se é comum ou integral, orgânica ou não. No Brasil, não existem muitas variedades de farinha e o que podemos controlar é o teor de proteína. No caso da produção de pães caseiros, o recomendável é que ela tenha pelo menos 12% de proteína.

Se na sua cidade não encontrar farinhas de trigo com esse percentual de proteína pode comprá-la na internet ou, então, usar glúten vital melhorando-a. O glúten é um produto natural derivado do próprio trigo e ao ser acrescentado à farinha de trigo vai proporcionar maior elasticidade à massa, influenciando em como o pão irá ficar no final, após assado.

## QUALIDADE DA FARINHA

No meu aprendizado, descobri que quanto melhor for a farinha, melhor será o resultado do pão. Comecei usando farinha comum, comprada no supermercado. Segui as receitas, mas descobri



que era preciso, por exemplo, aumentar o tempo de forno do pão para que 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 também deve observar as reações e comportamento da massa na primeira vez que fizer a receita, corrigindo-a nas outras vezes, daí a importância de anotar os detalhes da produção do pão: tempo de crescimento, elasticidade da massa, absorção de água, etc.

A qualidade da farinha de trigo e o percentual de proteína não são os únicos fatores a influenciar 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 do forno, tempo de fermentação e hidratação.

Se puder, use farinhas de boa qualidade. Elas custam mais que as farinhas comuns, mas o seu pão caseiro irá ficar melhor. Se tiver condição, use farinha de trigo orgânica, tanto no caso da 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 tem 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 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 mistura e a autólise – quando feita – a massa deve ficar elástica, lisa, homogênea e deve manter sua estrutura.

Se a massa ficar dura, acrescente mais um pouco de água e a misture de novo. Se

% proteínas	Hidratação
Menos de 10%	55%
De 10 a 12%	60%
De 13 a 14%	65%
Acima de 15%	70%

Tabela elaborada por The Bread Code



ficar mole e grudenta, acrescente mais de farinha de trigo e trabalhe a massa para que fique lisa e homogênea.

No caso da água, é melhor ir acrescentando aos poucos, vendo como a massa a absorve. Uma hidratação de 60% em relação ao total de farinha de trigo usada é uma boa percentagem. Se a receita pedir mais, vá adicionando a água aos poucos e vendo como a massa fica.

Pela minha experiência e usando as farinhas de trigo que uso, compradas em supermercados, massas com hidratação acima de 70% ficam difíceis de manipular e muitas vezes elas desestruturam na fermentação, o que influencia no seu crescimento no forno, resultando em um pão mais chato, já que a massa espalhou durante o cozimento.

Na minha prática, uso a tabela feita pelo Hendrik, do The Bread Code, que tem canal no YouTube, é apaixonado por pães caseiros e gosta de testar exaustivamente os processos para a produção deles. Um dos testes que fez e que compartilhou é o da hidratação, tomando como base o percentual de proteína de cada farinha.

Ela tem servido de indicação para as minhas receitas e tem funcionado. Você pode tomá-la como referência para a produção de seus pães, pois foi compartilhada e é gratuita.

## 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, ela será mais rápida. Se mais frio, mais lenta. 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 se desenvolvendo e observando seu aspecto, se está relaxada e se apresenta bolhas. O limite desejado é que dobre de tamanho. Em algumas receitas, pode ser até menos.

Sabendo a altura em que a massa foi colocada para fermentar e observando-a você irá ver 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 e irá usar o seu dedo indicador para pressioná-la, afundando-a e esperando para ver como reage. Se a massa volta muito rapidamente ao formato original, ainda preciso 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, influenciando no crescimento ao assar. O ponto correto é quando a massa volta lentamente e fica uma marca pequena e rasa no local onde 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 pedido na receita podem não estar ocorrendo no seu 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 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 soco 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 e não está usando uma panela de ferro, 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 melhor.

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 a água e cinco minutos antes de colocar o pão para assar, despeje-a na vasilha quente. 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 a técnica, mas não 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 assadeira comum, mas se usar uma panela de ferro o resultado será melhor e dispensará o uso de vapor no forno. A panela, como é tampada, gera o seu próprio vapor com a água da massa do pão, criando a casca crocante desejada para pães caseiros e de fermentação natural.

Se pretende comprar uma panela de ferro, também chamada de “forno holandês” – dutch oven, em inglês – é fácil encontrá-la. Os grandes sites de comércio eletrônico – e-commerce – a vendem, oferecendo boa variedade delas. Recomendo o seu uso a partir de minha própria experiência na melhoria dos pães que produzo.

Se não pretende investir em nova panela, uma alternativa é usar a que já tem ou até usar uma travessa que resista ao calor do forno e possa ser coberta. As panelas de alumínio de fundo duplo funcionam bem e antes de comprar minha panela de ferro usava uma delas para assar meus pães. Mas no caso de usar outras panelas, lembre-se que não podem ter cabos de plástico ou de madeira. Eles têm de ser de metal para suportar o calor do forno.

A panela de ferro que uso tem 25 centímetros de diâmetro e se mostrou mais do que suficiente para os pães que produzo.

## **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.

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. Este tipo de papel é encontrado em lojas que oferecem produtos para panificação e pode ser comprado na internet, nos sites de e-commerce.

## **TÉCNICAS PARA SOVAR**

A sova bem feita da massa é um dos pontos mais importantes no seu desenvolvimento, mas pode ser um processo cansativo, mesmo que seja um ótimo exercício. É uma infinidade de repetições de esticar, dobrar, virar a massa e repetir de novo e de novo por 10 a 15 minutos. Cansa.



O bom é que não é a única forma de trabalhar a massa. Ela pode ser feita na batedeira planetária, se tiver uma. É uma forma mais eficiente de trabalhar a massa e também mais rápida.

Além da sova manual e na batedeira, existem outras maneiras de desenvolver a massa e elas são indicadas nas receitas, como acontece com as que estão neste ebook. É só segui-las.

Mas se está começando é bom ter conhecimento dessas técnicas antes de usá-las. Além da sova tradicional, já descrita, as técnicas mais comuns são: esticar e dobrar, bater e dobrar e enrolar e dobrar. 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 ao ver uma delas na receita, informe-se antes de tentar usá-la. O caminho que usei e que recomendo é recorrer ao YouTube, que está cheio de vídeos mostrando como aplicar a técnica à sua massa. Vê-los não é perda de tempo, mas, sim, ajuda para que tenha a massa mais estruturada, com pães com cascas saborosas e miolos bem alveolados e macios.

Mesmo que não saiba inglês - muitos dos vídeos são nessa língua - eles lhe mostrarão como proceder para a técnica indicada na receita na sua massa. É o que chamamos de “sem sova”, que usa técnicas alternativas para desenvolver a massa.



Como já observei, se tiver batedeira planetária use-a para misturar e sovar a massa. Na sova, use velocidade média e vá testando a massa, vendo se está bem elástica, podendo ser esticada sem se partir.

Um bom indicativo de estar pronta é quando começa a ficar presa no gancho da batedeira, mesmo que mantenha parte no fundo. Em alguns casos, a massa se enrola no gancho e solta da batedeira. É hora de tirá-la e seguir o processo de produção do seu pão.

**DICA:** Se ficou preocupado com o trabalho, saiba que podemos voltar ao início e fazer um pão sem sova e quase sem manipulação. Curioso? Veja **Voltando ao início** e descubra como ter um ótimo pão sem sovar, usando a natureza – e a fermentação longa – a seu favor.

## INGREDIENTES E MEDIDAS

As receitas deste e-book estão com os ingredientes especificados em peso (gramas). 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, 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 o que torna 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, temperatura ambiente, etc.

As observações vão lhe permitir corrigir o que não deu certo ao repetir a receita e acentuar 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 e condições disponíveis.







**PERCENTUAIS DE PADEIRO**



**F**azer 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 com segurança?

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 ver como se aplicam os percentuais de padeiro.

### **PÃO CASEIRO**

Ingredientes:

500 gramas de farinha de trigo comum

300 gramas de água

10 gramas de sal

6 gramas de fermento biológico seco

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



60 por cento de água

2 por cento de sal

1,2 por cento de fermento biológico seco

Considere que nesta e em qualquer outra receita o trigo sempre representa 100%. 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%.

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:

Usando os percentuais da receita 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.

## Percentuais de padeiro

INGREDIENTES	PERCENTUAIS	PESO
Farinha de trigo comum	100%	500 gramas
Água à temperatura ambiente	60%	300 gramas
Sal marinho	2%	10 gramas
Fermento biológico seco	1,2%	6 gramas
<b>TOTAIAS</b>	<b>163,2</b>	<b>81 gramas</b>

### PÃO COM FERMENTO NATURAL (LEVAIN)

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, considerando uma hidratação de 100%.

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

Como a tabela - na página ao lado - mostra, os dados mudaram e a receita, no final, ficou com 575 gramas de farinha de trigo e 375 gramas de água, o que eleva a hidratação para



FERMENTO NATURAL	FARINHA DE TRIGO	ÁGUA	HIDRATAÇÃO
150 gramas	75 gramas	75 gramas	100%

65%. Esses dados são importantes, pois quem desenvolveu e testou a receita sabe que é a melhor relação entre água e farinha de trigo para se ter uma massa “trabalhável” e um bom pão. É importante saber que a receita indica o volume máximo de água.

Na minha prática, quando uso fermento natural, mantenho a hidratação inicial em 60%. Só após acrescentar o fermento natural e tê-lo misturado à massa é que avalio a necessidade de acrescentar mais água, o que faço quando constato que a massa está dura ou mais seca. O acréscimo é feito aos poucos, até ter uma massa bem lisa e elástica.

O volume de água é importante não só para o resultado final do pão, mas principalmente para trabalhar com a massa. Quando mais hidratada ela for, mais difícil é sua manipulação. Há ainda outro fator a considerar que é a qualidade da farinha de trigo brasileira vendida nos supermercados, que tem baixo valor de proteína e, por isso, baixa absorção de água.

Por tudo isso é que recomendo cuidado com a hidratação da massa.

## CÁLCULO DA HIDRATAÇÃO

O percentual de padeiro ajuda ainda no cálculo da hidratação final das massas feitas com pré fermentos. O princípio é o mesmo: apura-se o volume do trigo e da água e usa os valores



Percentuais de padeiro USANDO FERMENTO NATURAL			
PERCENTUAIS	PERCENTUAIS	PESO	OBSERVAÇÕES
Farinha de trigo comum	100%	575 gramas	Trigo + fermento
Água à temperatura ambiente	65%	375 gramas	Água + fermento
Sal marinho	2%	10 gramas	-
Fermento natural	30 %	150 gramas	-
TOTAIS	197%	1.100 gramas	-

para adicionar ao trigo da receita e subtrair da água, mantendo, no final, o percentual de hidratação recomendado.

No caso das receitas que usam pré fermento muitas vezes elas já fazem o ajuste do percentual de água, o que dispensa os cálculos do Percentual de Padeiro. Siga o que ela ou elas recomendam

## 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%, pois é a partir dele que os outros ingredientes são calculados.

Vamos tomar como exemplo a receita de um Pão de Banana com Fermento Natural.

Como a receita usa trigo comum e integral, o primeiro passo para modificá-la é somar os percentuais dos dois, chegando aos 100%. 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 das farinhas usadas 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.

## Percentuais de padeiro MAIS INGREDIENTES

INGREDIENTES	PERCENTUAIS	PESO
Farinha de trigo comum	80%	400 gramas
Farinha de trigo integral	20%	100 gramas
Banana com casca	48%	240 gramas
Leite Integral	24%	120 gramas
Açúcar mascavo	20%	100 gramas
Ovos	12%	60 gramas
Banha de porco	8%	40 gramas
Sal marinho	2%	10 gramas
Fermento natural	30%	150 gramas
<b>TOTAIS</b>	<b>245,2%</b>	<b>1.226 gramas</b>

### 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 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.





**PROCESSO DO PÃO**

**F**azer 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, o processo de produzir um pão de fermentação natural – não é muito diferente para os criados com fermento biológico – envolve 14 diferentes etapas, a saber:

### **PREPARAÇÃO DO PRÉ FERMENTO**

Os pães de fermentação natural 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. Como no caso de outros pré fermentos, a recomendação é seguir o que a receita determina.

### **MISE EM 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.

No meu caso, uso peso, convertendo o valor de ingredientes para gramas. Se tiver dúvida ou não souber como faz, faça uma busca na internet com o enunciado da medida da receita versus peso em gramas. A King Arthur Baking tem uma tabela que mostra a conversão da grande maioria dos ingredientes de xícaras, por exemplo, para peso.

### **MISTURANDO A MASSA**

Não existe “um método” de como misturar sua massa, mas os padeiros amadores mais experientes recomendam que primeiro misture o trigo com a água. Ela irá descansar por um tempo permitindo que o trigo absorva a água.

### **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. O tempo mais recomendado para a autólise é de 30 minutos, mas se a receita indicar tempo maior, siga o que ela diz.

### **TRABALHANDO A MASSA**

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



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

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

O mais comum é sovar ou fazer dobras na massa, mas há um método que a deixa fermentar por período longo, à noite, e não exige manipulação a não ser a mistura. Veja em **Voltando ao início**.

## 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.



% proteínas	Crescimento
Menos de 10%	10 a 20%
De 10 a 12%	20 a 40%
De 13 a 14%	40 a 70%
Acima de 15%	70 a 110%

Esta tabela é o resultado de testes feitos pelo Hendrik, do The Bread Code, tomando por base o percentual de proteína da farinha utilizada na produção de pães. Observe que quando menor o valor proteico da farinha de trigo menor é o crescimento da massa durante a primeira fermentação.

Na minha prática, tenho constatado que os números não são absolutos e que a massa pode, sim, crescer mais do que o indicado na tabela. Mas ela serve de referencial para a observação do

desenvolvimento da massa no primeiro estágio de fermentação e nos ajuda a controlar o seu desenvolvimento.

### **ESTICAR E DOBRAR**

Se você não sovou a massa manualmente ou na batedeira planetária é hora de começar o processo de esticá-la e dobrá-la de três a seis vezes a intervalos de 30 minutos cada, ao mesmo tempo em que a massa faz a primeira fermentação.

Se a receita já indica o número de dobras e o intervalo entre elas, siga o que ela determina.

### **PRÉ FORMATANDO**

Concluída a primeira fermentação é hora de colocar a massa na bancada e formatá-la, 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.

### **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. Aqui, como na pré formatação, siga as indicações da receita.

### **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.

Na minha experiência tenho notado que na maioria das vezes a massa não dobra de tamanho neste estágio. O importante é que ela relaxe, mesmo que não cresça muito. Mas deve, sim, aumentar de volume.

### **PREPARANDO PARA O FORNO**

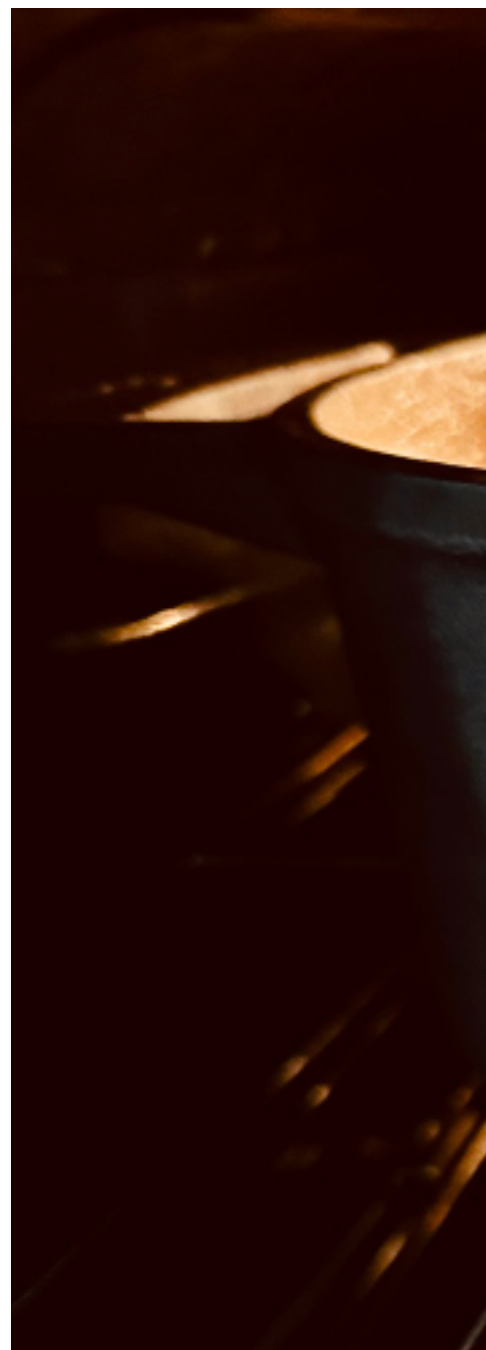
Use a temperatura e o tempo que a receita recomenda para pré aquecer o forno e deixa-lo preparado para assar o seu pão.

### **ASSANDO O PÃO**

É o antepenúltimo passo do processo.

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 ou tenha a panela bem enfarinhada, faça os cortes que desejar, coloque-a na panela, tampe e leve ao forno.

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



## **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.

## **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.





**FÓRMULAS QUE AJUDAM**



**F**azer pão não é uma ciência, mas existem fórmulas que podem ajudá-lo a melhorar a sua produção. Se não quiser ter trabalho com cálculos, que pode achar complicados, não tem problema. Use a receita e suas indicações, anote suas observações, veja o resultado do pão e, se não der tão certo como o que viu na mídia social, não se importe. Tente de novo. Faz parte do aprendizado.

No caso da panificação caseira, tentativas e erros são comuns e eles nos ensinam a melhorar nossas técnicas, prestar mais atenção nos detalhes e, por conseguinte, a produzir melhores pães que irão ser consumidos por nossas famílias.

Mesmo que não tenha a intenção de usar os seus dotes matemáticos, dê uma lida e procure entender as fórmulas, que abrangem os dois tipos mais comuns de pães: com fermento biológico e com fermento natural, diferente do primeiro devido ao acréscimo de mais trigo e mais água à sua massa.

No caso do Pão básico com fermento biológico, a fórmula é a seguinte:



INGREDIENTES	PESO GRS	P. Padeiro % *
Farinha de trigo comum	500 gramas	100%
Água	300 gramas	60%
Fermento biológico seco	5 gramas	1%
Sal marinho	10 gramas	2%
Total dos Ingredientes	815 gramas	163%

\* Veja nesse e-book as explicações como funciona e como se aplicam os Percentuais de Padeiro.

Os números são, na verdade, indicações e facilitam o trabalho de quem vai preparar pães. O que pode variar é o montante de água na massa e mudá-la vai depender de alguma experimentação, já que cada farinha de trigo absorve a água de maneira diferente. Se está começando, aconselho a manter os percentuais acima indicados. Quando estiver acostumado com eles, experimente aumentar a hidratação e ver como a massa se desenvolve.







Outra mudança que pode ser feita é com a farinha de trigo, dividindo-a em farinha comum e farinha integral. A proporção usual é de 75% de farinha comum para 25% de integral, mas quando faço isso, uso 80% de farinha comum e 20% de integral. Somando-as, temos 100% da farinha de trigo. Tal como no caso da água, se está começando, mantenha esses percentuais.

Mas e se eu quiser acrescentar outros ingredientes? Como já referido, uma grande variedade deles pode ser adicionada à massa. Mas também para eles existem percentuais. É o caso, por exemplo, de açúcar, manteiga, frutas secas, cacau em pó, etc.. Se quiser adicioná-los à sua massa, use os percentuais abaixo, tomando como base os 100% do trigo:

Frutas secas, castanhas ou nozes	10 a 50%
Cacau em pó e outros pós	1 a 5%
Manteiga	6%
Açúcar	3%

Esses acréscimos irão mudar a receita básica, dando-lhe sabor e textura diferentes. Podem, ainda, interferir no desenvolvimento da massa, absorver mais água e retardar a fermentação, sobretudo quando há acréscimo de gorduras.

Lembre-se que os percentuais são absolutos, o que significa que referem-se à soma dos acréscimos, não a cada tipo acrescido. Assim, ao definir que seu pão terá 20% de frutas secas, castanhas e nozes, veja quanto cada um representa do percentual adicionado à massa. Faça a divisão por três para ter o peso de cada um deles.

Se está usando 500 gramas de farinha de trigo na sua receita e vai acrescentar as frutas secas, castanhas e nozes, defina o percentual delas somadas. Por exemplo: Se juntas elas representam 30% da farinha de trigo, temos 150 gramas no total, o que significa que cada um dos novos ingredientes deve ter 50 gramas.

O princípio é o mesmo para a receita de Pão básico com fermento natural, mas os percentuais serão diferentes, já que há acréscimo de água e de farinha de trigo:

Pão básico com fermento natural		
INGREDIENTES	PESO GRs.	P. Padeiro % *
Farinha de trigo comum	500 gramas	100%
Água	300 gramas	60%
Fermento natural refrescado	50 a 125 gramas	10 a 25%
Sal marinho	10 gramas	2%
Total dos ingredientes	860 a 925 gramas	172 a 187%

\* Veja nesse e-book as explicações como funciona e como se aplicam os Percentuais de Padeiro.



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.

Quando 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.

### IMPORTANTE

É preciso ficar atento ao processo do pão, pois cada ingrediente vai interferir na receita e no seu desenvolvimento. Se não estiver seguro do que está fazendo, não faça as adições. A alternativa é procurar uma receita que já venha com os ingredientes que quer usar incorporados. Ela será o seu roteiro para o pão caseiro que deseja. Siga o que diz, pois já foi testada e aprovada por quem a fez.

Se for acrescentar novos ingredientes à receita, o princípio é o mesmo do pão com fermento biológico. Use os mesmos percentuais para calcular a adição de manteiga, açúcar e outros ingredientes, mantendo o equilíbrio da receita.

### CALCULANDO O VOLUME DA MASSA

Os percentuais de padeiro determinam a quantidade de cada ingrediente que irá usar, mas não o volume da massa em relação a 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 saber qual o volume de massa adequado para a sua assadeira ou panela de ferro também existe uma fórmula:

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:

$30 \times 11 \times 7 = 2.310$  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 0,35.

O resultado, arredondado, é 809 gramas, o peso da massa adequado para a forma.



## **CALCULANDO OS INGREDIENTES FERMENTO BIOLÓGICO**

Mas como calculo o peso do trigo e dos outros ingredientes em uma receita em que uso fermento biológico direto na formação da massa?

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 – 809 gramas – pela soma dos percentuais da receita.

Vamos tomar aqui a receita de um pão básico com fermento biológico, cuja soma é de 163. A fórmula é a seguinte: 809 dividido por 163 e multiplicado por 100, que é o percentual da farinha de trigo na receita. O resultado é 496 gramas, arredondado. Agora que já tem o peso do trigo é só aplicar os outros percentuais a ele e teremos a receita pronta, com o peso de cada ingrediente determinado, como na tabela a seguir:



Cálculo dos ingredientes		
INGREDIENTES	PESO GR5.	P. Padeiro % *
Farinha de trigo comum	496 gramas	100%
Água	298 gramas	60%
Sal marinho	10 gramas	2%
Fermento biológico seco	5 gramas	1%
Total dos ingredientes	809 gramas	163%

Apenas para ilustrar vamos fazer o acréscimo de manteiga e açúcar à recendo, usando os percentuais determinados para o desenvolvimento de duas receitas diferentes.

A receita vai ficar assim:

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

O cálculo é semelhante ao anterior, apenas substituindo-se o percentual final. Temos, no caso da massa 809 dividido por 172 e multiplicado por 100. Usando a mesma fórmula irá achar o peso da farinha de trigo, que é de 470 gramas.

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, nozes, castanhas, sementes, etc. e outros tipos de pós como o cacau. 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.

### FERMENTO NATURAL

Mas e se eu estiver usando fermento natural, como faço para calcular os ingredientes a partir dos Percentuais de Padeiro?

O uso do fermento natural altera a fórmula e, ao mesmo tempo, a facilita, pois oferece percentuais fixos para os ingredientes que serão usados na massa.

Ela fica assim:

Farinha de trigo	100%
Água	60%
Fermento natural refrescado	25%
Sal	2%
Percentual total	187%

O primeiro passo é determinar a quantidade de trigo que irá usar, pesando-o e achando os 100% da fórmula. O cálculo dos outros ingredientes pode ser feito usando-se, novamente, a regra de três, como exemplificado acima.

Para o cálculo da quantidade de farinha de trigo vamos usar as 809 gramas de massa, já usado no cálculo dos ingredientes do pão com fermento biológico. Usando novamente a regra de três



Recálculo da hidratação				
Ingredientes	Tipo	Peso	Total	P. Padeiro
<b>FARINHA DE TRIGO</b>				
	Trigo da receita	433 gramas		
	Trigo do fermento	54 gramas	487 gramas	100%
<b>ÁGUA</b>				
	Água da receita	260 gramas		
	Água do fermento	54 gramas	314 gramas	100%
<b>HIDRATAÇÃO</b>				
	Hidratação final			64,5 %

dividindo 809 por 187 e multiplicando o resultado por 100. O resultado arredondado é 433. Essa é a quantidade da farinha de trigo que irá usar na receita.

Com o valor da farinha de trigo calculado, é só usá-lo para determinar as quantidades de água, sal e fermento natural que serão usados na receita. Novamente, é só aplicar a regra de três.

Há um passo adicional que é aconselhável tomar quando se trata do uso de fermento natural nas receitas. Como ele é feito somente de trigo e água a quantidade de um e da outra irá aumentar. Dependendo da hidratação recomendada pela receita é bom refazer o cálculo da hidratação acrescentando a farinha de trigo e a água do fermento ao cálculo. Com isso, você assegura que não haverá necessidade de acrescentar trigo se, devido à hidratação, a massa ficar muito mole e difícil de manipular.



Como mostra a tabela da página anterior, a hidratação da receita original foi alterada, passando de 60% para 64,5%. O acréscimo não fará muita diferença na receita - dependendo do valor de proteína da farinha de trigo. No entanto, se a hidratação for maior, o acréscimo da água do fermento natural muda a composição da massa e pode afetar o seu desenvolvimento.

Por isso, é importante fazer o cálculo e apurar a hidratação correta.

## SUBSTITUINDO OS INGREDIENTES

Com exceção do fermento, todos os 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 banha, óleo de coco, óleo de oliva, óleo de girassol, óleo de canola, 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 usando fermento natural ou biológico.

## USANDO 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, e 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  $12 \times 12$ , 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 0,35 para achar o volume da massa. Define-se a quantidade de farinha de trigo e, a partir dela, calcula-se os outros ingredientes.

## **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 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.

Mas lembre-se:

A receita que pegou na internet foi feita para os equipamentos, temperaturas e farinhas de quem as fez. Não há garantia de ao fazê-la, você obtenha o mesmo resultado.

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.





**O QUE VOCÊ PRECISA**





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

Na internet você encontra facilmente vários tipos de balanças, que custam cerca de R\$ 30,00, mais frete. Vale a pena e recomendo por considerá-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 ajudá-lo na medição dos ingredientes do seu pão se não usar uma balança.

Para manipular a massa um 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 antiaderentes. 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 ajudá-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 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” - papel pergaminho - ou, então, em lojas de panificação.



## PÃO CASEIRO

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**

# AVISO NECESSÁRIO

**S**e você chegou até aqui após passar pelas partes iniciais do livro já sabe que receitas, mesmo testadas, são adaptadas ao seu ambiente. É o caso das que aqui estão listadas. Eu as fiz não uma, nem duas, mas várias vezes e as fui acertando ao longo do tempo. Com poucas exceções, elas foram assadas na panela de ferro.

Ao fazê-las, leve em consideração que pode haver variações determinadas pela maneira como manipula a massa, os ingredientes que usa, o desempenho do seu forno e a força do fermento que usa, quando se trata de pães de fermentação natural.

Passei por esse processo e sei como é frustrante pensar que terá um ótimo pão e ele não sair exatamente como a receita indica ou você espera. Não desanime. Siga em frente, ajuste o seu processo com as anotações feitas sobre fermentação, crescimento da massa, temperatura ambiente, tempo de forno e, como aconteceu comigo, terá receitas em que possa confiar e que, com o tempo, irá repetir muitas vezes. Aproveite!







s receitas deste e-book são as que faço no dia a dia, significando que a partir do que encontro na internet, as adapto à minha realidade: forno caseiro comum, farinha de trigo produzida no Brasil, ingredientes comprados no supermercado, enfim, o que há de mais corriqueiro. Ah! Tem um detalhe: procuro comprar farinhas de trigo que tenham pelo menos 12% de proteína e ingredientes de boa qualidade.

Os equipamentos que uso também são corriqueiros para quem se dedica à panificação caseira. Um passo adiante, no meu caso, foi a compra de uma panela de ferro. É nela que mais de 90% dos pães que produzo são assados, o que a torna bem utilizada e muito útil. Veja em *Você Precisa!* os acessórios essenciais para o fazimento de pães saudáveis em casa.

Dito isso, verá que o rol de receitas, para efeito de clareza, é dividido em tópicos. Primeiro, vem as receitas de pães e elas estão separadas pelo tipo de fermento nelas usado. O primeiro rol é com receitas que usam o fermento natural, aquele que desenvolvemos em casa, mantemos e alimentamos frequentemente, refrescando-o nos dias em que fazemos pães.

A parte de pães que usam o fermento biológico inclui, também, aqueles que são feitos com biga e esponja, tipos de pré fermento. A primeira, é usada na fermentação longa. A segunda, na curta. Tenho usado os dois métodos - como as receitas mostram - e os resultados tem sido bons. Hoje, uso mais a biga do que a esponja e o fermento biológico aplicado direto à farinha de trigo..

Ainda no rol dos pães, seguem receitas que utilizam descarte de fermento natural e, às vezes, combinam dois fermentos, o natural, feito em casa, e um pouco do biológico seco. O uso desse último é uma maneira de apressar a fermentação, dando maior celeridade à produção dos pães. O método funciona bem.

Tanto no caso de pães feitos com fermento natural quanto dos produzidos com fermento biológico seco, existem receitas que são recheadas - e no caso de pães, você pode usar qualquer tipo de recheio e esse e-book mostra como. Não achei necessário separá-las em um item específico. Os acréscimos não mudam a fórmula básica do pão, mesmo que em alguns casos acrescente tempo devido à manipulação e ao processo de desenvolvimento da massa.

Na primeira versão deste livro, coloquei receitas de bolos e de massas, como pizzas. Nessa, fiquei apenas nos pães, já que o escopo é “fazer pães”, mesmo que a panificação caseira derive para a produção de bolos e afins.

Procurei fazer uma seleção de receitas que cobrem o espectro dos pães e dá a quem quer fazê-los a possibilidade de experimentar. Um dos componentes importantes são os pães usados para sanduíches. Deles, temos receitas com fermento natural, fermento biológico e com escaldo e, como acréscimo, o pão japonês de leite, que também serve a esse propósito.





## PÃO CASEIRO

É importante destacar que, na minha jornada, passei a usar mais e mais a farinha de trigo integral. Hoje, todas minhas receitas tem pelo menos uma parte dela. Em alguns casos, 30% do total do trigo. Em outras, 50% e, em quantidade menor, pães que são totalmente integrais. A farinha integral é mais saudável que a comum, mais refinada. Mas se não quiser usá-la, mesmo nas receitas em que parte do trigo é integral, é só retirá-la e colocar a mesma quantidade de farinha de trigo comum.

Chega de papo! Vamos às receitas e espero que aproveitem e gostem.





# S

e você já fez pães, ótimo.

Se não, 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, duas com fermento biológico, que torna o processo de fazer pão mais rápido, e uma 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 básico com fermento biológico**, outra receita que venho trabalhando há algum tempo. Ela representa um passo à frente, usa o pré fermento e seu processo está bem explicado na receita, que recomenda assá-lo na panela de ferro. Nas minhas primeiras experiências usei uma panela de alumínio de fundo triplo e consegui um ótimo pão: casca crocante, miolo macio e muito saboroso.

A segunda receita é do **Pão básico com fermento natural**, resultado de minhas experiências com esse tipo de fermento. Ela é fácil, rápida e produz um pão de casca crocante e 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 do tempo.

A terceira receita é do **Pão de forma caseiro**, que tem feito com certa constância e que sempre agrada àqueles que experimentam o pão. Ela é feita com pré-fermento - esponja - que antecede à mistura da massa. Não se preocupe. Ela é simples e fácil.

Confira as receitas a seguir, teste-as e aproveite sua jornada de fazer pães. Eu comecei com a primeira receita e a faço até hoje, mas se puder dar um conselho, comece pela segunda e vá se familiarizando com a panificação caseira. Faça o seu fermento natural, como indicado antes, e então teste o seu primeiro pão de fermentação natural. Não vai se arrepender.

Mas elas não são as únicas receitas neste e-book. Você encontrará várias outras de variados tipos de pães, alguns bolos, massa, pizza e outras que mostram como aproveitar o descarte do fermento natural.

Aproveite!

E se fizer uma das receitas me marque lá no Instagram: [@linoresende](https://www.instagram.com/linoresende).



## PÃO BÁSICO COM FERMENTO BIOLÓGICO

O pão básico com fermento biológico seco não foi a primeira que fiz, como já afirmei. Eu só a descobri mais tarde, quando já tinha começado com pães de fermentação natural, depois de ter desenvolvido o meu próprio fermento.

Eu a encontrei por acaso na internet, mostrei-a para minha esposa e decidi testá-la. O pão ficou ótimo e ainda hoje é um dos preferidos aqui de casa. Miolo macio, casca crocante que cai bem com manteiga, e é muito gostoso.

A receita original é do Adriano Ribeiro, do Amo Pão Caseiro. Ao longo do tempo, no entanto, fui modificando-a, começando pelo volume de trigo e de água, testando-a e cheguei a esta receita, que compartilho com vocês.

A receita é fácil. Pode haver erro? Sim. Mas não desanime. Para minha sorte de principiante, acertei na primeira vez que a fiz e o resultado é a fato. Mas ao longo de minha jornada de padeiro amador cometi muitos erros, várias receitas deram errado, mesmo seguindo todo o processo.

Não desisti, as repeti, corriji os erros e acabei desenvolvendo minhas próprias receitas, que vão de pães mais simples aos mais complexos, como ciabata e panettone. No caso da panificação caseira o aprendizado se dá no caminho e quando mais você coloca a mão na massa, mais vai se acostumando à manipulação e aos controles que, no final, lhe darão um ótimo pão.



Com certeza, é esse o caso do Pão básico com fermento natural. Teste a receita. Corrija-a para a farinha de trigo que usa, para as condições do local onde mora. No final, tal como aconteceu comigo, terá um ótimo pão que irá servi-lo e à sua família.



- 540 gramas de farinha de trigo
- 345 gramas de água à temperatura ambiente
- 6 gramas de fermento biológico seco
- 10 gramas de sal



## MISTURA

Adicione o trigo e, depois, de cada lado, o fermento e o sal, misturando-os bem.

Acrescente a água, reservando um pouco dela. Se a massa ficar dura, acrescente a água. Se mole, adicione mais trigo.

A mistura pode ser feita na batedeira planetária usando o gancho.

## SOVA

Com todos os ingredientes incorporados e a massa homogênea sove-a por 10 minutos, até que fique lisa, estruturada e fácil de manipular.

Se tiver uma batedeira planetária em casa, pode fazer a sova nela. Se for feita à mão, polvilhe a bancada antes de colocar a massa e iniciar a sova, que deve ser feita por 10 minutos ou até que a massa fique lisa e bem estruturada. Dúvidas como fazer? Procure por “sova” no YouTube que encontrará vários vídeos mostrando como fazê-la.

## **PRIMEIRA FERMENTAÇÃO**

Com a massa pronta, formate-a em forma de bola, coloque em uma vasilha enfarinhada, cubra com um pano de prato e a deixe fermentar à temperatura ambiente por 60 minutos ou até que dobre de tamanho. Vá acompanhando a massa, pois ela pode fermentar mais rápido, dependendo da temperatura do local onde você mora.

## **FORMATAÇÃO**

Ao final da primeira fermentação, coloque a massa sobre a bancada enfarinhada, estique-a delicadamente até formar um retângulo, dobre suas pontas sobre ela mesmo e, depois, enrole, apertando com os dedos, formatando um pão no estilo batard – alongado e retangular. Para que o pão fique com o formato alongado, role-o algumas vezes delicadamente na bancada.

## **SEGUNDA FERMENTAÇÃO**

Coloque a massa formatada em uma assadeira antiaderente e deixe que fermente por 30 minutos à temperatura ambiente.

Se não tiver esse tipo de assadeira, use uma comum untando-a e enfarinhando-a. Alternativamente pode usar papel manteiga também untado e enfarinhado, para não grudar no pão.

## **FORNO**

Ao colocar o pão para fazer a segunda fermentação, pré aqueça o

forno a 250 graus Celsius e coloque na parte mais baixa uma vasilha que irá gerar vapor que irá ajudar a assar o pão.

## **CRIANDO VAPOR**

Cinco minutos antes de colocar o pão no forno, ferva um copo de água e a coloque na vasilha que já está no forno, o que irá inundar o espaço com vapor e ajudará no cozimento do pão.

## **ASSANDO O PÃO**

Descubra a massa, faça um corte em diagonal nela – use uma gilete ou uma faca afiada - e a leve ao forno. Deixe assando por 15 minutos e retire a vasilha com água. Tome cuidado, pois ela estará muito quente. Use luvas que resistam bem ao calor ou outro meio seguro para evitar queimaduras.

Vire a assadeira e deixe o pão assando por mais 20 a 25 minutos ou até que fique com uma cor marrom dourada. Monitore o pão para que não queime.

## **ESFRIANDO O PÃO**

Com o pão assado, retire-o do forno e o coloque sobre uma grade bem arejada, deixando-o esfriar inteiramente antes de cortá-lo. Essa é uma etapa importante, pois o pão continua assando quando sai do forno e se abri-lo, corre o risco de não completar o cozimento.





## PÃO BÁSICO COM FERMENTO NATURAL

O primeiro passo para fazer esse pão é ter o fermento natural e você pode ver o passo a passo que explica como desenvolver o seu fermento e, depois, como usá-lo. A partir do momento em que o fermento estiver ativo, é hora de fazer o primeiro pão.

Há, no caso de pães de fermentação natural e longa, um processo um pouco diferente. Ele começa com o pré fermento, que nada mais é do que o seu fermento natural refrescado – alimentado – e desenvolvido especificamente para a receita que irá fazer.

No caso, siga a receita, como explicado abaixo. A minha prática, hoje, é um pouco diferente. Sim, continuo refrescando o fermento, mas o faço pela manhã. Como vivo em um local mais quente e meu fermento natural é bem forte, ele dobra de tamanho – o tanto recomendado, que é o auge da força dele – em no máximo 3 horas.

O tempo, no entanto, é relativo, pois depende não só da força do fermento natural, mas também da farinha de trigo que está usando – veja explicação neste e-book – e das condições do ambiente. Se o local for mais quente, ele se desenvolve mais rápido. Se frio, de modo mais lento. Leve em consideração que pode levar até 6 horas para dobrar.

Como a receita pede autólise, programe-se para fazer a primeira mistura da massa 60 minutos antes de o seu pré fermento chegar ao auge. Assim, quando a autólise for feita você pode misturá-lo à massa e seguir o processo até ter, no final, o pão que deseja.



- 500 gramas de farinha de trigo
- 300 gramas de água
- 150 gramas de fermento natural re-frescado - alimentado
- 10 gramas de sal

### NOTAS

- Se usar somente trigo branco comum, reduza o volume da água em 20 gramas. Se usar só trigo integral, aumente-a em 20 gramas.
- No caso da farinha de trigo, pode ser usada parte de farinha comum e parte de farinha integral.



### FERMENTO NATURAL

Misture 30 gramas de fermento natural maduro com 60 gramas de água e 60 gramas de farinha de trigo até que os ingredientes fiquem integrados. Cubra e deixe fermentar até que dobre de tamanho, o que pode levar até 6 horas dependendo da temperatura ambiente, da força do seu fermento e da qualidade da farinha de trigo. Acompanhe o fermento para que não passe do ponto ótimo.

### MISTURA

Misture a farinha de trigo com a água e mexa até que forme uma massa rústica e os ingredientes estejam todos bem molhados. Cubra a vasilha e deixe fazer a autólise por 60 minutos.

### FERMENTO

Após a autólise, acrescente o fermento natural à massa e misture até que ele esteja incorporado a ela. Cubra e deixe descansar por 30 minutos.

### SAL

Após o descanso, acrescente o sal à massa, dissolvendo-o em um pouco de água para facilitar sua incorporação. Misture até que não



sinta mais o sal. Deixe descansar coberta por 30 minutos.

## DOBRAS

Ao final do descanso, faça a primeira série de dobras na massa, puxando-a, esticando e dobrando-a sobre ela mesma. Faça as dobras de todos os lados, repetindo o processo por 3 vezes. Cubra e deixe descansar por 30 minutos.

Repita mais três séries de dobras e, no final delas, deixe a massa descansar por 30 minutos. Se não quiser fazer as dobras sove a massa por 15 minutos, até que atinja o ponto de véu – quando você estica delicadamente um pedaço de massa e ele fica praticamente transparente sem se rasgar.

## 1ª FERMENTAÇÃO

Na própria vasilha, formate a massa como uma bola, cubra com um pano ou com filme plástico, coloque-a no lugar mais quente da casa e deixe que faça a primeira fermentação. A massa deve dobrar de tamanho e deve monitorá-la para que não super fermente.

Dependendo da temperatura ambiente – e da força do fermento – leva entre 60 e 180 minutos para que a massa se desenvolva. Se estiver mais frio, leva mais tempo. Se mais quente, menos. Mas lembre-se: O tempo exato não é importante, mas a boa fermentação, sim. É ela que dará a qualidade do seu pão, que é de fermentação lenta, o que significa que

demora mais que uma receita feita com fermento biológico – fermento de padeiro.

## MOLDANDO

Com a massa fermentada, retire-a da vasilha, coloque-a sobre superfície enfarinhada e a abra, formando delicadamente formando um retângulo. Pegue a parte superior da massa e a dobre até o meio. Pegue a parte de baixo e cubra a primeira dobra.

Vire a massa longitudinalmente e a enrole de cima para baixo, pressionando levemente com os dedos polegares o local da dobra, colando-a para que não abra. Quando terminar, comece a girar a massa – use as mãos e, se for o caso, uma espátula de padeiro – e vá puxando-a em sua direção, criando tensão, o que ajudará no crescimento do pão no forno.

## 2ª FERMENTAÇÃO

Com cuidado, vire a massa ao contrário – de ponta cabeça – e a coloque em uma vasilha previamente enfarinhada ou forrada com um pano enfarinhado. Cubra com um pano de prato e deixe que faça a segunda fermentação.

Como no caso da primeira, fique de olho na massa. Ela não precisa dobrar de tamanho, mas crescer e relaxar, o que pode levar de 60 a 120 minutos, dependendo da temperatura ambiente.

## **FORNO**

Pelo menos 30 minutos antes de colocar a massa para assar pré aqueça o forno a 250 graus Celsius 30, deixando pronto. Ao mesmo tempo, deixa preparada a bandeja em que irá assar o pão, cobrindo-a com papel ou silicone anti aderente ou enfarinhando-a.

## **ASSANDO**

Ao final da segunda fermentação, vire a massa com todo cuidado na bandeja já preparada, polvilhe sua superfície levemente com farinha de trigo ou, então, pincele com ovo batido ou óleo, que irão ajudar a formar uma camada sobre o pão.

Faça um corte longitudinal no topo da massa. Use uma faca bem afiada ou uma gilete e a deixe no ângulo de 45 graus, o que ajudará na formação da “orelha” do pão. O corte deve ter cerca de um de profundidade.

Leve a bandeja ao forno e asse por 20 minutos. Vire a massa e asse por mais 20 minutos ou até que fique marrom dourada. Monitore o cozimento para que o pão não queime.

Os fornos caseiros tem temperaturas variadas. Por isso é importante monitorar o pão enquanto ele estiver no forno. É melhor deixá-lo marrom claro do que queimá-lo. O tempo de forno é apenas referencial, pois o cozimento depende da real temperatura de cada forno.

Se quiser uma casca mais crocante no seu pão, no final do cozimento diminua a temperatura para 230 graus Celsius, abra parcialmente a porta do forno e deixe assando por mais 5 a 10 minutos.

## **ESFRIAR**

Com o pão assado, retire-o do forno e o coloque sobre superfície arejada, deixando que esfrie por completo. É importante que esfrie, pois ao sair do forno ele continua cozinhando.





## PÃO DE FORMA CASEIRO

O pão de forma caseiro é versátil e pode ser usado no café da manhã, recebendo uma geleia ou pasta, no lanche da tarde, para sanduíches e, no que se destaca, na preparação dos lanches das crianças que estudam, oferecendo-lhes algo que é saudável, já que não contem os produtos químicos que, normalmente, são adicionados aos pães de forma industrializados.

Outra vantagem da receita é sua rapidez. Do início de sua preparação ao pão pronto são cerca de 2 horas – o tempo depende de alguns fatores, como temperatura do dia, como já explicado neste livro. Ela acrescenta mais fibras a um pão já gostoso por sua natureza, devido ao uso de leite em vez de água e de manteiga.

A receita usa farinha de trigo comum e farinha de trigo integral branca na mesma proporção. Originalmente, usava apenas a farinha comum. Modifiquei-a e fui adaptando ao gosto de minha família. Hoje, semana sim, semana não ela está na nossa mesa ou pronta para um belo sanduíche.

Se atende a necessidade do lanche das crianças, a receita oferece mais uma possibilidade: a preparação de um sanduíche à noite em substituição a uma refeição mais pesada. Qualquer que seja o recheio que queira colocar, terá uma bela refeição. Torná-la saudável – ou não – é decisão de cada um.



### Espanja

- 56 gramas de farinha de trigo comum
- 56 gramas de farinha de trigo integral
- 112 gramas de água morna
- 6 gramas de fermento biológico seco

### Massa

- 250 gramas de farinha de trigo comum
- 250 gramas de farinha de trigo integral
- 250 gramas da esponja
- 300 gramas de leite integral
- 50 gramas de manteiga sem sal
- 10 gramas de sal

### OBSERVAÇÕES

- Se usar somente trigo branco comum, reduza o volume da água em 20 gramas. Se usar só trigo integral, aumente-a em 20 gramas.
- No caso da farinha de trigo, pode ser usada parte de farinha comum e parte de farinha integral.
- Se quiser um pão adocicado, adicione 40 gramas de açúcar à massa, misturando-o com as farinhas.



### ESPONJA

Em uma tigela grande adicione a farinha de trigo, o fermento biológico seco e a água. Misture bem até incorporar os ingredientes. Cubra e deixe descansar por 30 minutos.

### MASSA DO PÃO

1 – Adicione os ingredientes sólidos em uma tigela grande à parte, na seguinte ordem: farinha de trigo e sal e mexa com um garfo, areando as farinhas e observando se não estão empelotada. Se tiver uma peneira fina, passe as farinhas por ela, garantindo que fiquem menos densa, o que melhora a textura do pão.

2 – Adicione a esponja e a manteiga à farinha e misture. Acrescente o leite aos poucos vá misturando até formar uma massa rústica com todos os ingredientes molhados. Deixe descansar por 10 minutos.

3 – Sove a massa na batedeira planetária usando a velocidade 2 por 3 minutos, até que fique lisa e homogênea. Cubra e deixe a massa descansar por 10 minutos.

Se não tiver batedeira, faça a sova à mão. Coloque a massa sobre



superfície enfarinhada e a deixe em forma de bola. Vá esticando e dobrando a massa até que ela esteja lisa, elástica e homogênea. Pode demorar até 10 minutos.

4 – Após o descanso sove novamente a massa por mais 3 minutos, forme uma bola e deixe descansar por até 30 minutos, na primeira fermentação. Se o dia estiver quente a fermentação é mais rápida. Se frio, mais lenta. A massa deve, no mínimo, dobrar de tamanho.

Se a sova foi feita à mão, pode pular essa etapa.

5 – Unte a forma de pão com manteiga ou óleo e a enfarinhe com fubá, trigo integral ou farinha de arroz e a deixe preparada para receber a massa.

6 – Pré-aqueça o formo por no mínimo 30 minutos a temperatura de 250 graus Celsius.

7 – Ao final do descanso, retire a massa, coloque-a sobre a mesa enfarinhada e a estique delicadamente para tirar o ar. Dobre-a em formato de triângulo e depois, enrole da parte menor para a maior. Una o final da dobra, selando a massa e a coloque na forma. Pressione delicadamente para que preencha todo o espaço da forma. Deixe fermentar por 30 minutos.

8 – Ao final dos 30 minutos, pincele a superfície da massa com

leite. Leve ao forno e deixe assar por 15 minutos a 230 graus. Vire a forma, baixe a temperatura para 200 graus Celsius e deixe assar por mais 15 minutos, até que o pão fique marrom dourado. Monitore o cozimento para não queimar. Faça o teste do palito para ver se a massa está assada: enfie um palito longo na massa e se ele sair completamente seco, ela está pronta para ser retirada do forno.

Se necessário, asse a massa por mais tempo e vá monitorando, fazendo o teste do palito. Faça isso em incrementos de 10 minutos, evitando que o pão queime.

8 – Retire o pão do forno e o deixe esfriar de 30 a 60 minutos antes de partir.







**RECEITAS TESTADAS**









# A

lém das receitas básicas, que tenho usado comumente e foi por onde comecei a fazer pães, desde o início diversifiquei minha produção procurando não repetir os mesmos pães todas as semanas. As receitas que seguem são aquelas que mais fiz e contemplam, como verá, não só pães que podemos chamar de comuns, feitos com fermento natural, com pré fermentos e direto com fermento biológico.

O que minha prática diária me ensinou é que, muitas vezes, um pão rápido nos atende e muito bem e, necessariamente, não é – como os mais radicais no uso do fermento natural afirmam – ruim. Existem ótimos pães que são feitos com fermento biológico, sobretudo se usarmos pré fermentos que proporcionam fermentação lenta.

Ao longo do tempo, ao mesmo tempo em que repito receitas, procuro diversificar minha produção experimentando novos pães. Para isso – e para que as receitas fossem aqui relacionadas – e os fiz várias vezes, corrigindo detalhes e deixando-os do jeito que apreciamos em casa.

Não custa lembrar – como já fiz antes – que as receitas são roteiros. Elas nos dão o caminho, mas o resultado final que obtemos é consequência de vários fatores, começando pela qualidade da farinha de trigo e passando por outros como manipulação, temperatura, calor do forno, etc.

Fazer pão é um processo e aprendemos todos os dias e em todas as repetições. Se está começando, teste as receitas, experimente e não desanime.



## PÃO COM CHOCOLATE, NOZES, PASSAS E CACAU

**S** seja para o café da manhã ou o lanche da tarde o Pão de Chocolate vem sempre bem. Rico devido aos recheios com nozes e passas, ele traz – para quem pode – a doçura do chocolate e adicionalmente o gosto do cacau em pó, que dá uma nota diferente à receita.

Aqui em casa é um dos pães mais apreciados e o tenho repetido corriqueiramente. Como os outros pães, eu o faço para a semana e o guardo na geladeira, em um saco plástico fechado e envolto em papel toalha, o que o mantém fresco durante todo o tempo e não deixa que perca a umidade.

Teste. Você vai gostar.

### INGREDIENTES

#### FERMENTO NATURAL

- 30 gramas de fermento natural
- 60 gramas de farinha de trigo comum
- 60 gramas de farinha de trigo integral

#### MASSA

- 400 gramas de farinha de trigo comum
- 100 gramas de farinha de trigo integral



325 gramas de água à temperatura ambiente  
150 de fermento natural refrescado  
150 gramas de gotas de chocolate meio amargo  
65 gramas de nozes picadas  
65 gramas de passas pretas e brancas  
50 gramas de cacau em pó  
50 gramas de açúcar mascavo  
10 gramas de sal marinho  
1 colher de chá de extrato de baunilha  
Fubá para polvilhar o pão

## **MODO DE FAZER**

### **FERMENTO NATURAL**

Retire 30 gramas do fermento mantido na geladeira e deixe que voltem à temperatura ambiente. Acrescente a água e dissolva o fermento natural. Adicione as farinhas de trigo aos poucos e vá mexendo até formar uma massa rústica.

Cubra a vasilha e deixe fermentar, até que tenha dobrado de tamanho. Dependendo da força do seu fermento e da temperatura ambiente pode levar até 6 horas.

Se for de sua conveniência, faça o fermento natural à noite, coloque-o na geladeira depois que tiver crescido 25% e o use no dia seguinte, mas primeiro deixe que volte à temperatura ambiente.

### **MASSA**

#### **FERMENTÓLISE**

Em uma tigela grande, misture o fermento, a água, o açúcar e a baunilha. Mexa com um garfo. Adicione as farinhas e o cacau em pó.

Misture os ingredientes até que toda a farinha seja absorvida e não reste mais nada seco. Cubra a tigela e deixe descansar por 60 minutos.

#### **SAL E RECHEIO**

Após o descanso, adicione primeiro o sal, misturando-o até que esteja incorporado. Em seguida, adicione os recheios e vá trabalhando a massa para que eles também sejam a ela incorporados e vire uma bola áspera.

#### **1ª FERMENTAÇÃO E DOBRAS**

Cubra a tigela e deixe a massa descansar por 30 minutos. Faça, então, uma primeira série de dobras, puxando a massa suavemente e a dobrando sobre ela mesma, rodando a tigela e fazendo dos quatro lados. Deixe descansar por 30 minutos.

Repita a série de dobras por mais 3 vezes, sempre a intervalos de 30 minutos.

No final, cubra a tigela e a deixe à temperatura ambiente para completar a fermentação. Observe a massa até que dobre de tamanho.

### **MOLDANDO**

Ao final da fermentação, retire a massa da tigela, coloque-a sobre a bancada e enfarinhe sua superfície.

Pegue a massa e vire, deixando a parte enfarinhada para baixo. Delicadamente, estique-a até formar um retângulo. Pegue a parte de cima da massa e a dobre até um pouco mais do meio, apertando suavemente a ponta da dobra para que fique selada. Puxe a outra parte e a dobre em cima da primeira, formando um pão alongado.

Segure a parte de trás da massa e a puxe ligeiramente dobrando-a, novamente, sobre ela mesma. Vá rolando a massa até que as dobras se completem, sempre selando cada uma delas. Quando completar, puxe a massa com as mãos em concha no sentido do seu corpo, adicionando mais estrutura nela. Faça isso duas ou três vezes.

### **2ª FERMENTAÇÃO**

Coloque a massa no baneton forrado e enfarinhado e a deixe fermentar, observando-a e fazendo o teste do dedo. Ela estará pronta quando inchar ocupado a vasilha e descolando-se com facilidade das laterais.

### **FORNO**

Pré aqueça o forno a 230° C e coloque nele a panela de ferro com a tampa.

### **ASSANDO**

Primeiro pão: Ao final da segunda fermentação, coloque o primeiro pão na panela de ferro enfarinhada com fubá, faça nele o corte que desejar e o leve ao forno, diminuindo a temperatura para 220° C.

Asse por 20 minutos com a panela tampada. Retire a tampa e asse por mais 40 minutos, observando o pão para não queimar.

Segundo pão: Como a massa pode super fermentar, quando for assar o primeiro pão, coloque o segundo na geladeira. Quanto terminar de assar o primeiro, repita o mesmo procedimento com o segundo.

### **ESFRIANDO**

Quando o pão estiver marrom dourado, retire-o do forno e o coloque sobre uma grade, deixando que esfrie completamente antes de cortá-lo e consumi-lo.

### **NOTAS**

A massa com fermento natural leva bem mais tempo para fermentar que a feita com fermento comercial. Nos meses mais quentes, leva de 3 a 4 horas – temperatura de 29° C – e, no inverno, pode levar até 12 horas ou mais. Uma saída pode ser fermentar a massa na geladeira nos meses quentes.





## PÃO RÚSTICO COM NOZES, PASSAS E CACAU

**T**ire o chocolate da receita do pão anterior e terá um novo pão, com nozes, passas e cacau. Ele perde o gosto marcante do chocolate – o que uso é 70% de cacau – mas ganha a crocância das nozes e o adocicado das passas.

O resultado da receita é um pão rico em sabor. Desde que experimentei a receita pela primeira vez eu o tenho repetido – e sempre com sucesso na família.

### INGREDIENTES

400 gramas de farinha de trigo comum  
100 gramas de farinha de trigo integral  
325 gramas de água  
150 gramas de fermento natural refrescado \*  
100 gramas de nozes picadas  
50 gramas de passas pretas  
50 gramas de cacau em pó  
10 gramas de sal + 1 colher de chá de água  
10 gramas de glúten (opcional)  
Farinha de milho para polvilhar

## **MODO DE FAZER**

### **MISTURA**

Dissolva o fermento natural na água e acrescente o cacau e o trigo, aos poucos. Misture até formar uma massa rústica, sem sinais de farinha seca. Cubra a tigela com filme plástico e deixe descansar por 60 minutos.

### **ADICIONE O SAL E AS FRUTAS**

Ao final da autólise, acrescente o sal à massa, junto com uma colher de chá de água. Em seguida, junte as nozes e as passas.

Estique e dobre a massa várias vezes até que os novos ingredientes estejam incorporados e não sintam mais o sal quando a manipular.

### **1ª FERMENTAÇÃO + DOBRAS**

Durante a fermentação faça uma série de esticar e dobrar a massa, com intervalo de 30 minutos entre elas. Estique e dobre a massa dos quatro lados. Repita a operação por 4 vezes.

Após a última dobra cubra a tigela com filme plástico e um pano de prato limpo. Coloque-a na geladeira e deixe fermentar durante a noite.

### **FORMATAÇÃO**

Após a primeira fermentação retire a massa da tigela e a coloque sobre superfície enfarinhada. Estique-a com cuidado e gentilmente, tirando parte do ar formando um retângulo. Pegue a ponta de cima e a dobre até o meio. Pegue a de baixo e a dobre sobre a dobra anterior. Vire a massa em sentido longitudinal e vá enrolando-a de cima para baixo, selando cada dobra. Formate em forma de bola, girando em sentido anti-horário e ao mesmo tempo force-a em sua direção, selando as emendas e dando maior rigidez a ela.

### **SEGUNDA FERMENTAÇÃO**

Com a massa formatada coloque-a em uma vasilha enfarinhada ou baneton enfarinhado, cubra e deixe fermentar de 45 a 60 minutos.

Acompanhe o crescimento para que a massa não passe do ponto.

### **AQUEÇA O FORNO**

Quando colocar a massa para a segunda fermentação, pré aqueça o forno a 250 graus Celsius, colocando nele a panela de ferro em que irá assar o pão com a tampa junto.

### **PREPARANDO A MASSA**

Retire a massa da vasilha ou baneton e a coloque sobre papel próprio para assar – papel pergaminho, etc. – polvilhando generosamente a parte superior com fubá.

Se não estiver usando papel, enfarinhe generosamente a panela de ferro com fubá, evitando que a massa grude nela e queime.

Retire a panela do forno e coloque nela a massa, depois de ter feito um ou mais cortes ao seu gosto. Cubra a panela e a devolva ao forno.



## ASSANDO O PÃO

Baixe a temperatura do forno para 230 graus Celsius e deixe assando por 20 minutos. Remova a tampa da panela e deixe assar por mais 30 minutos ou até que fique marrom dourado. Nos últimos 10 minutos deixe a porta do forno aberta, o que dará ao pão uma casca mais crocante.

## ESFRIANDO O PÃO

Com o pão assado, retire a panela do forno, tire o pão dela e o coloque sobre superfície arejada, deixando-o esfriar por pelo menos 60 minutos antes de cortá-lo.

*\*O fermento natural, como em todas as receitas que o uso, é preparado na proporção 1:2:2 que, se você já passou pela parte dos fermentos, deve se lembrar que é uma parte do seu fermento natural maduro, duas de farinha de trigo - eu uso metade integral e metade comum - e duas partes de água. Isto é: 30 gramas de fermento maduro, 60 gramas de farinha de trigo e 60 gramas de água.*



## PÃO CASEIRO

**P**ode-se dizer que esse é um pão básico, feito com apenas três ingredientes: farinha de trigo, água e sal. Sim, ele usa fermento, mas é natural, feito com trigo e água. A simplicidade do pão, no entanto, não tira o seu sabor e sua versatilidade, podendo ser usado no café da manhã, no lanche ou em sanduíches.

É sob todos os aspectos um pão saudável e oferece um ótimo sabor devido ao uso do fermento natural e de uma fermentação mais longa. Ele está sempre na nossa mesa.

### INGREDIENTES

#### PRÉ-FERMENTO

- 35 gramas de fermento natural
- 70 gramas de água a temperatura ambiente
- 35 gramas de farinha de trigo integral
- 35 gramas de farinha de trigo branca

#### MASSA DO PÃO

- 400 gramas de farinha de trigo comum
- 100 gramas de farinha de trigo integral



150 gramas de fermento natural refrescado  
275 ml de água à temperatura ambiente  
15 gramas de glúten vital (opcional)  
10 gramas de sal marinho  
50 gramas de farinha de arroz para polvilhar

## **MODO DE FAZER**

### **PRÉ-FERMENTO**

Dilua o fermento na água e junte as farinhas. Misture bem. Cubra com um pano e deixe desenvolver por 3 horas ou até que dobre de tamanho.

### **MASSA**

#### **MISTURAR**

Misture as farinhas em uma tigela, dilua o sal na água e despeje sobre as farinhas. Misture bem até incorporar os ingredientes. Use uma colher e forme uma bola com a massa. Cubra e deixe descansar por 20 minutos.

#### **FERMENTO NATURAL**

Ao término do descanso da massa, acrescente o fermento natural refrescado e o misture até que esteja incorporado à massa. Deixe descansar por 30 minutos, com a vasilha coberta.

#### **ESTICAR E DOBRAR**

Ao final do descanso, faça uma primeira série de esticar e dobrar a massa, esticando-a e dobrando-a de todos os lados, duas vezes de cada lado. Repita o processo a intervalo de 30 minutos por 4 vezes. Ao final, deixe a massa descansar por 30 minutos.

#### **FERMENTAÇÃO**

Polvilhe a superfície em que irá trabalhar a massa com farinha de trigo. Retire a massa da vasilha e a modele em forma de bola, com as emendas só de um lado.

Polvilhe uma vasilha ou baneton com farinha de arroz e coloque a massa nela, com a parte lisa virada para baixo.

Deixe fermentar à temperatura ambiente por 4 horas, monitorando o crescimento para que não passe do ponto. Faça o teste do dedo.

A massa pode ser fermentada na geladeira de 8 a 12 horas. Neste caso, cubra a vasilha com um saco plástico bem folgado, fechando-o.

#### **AQUECENDO O FORNO**

Pré aqueça o forno a 250 graus por 30 minutos, calculando o tempo com o final do crescimento da massa. Coloque nele a panela de ferro e a tampa, separadas.

#### **ASSANDO O PÃO**

Transfira a massa da vasilha para um papel próprio para assar – papel pergaminho, etc. – Faça um ou mais cortes nela, ao seu gosto.



## PÃO CASEIRO

Retire a panela de ferro do forno, coloque a massa nela. Tampe-a e a devolva ao forno. Deixe assar por 40 minutos. Retire a tampa. Se o pão não estiver dourado, deixe-o no forno por mais alguns minutos. Monitore-o até que fique marrom dourado.

Com o pão assado, retire a panela do forno, retire o pão dela e coloque sobre superfície arejada, deixando-o esfriar pelo menos por 1 hora antes de cortá-lo.







## PÃO COM CRANBERRIES, NOZES E LARANJA

**O** outro pão recheado e que é muito repetido aqui em casa. Juntar cranberries, nozes, passas e laranja no pão lhe dá riqueza de sabor. Há o ácido da laranja, o agridoce das cranberries, o adocicado das passas e a crocância das nozes. Juntando tudo, é um ótimo pão, rico, gostoso e nutritivo.

A receita é fruto da junção de várias outras e de alguns experimentos. No final, cheguei a uma que ficou como padrão e é a que tenho usado muitas vezes desde que comecei a fazer pães.

### INGREDIENTES

#### FERMENTO

25 gramas de fermento natural maduro  
25 gramas de farinha de trigo comum  
25 gramas de farinha de trigo integral  
50 gramas de água

#### MASSA

350 gramas de farinha de trigo comum  
150 gramas de farinha de trigo integral

275 gramas de água à temperatura ambiente  
150 gramas de fermento natural refrescado  
100 gramas de cranberries  
100 gramas de nozes torradas  
50 gramas de suco de laranja  
10 gramas de sal  
Raspas de uma laranja grande

## **MODO DE FAZER**

### **FERMENTO**

Pese o fermento natural, acrescente a água e misture. Vá adicionando a farinha de trigo até formar uma massa rústica. Cubra a vasilha e deixe que fermente até dobrar de tamanho.

### **MASSA**

#### **AUTÓLISE**

Misture as farinhas de trigo com a água até formar uma massa rústica e com o trigo todo molhado. Cubra e deixe descansar por 30 minutos.

#### **FERMENTO**

Ao final da autólise acrescente o fermento natural e o incorpore à massa. Formate em forma de bola, cubra e deixe descansar por 30 minutos.

#### **SAL**

Adicione o sal e mais um pouco de água e, novamente, misture a massa até que os ingredientes estejam totalmente incorporados. Deixe descansar por 30 minutos.

#### **RECHEIOS**

Acrescente os recheios, um a um, à massa e os misture bem, até que obtenha uma massa lisa e homogênea. Cubra e deixe fermentar por 60 minutos.

#### **MOLDANDO**

Coloque a massa sobre superfície enfarinhada, estique-a, formando um retângulo, e a dobre sobre ela mesmo. Vire-a em sentido longitudinal e novamente a dobre. Pegue uma das pontas e a puxe sobre a massa, rodando-a e formando uma bola.

#### **FERMENTAÇÃO**

Coloque a massa em um baneton, cubra frouxamente e deixe que fermente até que dobre de tamanho. Dependendo da temperatura, pode levar mais ou menos tempo. Monitore a massa para não super fermentar.

#### **FORNO**



Pré aqueça o forno a 250° C 30 minutos antes de assar o pão e coloque nele a panela de ferro tampada.

### **ASSANDO**

Ao final da fermentação, coloque a massa sobre papel pergaminho, faça nela os cortes que desejar e a coloque na panela de ferro, tomando cuidado para não se queimar. Tampe a panela e leve ao forno.

Asse por 25 minutos a 230° C. Retire a tampa da panela e a rode 180 graus e deixe assando por mais 25 minutos, até que o pão fique marrom dourado. Monitore o cozimento para não queimar.

### **ESFRIANDO**

Retire o pão assado do forno, tire-o da panela e o coloque sobre superfície arejada, deixando que esfrie completamente antes de cortá-lo e servi-lo.



## PÃO SEMI INTEGRAL

O principal aspecto do pão semi integral é o seu sabor, que é mais acentuado, devido à farinha de trigo integral. Ela o transforma, também, em mais nutritivo. Aqui, o que temos é a divisão meio a meio do principal ingrediente, que é o trigo.

Usei, antes de tornar essa receita padrão, várias outras com quantidades diferentes de farinha de trigo integral, mas essa foi a que ficou. Posso garantir que é um ótimo pão, sobretudo para o café da manhã ou para um sanduíche.

### INGREDIENTES

250 gramas de farinha de trigo integral  
250 gramas de farinha de trigo comum  
300 gramas de água  
150 gramas de fermento natural refrescado  
12 gramas de sal  
10 gramas de glúten

### MODO DE FAZER

#### AUTÓLISE

Dilua o fermento natural na água e misture com as farinhas de trigo, mexendo até que os ingredientes estejam incorporados.



Cubra a vasilha e deixe descansar por 40 minutos.

## **DOBRAS**

Ao término do descanso, acrescente o sal e comece a fazer dobras na massa. Repita a ação por 4 vezes – esticar e dobrar a intervalos de 30 minutos cada.

Ao terminar, deixe a massa descansando por 30 minutos.

Se o dia estiver muito quente, deixe a massa na geladeira nos intervalos.

## **PRÉ MOLDAGEM**

Ao final do descanso, pré formate a massa em forma de bola. Estique-a delicadamente e dobre as pontas sobre elas mesmo. Depois, dobre a massa e vá enrolando. No final, formate a bola e a deixe descansar por 30 minutos.

## **MODELAGEM – PRIMEIRA FERMENTAÇÃO**

Abra a massa delicadamente e comece a dobrá-la a partir das pontas. Vá dobrando e tornando a massa mais estruturada, formatando-a, em seguida, em forma de bola ou de batard, dependendo de onde for assá-la.

Com a massa formatada coloque-a em um baneton polvilhado com farinha de arroz.

Cubra e deixe fermentar por 60 minutos em temperatura ambiente, monitorando-a.

## **SEGUNDA FERMENTAÇÃO**

Ao final da primeira fermentação, coloque a massa em um saco plástico limpo, fechando-o e a leve à geladeira, deixando que desenvolva de 12 a 24 horas.

Se a massa não crescer adequadamente, deixe-a à temperatura ambiente por algumas horas que ela voltará a se desenvolver.

## **FORNO**

Pré aqueça o forno a 250 graus Celsius 30 minutos antes de assar o pão e coloque nele a panela de ferro e sua tampa.

## **ASSANDO**

Retire a massa da geladeira, polvilhe com farinha de arroz, faça o corte ou decoração que desejar e a coloque sobre papel pergaminho.

Retire a panela do forno, coloque o pão nela, borrife água na tampa, tampe-a e a devolva ao forno. Deixe assar por 35 minutos.

Retire a tampa da panela, reduza a temperatura para 220 graus Celsius e deixe assar por mais 25 minutos. Se necessário, deixe um pouco mais para o pão dourar.

## **ESFRIANDO**

Com o pão assado, retire a panela do forno, retire dela o pão e o coloque sobre uma superfície bem arejada, deixando que esfrie completamente antes de cortá-lo.

*\* O fermento natural é refrescado, nessa receita, na proporção 1:2:2 – uma parte de fermento maduro e duas de água e farinha de trigo – metade comum, metade integral.*



## PÃO CIABATA

**C**iabata é complicado e difícil de fazer. Foi o que vi várias vezes e que, durante algum tempo, me desanimou de tentar a receita. Quando fiz a primeira descobri que complicado ele não é e muito menos difícil.

Sim, é uma massa bem hidratada que exige mais cuidado na hora da manipulação, mas nada que torne complicado desenvolver a receita e ter à mesa um pão de ótimo sabor, acentuado pelo uso do fermento natural.

Se ainda não fez esse pão, experimente. O resultado é ótimo.

### INGREDIENTES

450 gramas de farinha de trigo comum

360 gramas de água

100 gramas de fermento ativo

12 gramas de sal

### MODO DE FAZER

#### MISTURE A MASSA

Coloque a água em uma tigela grande, adicione o sal e mexa brevemente. Acrescente o fermento e mexa brevemente para incorporar.



Adicione a farinha e mexa até ter uma bola de massa molhada e pegajosa. Amasse brevemente com as mãos, se necessário, para incorporar a farinha. Cubra com uma toalha de chá ou uma tampa de tigela de pano e deixe descansar por 30 minutos.

### **ALONGAMENTOS E DOBRAS**

Com as mãos molhadas, pegue um lado da massa e puxe para cima e para o centro. Gire a tigela um quarto de volta e repita a dobra e repita dos outros dois lados até fazer um círculo completo. Ao final de cada dobra, bata a massa na própria vasilha, usando a técnica de bater e dobrar.

Cubra a tigela. Repita este processo mais três vezes em intervalos de 30 minutos para um total de 4 conjuntos de dobras ao longo de duas horas. Nas duas últimas, use a técnica de levantar e dobrar.

### **1ª FERMENTAÇÃO**

Transfira a massa para uma vasilha com fundo reto, tampe-a e deixe à temperatura ambiente até que a massa quase dobre de volume (aumento de 75%). Os tempos variam dependendo do seu ambiente e da força do seu fermento natural.

### **2ª FERMENTAÇÃO**

Ao final da primeira fermentação, transfira a vasilha para a geladeira e a deixe fermentando de 12 a 24 horas.

### **FORMATANDO**

Retire a vasilha com a massa da geladeira, polvilhe generosamente sua parte superior com trigo, vire-a sobre superfície enfarinhada e delicadamente formate-a em forma de retângulo.

Com a massa já esticada, a divida ao meio e, depois, cada pedaço em outros 4 pedaços, formando oito pequenos retângulos.

Forre a forma com papel pergaminho ou folha de silicone e, com as mãos enfarinhadas, estique cada um dos pedaços e os coloque na assadeira. Cubra a panela com uma toalha e deixe descansar por 60 minutos.

### **ASSANDO**

Pré aqueça o forno a 250° C.

Transfira a assadeira para o forno e asse por 10 minutos.

Abaixe o fogo para 230° C, gire a assadeira e asse por mais 10 minutos.

### **ESFRIANDO**

Retire assadeira do forno. Transfira os pães para um rack de resfriamento. Deixe esfriar por 20 a 30 minutos antes de fatiar.



## FILONI ITALIANO

**C**asca crocante, miolo macio e bem alveolado. Em resumo, esse é o filoni italiano que nada mais é do que um pão básico com fermento natural, mas feito do jeito italiano.

Descobri a receita por acaso e, curioso, decidi experimentá-la. Já na primeira tentativa o resultado foi tão bom – e aprovado pela família – que ela entrou na minha linha de produção.

A cada repetição sempre temos um ótimo pão à mesa.

### INGREDIENTES

510 gamas de farinha de trigo comum  
350 gramas de água à temperatura ambiente  
150 gramas de fermento natural refrescado  
10 gramas de sal marinho



Óleo para untar a tigela  
Semolina para enfarinhar

## MODO DE FAZER

### PASSO 1

Na tigela da batedeira combine a farinha de trigo, água e o fermento natural. Misture em velocidade baixa por 5 minutos.

### PASSO 2

Quando a massa estiver se juntando, raspe a tigela para tirar qualquer trigo seco ainda existente e sove por 5 minutos na velocidade média.

### PASSO 3

Formate a massa em forma de bola, cubra a tigela da batedeira com uma toalha e deixe a massa descansar à temperatura ambiente por 30 a 45 minutos.

### PASSO 4

Ao final do descanso, recoloque o gancho na batedeira e adicione o sal, misturando em baixa velocidade por 1 a 2 minutos, até que o sal se incorpore à massa.

### PASSO 5

Remova a massa da tigela da bateira, formate-a em forma de bola – dobrando-a sobre ela mesma por três vezes - e a coloque em outra vasilha, untada com azeite de oliva. A massa não vai dobrar de tamanho, crescendo cerca de 25%, mas ficando relaxada e lisa, o que pode levar, dependendo a temperatura ambiente, de 3 a 6 horas. Cubra a tigela e coloque a massa em local quente da cozinha.

### PASSO 6

Ao final da primeira fermentação, retire a massa da tigela, coloque-a sobre superfície enfarinhada, retire gentilmente parte do ar dela e a formate como batard, dobrando-a sobre ela mesma e selando as partes. Depois, puxando-a em sua direção com a ajuda da espátula de padeiro, até que tenha uma massa firme. Vire a massa do outro lado e repita a formatação.

### PASSO 7

Coloque a massa com a costura para cima em um baneton enfarinhado com semolina. Enfarinhe a superfície da massa, cubra a vasilha e a coloque na geladeira, deixando que fermente por 12 a 24 horas.

### PASSO 8

Quando a massa estiver pronta, pré aqueça o forno a 280 graus e coloque nela a panela de ferro, deixando que seja aquecida.



## PÃO CASEIRO

### PASSO 9

Quando o forno e a panela estiverem bem quentes, retire a massa da geladeira, coloque-a sobre papel pergaminho, faça os cortes que desejar e a coloque na panela de ferro.

### PASSO 10

Baixe a temperatura para 250 graus e deixe assar por 20 minutos. Remova a tampa e deixe que o pão termine de assar a 230° mais 25 minutos, até que tenha uma crosta marrom dourada.

### PASSO 11

Retire a panela do forno, tire dela o pão e o coloque sobre superfície arejada, deixando que esfrie totalmente antes de cortá-lo.







## PANETONE CASEIRO

O panetone não é um pão que faço com tanta frequência, até por ser meio datado, já que é apreciado nas festas de final de ano. A receita não é a mais fácil, principalmente pelo uso de manteiga, que é um dos principais ingredientes.

Não vou negar: ele dá trabalho. Mas o resultado compensa. É um pão de rápido consumo, pois fica muito gostoso, bem diferente do que é comprado no supermercado. Diria que, devido aos ingredientes, ele é melhor e mais saudável.

### INGREDIENTES

#### RECHEIO

- 60 gramas de uvas passas
- 40 gramas de frutas cristalizadas
- 40 gramas de água
- 3 gramas de raspa da casca de laranja
- 3 gramas de raspa da casca de limão
- 3 gramas de extrato de baunilha

#### PRÉ-FERMENTO

- 25 gramas de fermento natural
- 50 gramas de água
- 50 gramas de farinha de trigo



## **MASSA**

200 gramas de farinha de trigo branca  
150 gramas de recheio de frutas  
125 gramas de fermento natural refrescado  
125 gramas de gema de ovo (7 ovos)  
60 gramas de açúcar  
60 gramas de manteiga fria cortada em cubos  
3 gramas de sal  
3 gramas de fermento biológico seco  
3 gramas de mel  
1 ovo para pincelar

## **MODO DE FAZER**

### **RECHEIO**

Pese as frutas, as cascas de limão e laranja separadamente e as junte em uma tigela. Coloque a água e deixe que fiquem hidratando por pelo menos 8 horas

### **PRÉ FERMENTO**

Pese a farinha e a água, juntando-as. Acrescente o fermento natural e misture até formar uma massa homogênea. Cubra a vasilha e deixe fermentar por pelo menos 8 horas.

## **MASSA**

### **PRIMEIRA MISTURA**

Em uma tigela coloque a farinha de trigo, o sal, o mel e o fermento biológico. Misture ligeiramente. Acrescente o fermento natural refrescado e as gemas de ovo, começando a misturar a massa até que os ingredientes estejam incorporados.

### **SOVA E ACRÉSCIMO**

Com os primeiros ingredientes incorporados, coloque a massa na bancada e continue misturando e, ao mesmo tempo, sovando – esticando, dobrando e repetindo.

Quando a massa estiver lisa e começando a ficar elástica, acrescente o açúcar e o misture até que esteja todo incorporado.

Adicione a manteiga aos poucos e continue misturando e sovando a massa até que ela esteja totalmente incorporada.

Por fim, acrescente as frutas, misturando-as bem com a massa.

### **PRIMEIRA FERMENTAÇÃO**

Formate a massa em forma de bola e a coloque em uma vasilha. Pode ser a mesma em que estava o fermento natural refrescado.



Cubra e deixe fermentando à temperatura ambiente até que dobre de tamanho. Pode levar até 6 horas, dependendo da temperatura.

### **SEGUNDA FERMENTAÇÃO**

Unte a mesa ou bancada com óleo vegetal, coloque a massa sobre ela e tire um pouco do ar, espalhando delicadamente a massa.

Dobre a massa sobre ela mesma, pegando em uma ponta e a levando até o meio. Repita de todos os lados, formando uma bola imperfeita.

Retire a massa do local untado e, então, formate-a em forma de bola. Gire no sentido anti-horário e pressione a parte de baixo com os dedos, puxando-a em sua direção.

Coloque-a na forma em que será assada, cubra e deixe fermentar até que dobre de tamanho. Pode levar 6 horas dependendo da temperatura ambiente.

### **PRÉ AQUEÇA O FORNO**

Pré aqueça o forno a 230 graus Celsius por 30 minutos, começando antes do término do crescimento da massa.

### **ASSANDO O PANETONE**

Com a massa crescida, pincele a parte superior com ovo batido, faça nela um corte em cruz e coloque um cubo de manteiga no meio.

Baixe a temperatura para 200 graus Celsius, coloque o panettone no forno e o deixe assando por 20 minutos, virando-o a bandeja de lado após 10 minutos, monitorando para ver como se dá o cozimento.

Se necessário, abaixe a temperatura do forno e o deixe assando mais 15 a 20 minutos, até que fique dourado na superfície.

### **ESFRIANDO O PANETONE**

Após retirar o panettone do forno é preciso que ele seja esfriado de cabeça para baixo.

Improvise com palitos de churrascos passando na base dele e o coloque entre duas formas ou outra superfície, sem que toque na mesa, pia, etc. o que irá evitar o seu colapso, já que a massa é bastante leve.

Deixe que esfrie completamente antes de cortá-lo.



## PÃO AUSTRALIANO

**D**e australiano, essa receita não tem nada. Apesar do nome, esse foi um pão criado pelo Outback, a rede de churrascaria, que da Austrália só tem o nome, pois nasceu, criou, cresceu e se expandiu a partir dos Estados Unidos.

O fato de ser fake, não tira dele o mérito. A receita é um clone do que a churrascaria faz, mas, nem por isso, deixa de ser ótimo.

O Pão Australiano pode ser servido no café da manhã, como acompanhamento e no lanche da tarde. O sabor é ótimo e muito apreciado aqui, pela família.

### 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

205 gramas da esponja  
140 gramas de farinha de trigo comum  
30 gramas de farinha de trigo integral  
30 gramas de farinha de centeio  
100 gramas de leite integral  
36 gramas de banha de porco ou manteiga sem sal  
24 gramas de açúcar mascavo  
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

### MISTURA

Acrescente o leite, o trigo branco, o integral, o centeio, o cacau em pó e o açúcar mascavo à esponja e misture até formar uma massa homogênea e lisa – cerca de 5 minutos –, corrigindo-a, se necessário, com o acréscimo de mais leite ou mais trigo.

Adicione, no final, a manteiga e o mel. Misture novamente a massa por 5 minutos, até que os ingredientes estejam bem incorporados.

### SOVA

Com todos os ingredientes incorporados, aumente a velocidade da batedeira e sove a massa por 10 minutos. Teste a massa para ver se alcançou o ponto de véu.

### 1ª FERMENTAÇÃO

Se a massa estiver no ponto, cubra-a com um pano e deixe que fermente à temperatura ambiente por 60 minutos.

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

### FORMATANDO





Ao final da fermentação, coloque a massa sobre a bancada enfarinhada, divida-a em três partes iguais e estique cada uma delas, dobrando-a sobre ela mesma, repetindo as dobras no sentido contrário da primeira e as formate em forma de bola.

Deixe descansar por 10 minutos.

### **MOLDANDO**

Ao final do descanso molde os pães em forma de batard e os coloque na assadeira untada ou sobre uma folha de silicone.

### **2ª FERMENTAÇÃO**

Cubra os pães com um pano e deixe que façam a segunda fermentação à temperatura ambiente por 30 minutos.

### **FORNO**

Após cobrir os pães, pré aqueça o forno a 230° C e coloque na parte de baixo uma vasilha, deixando-a esquentar. Ela será usada para formar vapor durante o cozimento dos pães.

### **VAPOR**

Cinco minutos antes de levar os pães ao forno para assar coloque água fervendo na vasilha já quente para a produção de vapor.

### **ASSANDO**

Coloque a assadeira no forno, baixe a temperatura para 200° C e deixe assando por 15 minutos. Ao final deles, retire a vasilha com água que formava o vapor, vire a assadeira, baixe a temperatura para 180° C e deixe assar por mais 10 a 15 minutos. Teste o pão com um palito. Se ele sair seco e limpo o pão está pronto.

### **ESFRIANDO**

Com os pães assados, retire-os do forno e da assadeira, colocando-os sobre grade ou superfície arejada e deixando que esfriem por 30 minutos antes de cortá-los.



## PÃO RÚSTICO COM PROVOLONE

**H**uuuuuum, o cheiro. Só ele vale o pão. Quando está no forno o cheiro de queijo se espalha e inunda a cozinha. Quando pronto, o sabor está lá. O provolone dá destaque à massa, envolva por uma casca crocante, com miolo bem macio e gostoso.

Juntando o cheiro com o que o próprio pão é, torna-se irresistível. Foi minha primeira receita com o uso da biga, o que lhe dá fermentação longa e acentua o sabor. Ela acabou, no meu caso, desmistificando o uso do fermento biológico, que passei a usar, na grande maioria das vezes, para preparar um pré fermento.

### INGREDIENTES

#### BIGA

500 gramas de farinha de trigo comum  
325 gramas de água à temperatura ambiente  
¼ colher de chá de fermento biológico seco

#### MASSA

120 gramas de farinha de trigo integral  
85 gramas de água à temperatura ambiente  
150 gramas de provolone ralado  
¼ colher de chá de fermento biológico seco  
10 gramas de sal



## MODO DE FAZER

### BIGA

Misture os ingredientes até formar uma massa grossa, sem partes secas de trigo. Cubra a vasilha e deixe que fermente de 10 a 16 horas.

### MASSA

### MISTURA

Misture os ingredientes formando a massa e a combine com a biga, até que as duas estejam incorporadas. Cubra a vasilha e deixe a massa desenvolver por 2 horas.

### DOBRAS

No intervalo do desenvolvimento da massa faça duas séries de dobras. A primeira, 45 minutos após o início da fermentação, esticando e dobrando a massa nos quatro lados.

A segunda, 45 minutos após a primeira, é feita na bancada. Retire a massa da tigela, estique-a delicadamente formando um retângulo e a dobre pegando uma das pontas e indo até o meio. Pegue a outra ponta e a dobre sobre a primeira. Faça uma segunda dobra, enrolando a massa, de cima para baixo e a sele.

Coloque em uma vasilha untada com azeite de oliva e deixe descansar por 30 minutos para completar o desenvolvimento da massa.

### MOLDANDO

Ao final do desenvolvimento, polvilhe a superfície da massa com trigo, descole-a das laterais da vasilha e a coloque sobre superfície enfarinhada.

Forme um retângulo com a massa, sem retirar o ar dela, e a dobre novamente: de uma ponta para o meio e, da outra, sobre a primeira dobra, formando um quadrado. Repita as dobras dos dois outros lados, selando a massa e formatando-a como batard.

Cole as emendas com as pontas do dedo e coloque a massa em um baneton já enfarinhado. Deixe que fermente de 50 a 60 minutos.

### FORNO

Pré aqueça o forno a 280° C 30 minutos antes de colocar a massa para assar. Coloque nele a panela de ferro com a tampa.

### ASSANDO

Com a massa pronta, retire-a do baneton, coloque sobre papel pergaminho e, em seguida, na panela. Faça os cortes que desejar e leve ao forno.

Asse por 20 minutos a 250° C. Retire a tampa da panela e asse por mais 20 minutos, até que o pão fique marrom dourado.

### ESFRIANDO

Com o pão assado, retire-o do forno e, em seguida, da panela de ferro, colocando-o sobre superfície arejada e deixando que esfrie completamente antes de cortar.



## PÃO COM 2 FERMENTOS E CHOCOLATE

**C**omo transformar um pão de fermentação mais longa em mais curta? A resposta é: usando um pouquinho de fermento biológico. Esse é o principal detalhe dessa receita. Nela, se junta o melhor de dois mundos: o sabor do fermento natural com a fermentação mais rápida do fermento biológico.

O resultado, garanto, é muito bom. Tanto é assim que esse tem sido um dos pães mais repetidos na minha casa. É um dos preferidos de minha esposa e de minha filha.

### INGREDIENTES

350 gramas de farinha de trigo comum, mais 50 gramas  
150 gramas de farinha integral  
300 gramas de água morna  
150 gramas de fermento natural refrescado  
70 gramas de uvas passasou frutas cristalizadas  
70 gramas de chocolate chip



70 gramas de amêndoas  
40 gramas de açúcar mascavo (opcional)  
20 gramas de cacau em pó  
10 gramas de sal marinho  
2 gramas de fermento biológico seco

## MODO DE FAZER

### FERMENTO NATURAL

Em um vidro coloque 30 gramas do seu fermento natural maduro e adicione a água morna, mexendo para dissolvê-lo. Adicione 60 gramas de farinha de trigo - metade comum e metade integral - e misture até ter uma massa rústica, mas toda molhada. Tampe o vidro, coloque-o em local protegido e deixe fermentar. Ele estará pronto quando tiver dobrado de tamanho.

### ESPONJA

À água morna, acrescente o fermento biológico e mexa bem, até que se dissolva e fique incorporados. Cubra e deixe descansar 10 minutos.

### MASSA

#### MISTURA

Misture a água com fermento biológico às farinhas de trigo e glúten. Acrescente o fermento natural - e, se for o caso, também o descarte de fermento a um percentual de, no máximo, 30% da massa - misturando-os. Adicione os recheios, um a um, misturando-os e integrando-os à massa.

Cubra e deixe descansar por 30 minutos

#### DOBRAS

Ao final do descanso faça a primeira série de dobras na massa e a deixe descansar por 30 minutos, observando seu crescimento.

Se tiver dobrado de tamanho, pule as outras séries de dobra e vá para o passo seguinte, que é moldá-la.

(Se necessário, após a primeira dobra faça outras três séries delas, sempre com intervalos de 30 minutos e com 30 minutos de descanso no final).

O processo de dobras pode ser substituído por sova na batedeira planetária à velocidade dois: 3 minutos, intervalo, e mais 3 minutos.

#### MOLDANDO

Ao final do descanso, coloque a massa sobre superfície enfarinhada, estique-a cuidadosamente em formato retangular e dobre-a sobre ela mesma. Vire e dobre de novo, moldando-a em formato de bola.

## **FERMENTAÇÃO**

Coloque a massa em um baneton ou vasilha enfarinhada e a deixe fermentar até que fique fofa. Acompanhe o desenvolvimento para não super fermentar. Faça o teste do dedo.

## **FORNO**

Pré aqueça o forno a 280° C 30 minutos antes de assar o pão, colocando nele a panela de ferro tampada.

## **ASSANDO**

Ao final da fermentação, coloque a massa sobre papel pergaminho, faça um corte em sentido horizontal nela, coloque na panela de ferro, borrife com água e leve ao forno.

Asse por 25 minutos a 250° C com a panela tampada. Retire a tampa, diminua a temperatura para 230° C e asse por mais 20 minutos ou mais, se necessário, monitorando o pão para não queimar.

## **ESFRIAR**

Retire o pão assado do forno e o deixe esfriar completamente antes de cortá-lo.





## PÃO JAPONÊS DE LEITE

**M**acio e gostoso. Esses são os dois principais aspectos do pão japonês que usa a técnica do escaldo de parte da farinha de trigo, o que aumenta a absorção de água da massa e a deixa mais macia. A receita usa um pré fermento, a esponja. Você pode fazer a receita na forma, como mostra a ilustração, ou então em pãezinhos individuais. Eu o tenho feito mais na forma, o que poupa trabalho. Mas algumas vezes mudo e os faço individuais. Aliás, você pode vê-los neste formato em foto neste e-book.

### INGREDIENTES

#### TANGZHONG

64 gramas de água  
64 gramas de leite integral  
28 gramas de farinha de trigo

#### MASSA

450 gramas de farinha de trigo comum  
170 gramas de leite integral  
85 gramas de manteiga sem sal, derretida

- 50 gramas de açúcar granulado
- 21 gramas de leite em pó
- 9 gramas de sal
- 1 ¼ colher de sopa de fermento biológico seco
- 1 ovo grande

### **MODO DE FAZER**

1. Pese sua farinha e os ingredientes que irá usar no pão.

### **PARA FAZER O TANGZHONG**

2. Misture todos os ingredientes em uma panela pequena e bata até que não restem grumos.
3. Coloque a panela em fogo baixo e cozinhe a mistura, mexendo constantemente, até ficar grossa e o batedor sair linhas no fundo da panela, cerca de 3 a 5 minutos.
4. Transfira o tangzhong para uma pequena tigela ou copo medidor e deixe esfriar até a temperatura ambiente.

### **PARA FAZER A MASSA**

5. Combine o tangzhong com os ingredientes restantes da massa, depois misture e sove - à mão, misturador ou máquina de pão - até formar uma massa lisa e elástica.
6. Molde a massa em uma bola e deixe descansar em uma tigela coberta levemente untada por 60 a 90 minutos, até ficar inchada, mas não necessariamente dobrar de tamanho.
7. Retire a massa da tigela e a desinfe suavemente a massa, divida-a em peças iguais de 60 gramas e molde cada peça em uma bola.
8. Coloque os rolos em uma forma levemente untada ou coberta com silicone e deixe os rolos descansarem por 40 a 50 minutos, até ficarem inchados.
9. Pré-aqueça o forno a 200° C.
10. Pincele os rolos com leite ou com ovo misturado com água e leve a massa ao forno.
11. Asse por 25 a 30 minutos, até dourar por cima. Acompanhe para não queimar.
12. Remova os pães do forno. Deixe esfriar na forma por 10 minutos e, em seguida, transfira-os para um rack para esfriar completamente.





## PÃO COM CINCO GRÃOS

O pão de cinco grãos entra no rótulo dos pães saudáveis. Mas não foi o que me atraiu nele. O que o transformou em corriqueiro à mesa é ser muito gostoso. O sabor é acentuado pelos grãos – linhaça, sementes de girassol e aveia.

A primeira, dá uma crocância que o torna mais gostoso. A segunda, lhe deixa mais rico e nutritivo e a aveia traz um fundo adocicado, que destaca a massa macia e bem alveolada. Além do mais, é um pão versátil, que pode ser usado de várias maneiras.

### INGREDIENTES

#### MOLHO

- 38 gramas de sementes de linhaça
- 37 gramas de sementes de girassol
- 32 gramas de flocos de aveia
- 159 gramas de água à temperatura ambiente
- 1/2 colher de chá de sal – um pouco menos que

## **PÂTE FERMENTÉE**

147 gramas de farinha de trigo comum  
100 gramas de água à temperatura ambiente  
1/2 colher de chá de sal – um pouco menos  
1 pitada de fermento instantâneo (1/16 colher de chá)

## **MASSA**

Todo o molho de sementes  
Toda a massa fermentada  
347 gramas de farinha de trigo comum  
50 gramas de farinha de centeio ou pumpernickel  
240 gramas de água morna  
17 gramas de mel (opcional)  
8 gramas de sal  
4 gramas de fermento biológico seco

## **MODO DE FAZER**

1. Para fazer o molho: Misture os ingredientes até que estejam completamente combinados. Cubra a tigela e deixe descansar à temperatura ambiente por cerca de 14 horas.
2. Para fazer a pâte fermentée: Pese sua farinha peneirando-a e os outros ingredientes. Misture até formar uma massa rústica. Cubra a tigela e deixe descansar à temperatura ambiente por cerca de 14 horas.
3. Para fazer a massa: Quando estiver pronto para fazer a massa, combine os ingredientes em uma tigela ou na tigela da sua batedeira. Misture e sove para fazer uma massa flexível e elástica. Se você estiver usando uma batedeira, misture em baixa velocidade por 3 minutos para incorporar os ingredientes, depois em velocidade média por cerca de 5 minutos, ou até que a massa pareça bastante bem desenvolvida.
4. Cubra a tigela com filme plástico e deixe-a crescer por 1 hora. Após 1 hora, usando a espátula ou a mão faça uma série de dobras na massa. Dobre-a de um lado sobre ela mesma, gire a tigela, dobre do outro, torne a girar e dobrar, repetindo por duas vezes. Volte a cobrir a tigela e deixe a massa crescer por mais 60 minutos, adicionando outra dobra no meio do caminho se a massa não parecer elástica e forte o suficiente.
5. Desinfe suavemente a massa e a formate em forma de bola áspera. Deixe descansar por cerca de 20 minutos, o que tornará a massa mais fácil de moldar.
6. Após o descanso, coloque a massa sobre superfície enfarinhada e a formate em forma de bola ou batard. E a coloque com a costura para cima em vasilha previamente enfarinhado.
7. Cubra a massa e deixe fermentar por 50 a 60 minutos à temperatura ambiente.





8. Pelo menos 30 minutos antes do final da fermentação pré aqueça o forno a 250 graus Celsius e coloque nele a panela de ferro tampada.
9. Quando o forno estiver totalmente pré-aquecido, transfira cuidadosamente o pão na panela de ferro, faça os cortes que desejar e leve ao forno.
10. Asse por 30 minutos a 230 graus Celsius. Remova a tampa e asse por mais 10 a 15 minutos ou até que o pão esteja marrom dourado.
11. Com o pão assado, retire-o do forno, tire da panela e coloque sobre superfície bem arejada – rack – para que esfrie completamente.



## PÃO DE BANANA E FRUTAS

**N**a minha casa gostamos de bananas. Por isso, sempre as temos e muitas vezes elas ficam muito maduras. É neste momento que vem o pão de banana. Ele existe em várias versões, começando pela que só leva banana ou por outras, como a receita em destaque, que tem outros recheios.

Quer colocar chocolate? Pode. Pode também passas, nozes, queijo ou o que achar que cabe. No final, tendo a banana como base, sempre sai um pão gostoso e saudável.

### INGREDIENTES

#### MOLHADOS

360 gramas de banana madura amassada  
110 gramas de fermento natural não refrescado  
100 gramas de mel



90 gramas de manteiga à temperatura ambiente  
45 gramas de açúcar mascavo  
2 ovos grandes  
1 colher de chá de baunilha

### **SECOS**

240 gramas de farinha de trigo comum  
1 colher de sobremesa de bicarbonato de sódio  
½ colher de chá de canela  
½ colher de chá de sal não refinado

### **OPCIONAL**

Nozes, castanhas ou o seu favorito  
Chips ou pedaços de chocolate  
Passas ou frutas secas  
Coco ralado - ½ copo

### **MODO DE FAZER**

#### **PRÉ AQUEÇA O FORNO E UNTE A FORMA**

Pré aqueça o forno a 200 graus antes de começar a massa. Também unte a forma ou as formas que usará para assar o pão ou pães.

#### **INGREDIENTES SECOS**

Misture bem os ingredientes secos – trigo, bicarbonato de sódio, canela e sal – em uma tigela média. Reserve.

#### **INGREDIENTES MOLHADOS**

Na batedeira planetária ou em um mixer, misture a manteiga com o açúcar mascavo por 5 minutos, até que formem um creme fofo.

Adicione o primeiro ovo – à temperatura ambiente – e o misture ao creme. Acrescente o segundo ovo e continue misturando, até que ambos estejam incorporados.

Acrescente o mel, a baunilha e o fermento natural e vá acrescentando os ingredientes secos aos poucos, misturando-os levemente.

Aos poucos, vá acrescentando as bananas amassadas e qualquer outro ingrediente que quiser adicional à massa. Mexa até que os ingredientes estejam incorporados.

#### **COLOCAR NA FORMA**

Com a massa pronta, despeje-a na forma – ou formas. Corte uma banana ao meio e decore o pão – ou pães – polvilhando-o com açúcar mascavo 25 gramas de açúcar mascavo.

#### **ASSANDO O PÃO**

Com a massa enformada e pronta, leve o pão ao forno e o deixe assar de 40 a 55 minutos à temperatura de 200 graus Celsius.



## PÃO CASEIRO

Faça o testo do palito com 50 minutos de forno. Se ele sair seco, o pão está pronto.

Retire do forno e deixe o pão esfriando na própria forma por pelo menos 1 hora antes de tirá-lo.

### **OBSERVAÇÕES:**

12 a 24 horas do horário que planeja fazer o pão, misture o mel, o fermento natural, a manteiga à temperatura ambiente e a farinha de trigo.

No dia seguinte, pré aqueça o forno a 180 graus Celsius por 30 minutos.

Usando mixer ou batedeira planetária, misture o açúcar mascavo, os ovos, a baunilha, as bananas amassadas, a canela, o sal e o bicarbonato de sódio.

Misture à velocidade baixa ou média até que todos os ingredientes estejam incorporados e a massa lisa e homogênea.

Coloque a massa em uma forma pré untada, leve ao forno e asse de 40 a 50 minutos a 180 graus Celsius.

Com o pão assado, deixe-o esfriando na própria forma por 1 hora antes de tirá-lo.

1 – O acréscimo de frutas cristalizadas foi feito na base de 20% da farinha de trigo

2 – Usei castanhas do Pará picada e açúcar mascavo na cobertura do pão

Coco ralado - ½ copo





## PÃO CAMPONÊS SEM SOVA

**D**izem que quem quebra galho é macaco gordo. Mas o pão camponês pode fazer esse papel e salvarmos em uma emergência. Imagine o cenário de receber alguém e ver que não em o que servir.

A solução é o pão camponês. Você o faz rapidamente e pode incrementá-lo, transformando-o, por exemplo, em um pão de chocolate com cobertura. Sucesso garantido.

Mas ele nos serve, também, em qualquer outra oportunidade e sempre é bem vindo à mesa, aqui em casa.

### INGREDIENTES

512 gramas de farinha de trigo comum

454 gramas de água morna

8 gramas de fermento biológico seco

10 gramas de sal



8 gramas de açúcar

Manteiga sem sal para untar a forma

## **MODO DE FAZER**

### **FERMENTO**

À água morna, acrescente o fermento biológico seco e o misture bem, até que se incorpore a ela. Cubra a vasilha e deixe que fermente por 10 minutos, até que a solução fique cheia de bolhas.

### **MASSA**

### **MISTURA**

Em uma tigela grande coloque a farinha de trigo, o sal e o açúcar e misture. Acrescente a solução com o fermento e mexa até que os ingredientes estejam incorporados e se forme uma massa rústica.

### **FERMENTAÇÃO**

Cubra a tigela com um filme plástico ou pano úmido, coloque-a em um local quente e deixe fermentar de 60 a 90 minutos ou até que a massa dobre de tamanho.

### **FORNO**

Pré aqueça o forno a 230° C por 30 minutos e unte a forma onde o pão será assado.

### **ENFORMANDO**

Usando garfos ou uma espátula, desinfe a massa, soltando-a dos lados da tigela, puxando-a em direção ao centro, girando-a e tornando-a uma bola áspera.

Pegue a massa e a coloque na forma pré untada generosamente e a coloque próximo do forno, deixando que faça a segunda fermentação por 10 a 20 minutos ou até chegar à borda da forma.

### **ASSANDO**

Ao final da fermentação, transfira a forma para o forno e asse por 15 minutos. Reduza o forno para 195° C e asse por mais 17 a 20 minutos ou até ficar marrom dourado.

### **ESFRIANDO**

Com o pão assado, retire-o da forma e o coloque sobre um rack bem arejado, deixando que esfrie por 15 minutos antes de cortá-lo.

## **VERSÃO COM CHOCOLATE**

Acrescente à massa base 180 gramas de chips de chocolate e 15 gramas de cacau em pó. Faça a cobertura do pão misturando 30 gramas de açúcar mascavo com 30 gramas de nozes



picadas finas. O processo e as quantidades dos outros ingredientes é o mesmo dessa receita.

### **VERSÃO COM QUEIJO**

Acrescente à receita 150 gramas de queijo provolone, seguindo o processo da receita. Não precisa mudar as quantidades dos outros ingredientes. É só fazer o acréscimo. O pão fica ótimo.

### **NOTA**

Para criar o ponto quente perfeito para a massa crescer, ajuste o forno para 200° C e o deixe pré-aquecer por 1 minuto e desligue-o. A temperatura deve ficar entre 26 e 37° C. Coloque nele a massa para fazer a primeira fermentação.



## PÃO DE MILHO VERDE COM FUBÁ

O milho é um dos alimentos mais consumidos na América, mas no Brasil não é muito difundido o seu uso em pães. Aqui está uma exceção. O Pão de milho verde com fubá é gostoso, nutritivo e rápido de fazer.

É também um pão muito rico em nutrientes e em sabor. A receita é de baixa manipulação e ele pode ser feito de maneira rápida, oferecendo, por exemplo, uma ótima base para o lanche da tarde ou para o café da manhã.

### INGREDIENTES

- 500 gramas de farinha de trigo
- 100 gramas de milho verde
- 100 gramas de fubá
- 130 gramas de leite
- 100 gramas de água
- 50 gramas de manteiga sem sal – óleo, banha, etc.
- 1 ovo caipira
- meia colher de sal
- 6 gramas de fermento biológico seco



## MODO DE FAZER

### PASSO 1

Pese os ingredientes secos e junte-os em uma tigela grande, misturando-os bem, para que se juntem. Reserve.

### PASSO 2

Coloque o milho verde no liquidificador e junte o leite e a água. Bata até triturar o milho e misturar bem os ingredientes, formando um líquido grosso.

### PASSO 3

Junte a parte líquida – do liquidificador – com a sólida e misture para incorporar os ingredientes. Acrescente o ovo e a manteiga e continue misturando até ter uma massa integrada e homogênea.

### PASSO 4

Com a massa lisa, sove-a por cerca de 5 minutos, até que fique elástica e já não grude nas mãos. Recoloque a massa na vasilha e deixe que descanse por 30 minutos.

### PASSO 5

Unte a assadeira que irá usar para assar o pão com manteiga e a polvilhe com fubá, deixando-a preparada para receber a massa.

### PASSO 6

Ao final do descanso, sove novamente a massa por mais 5 minutos e a formate já no tamanho da forma – estique-a delicadamente e a dobre sobre ela mesma, colando cada dobra – e a coloque na assadeira. Cubra e deixe fermentar até que dobre de volume.

### PASSO 7

Pré aqueça o forno a 230 graus Celsius e o deixe pronto para receber a massa.

### PASSO 8

Ao final da fermentação pincele a cobertura da massa com uma mistura de gema de ovo e um pouco de óleo e polvilhe com fubá.

### PASSO 9

Leve a forma ao forno, baixe a temperatura para 200 graus Celsius e deixe que asse por 15 a 20 minutos, testando para ver se está assado.

### PASSO 10

Com o pão assado, retire-o do forno, tire da forma e o coloque sobre superfície arejada para esfriar.



## BRIOCHE CASEIRO

### INGREDIENTES

#### ESPONJA

- 100 gramas de farinha de trigo
- 100 gramas de água
- 6 gramas de fermento biológico seco

#### MASSA

- 580 gramas de farinha de trigo
- 272 gramas de manteiga sem sal
- 200 gramas da esponja
- 80 gramas de açúcar
- 60 gramas de leite integral, se necessário
- 14 gramas de sal
- 5 ovos grandes



## COBERTURA

Um ovo e um pouco de água para pincelar sobre o brioche antes de colocar no forno.

## MODO DE FAZER

### ESPONJA

Misture a farinha, a água e o fermento biológico até que formem uma massa homogênea. Cubra a vasilha e deixe fermentar por 30 a 60 minutos.

### MASSA

#### MISTURA

Na vasilha da esponja – tigela da batedeira – coloque os ingredientes secos – trigo, açúcar e sal. Mexa para que se misturem e vá incorporando os ovos, um a um, vendo como fica a massa. Se ela ficar seca, acrescente o quinto ovo. Se estiver hidratada e elástica, use somente quatro. Use a batedeira em velocidade baixa.

Depois de cinco minutos verifique a consistência da massa. Se ela estiver firme, desgrudando da tigela, não use o leite e sove-a de 10 a 20 minutos, até que obtenha uma massa uniforme, lisa e elástica.

#### MANTEIGA

Com a massa pronta, acrescente metade da manteiga e vá misturando por 5 minutos, até que toda ela esteja incorporada à massa. Adicione o restante da manteiga, solte a massa do gancho e misture por mais 5 minutos.

#### SOVANDO

Com a massa homogênea, aumente a velocidade da batedeira e a sove de 10 a 15 minutos, até obter uma massa lisa, brilhante e elástica.

Ao terminar meça a temperatura interna da massa e se estiver a mais de 26 graus Celsius, coloque-a na geladeira por 15 a 30 minutos para esfriar.

#### PRIMEIRA FERMENTAÇÃO

Após a massa esfriar, retorne com ela para a temperatura ambiente e a deixe fermentar por até 60 minutos, observando-a. Cubra a massa com um pano de prato.

Unte a forma

Unte a forma em que irá assar os brioques com manteiga, cobrindo-a bem por dentro e até as bordas.

#### FORMATAÇÃO

Pese a massa e a tigela juntos, para saber o peso da massa. Coloque-a sobre a bancada e a divida em pequenas bolas com 100 gramas ou um pouco mais.

Vá formatando cada pedaço como uma bola e a colocando na forma em carreira, uma bem próxima da outra.

## **SEGUNDA FERMENTAÇÃO**

Cubra a forma e deixe que a massa faça a segunda fermentação, o que leva de 30 a 60 minutos dependendo da temperatura ambiente.

### **AQUEÇA O FORNO**

Pré aqueça o forno a 200 graus Celsius por 30 minutos, deixando-o pronto para receber os brioques.

### **COBERTURA**

Ao final da segunda fermentação e antes de colocar os brioques no forno, pincele-os com um ovo, misturado a um pouco de água.

### **ASSANDO**

Coloque a forma na parte de baixo do forno e a deixe assando por 15 minutos. Ao término deles, vire-a e asse por mais 15 minutos.

Teste os pães ou pão com um palito e, se for o caso, deixe mais alguns minutos para que fiquem marrom dourado

### **ESFRIANDO**

Desenforme o pão e o deixe esfriando por 30 minutos antes de usá-lo.

### **OBSERVAÇÕES:**

No caso de usar o fermento natural, o total é de 100 gramas dele, refrescado.

Receita: usar 5 ovos e, se necessário, mais leite.





## PÃO SOVADO COM YUDANE

### INGREDIENTES

#### YUDANE

80 gramas de farinha de trigo comum  
120 gramas de água fervente

#### MASSA

320 gramas de farinha de trigo comum  
100 a 120 gramas de leite integral  
32 gramas de açúcar  
32 gramas de óleo vegetal  
1 ovo  
8 gramas de sal  
8 gramas de leite integral em pó  
4 gramas de fermento biológico seco

## **COBERTURA**

1 ovo batido com pouca água

## **MODO DE FAZER**

### **YUDANE**

Coloque a farinha de trigo em uma tigela e despeje sobre ela as 120 gramas de água fervendo. Mexa até que a mistura fique bem homogênea.

Cubra a vasilha com filme plástico e deixe esfriar por 30 minutos ou, à noite, na geladeira.

## **MASSA**

### **MISTURA**

Na tigela da batedeira planetária coloque a farinha de trigo, o açúcar, o sal, o óleo vegetal, o leite em pó e o fermento biológico. Mexa bem, misturando os ingredientes.

Adicione o yudane à mistura e também junte o ovo. Acrescente o lei, colocando 100 gramas e reservando 20, para usar se necessário.

Misture os ingredientes em velocidade baixa por 5 minutos.

### **SOVAR**

Com a massa homogênea e os ingredientes incorporados, comece a sová-la aumentando a velocidade da batedeira. Sove por 5 minutos e faça uma pausa, retomando a sova. O processo leva de 15 a 20 minutos até que a massa fique lisa e elástica.

### **1ª FERMENTAÇÃO**

Com a massa pronta, modele-a em forma de bola, cubra a vasilha e deixe fermentar por 45 minutos.

### **MODELANDO**

Transfira a massa para a bancada enfarinhada e a divida em três partes – receita original – ou quatro – receita ampliada.

Gentilmente, estique cada pedaço com as pontas dos dedos formando um retângulo. Dobre a massa pelas pontas, em forma de V e, depois, vá enrolando-a e pressionando a cada virada para selá-la. No final, formate-a em forma de bola.

Repita o processo com os outros pedaços. Alinhe-os sobre a bancada e, usando as palmas da mão, aperte-as para que fiquem bem coladas uma às outras.

### **2ª FERMENTAÇÃO**

Coloque a massa em uma forma previamente untada ou sobre uma esteira de silicone e a pressione na parte superior com a palma da mão.

Faça um corte bem fundo no sentido diagonal do pão e o deixe fermentando por 45 minutos



## **FORNO**

Quando colocar a massa para fazer a segunda fermentação, pré aqueça o forno a 180 graus Celsius.

## **ASSANDO**

Ao final da fermentação, pincele a superfície da massa com a mistura de ovo e água e a coloque no forno. Asse por 15 minutos, vire a assadeira e asse por mais 15 minutos.

Ao final e ser for necessário, asse um pouco mais até que ele fique dourado.

## **ESFRIAR**

Retire o pão assado do forno, coloque-o sobre superfície arejada e o deixe esfriar por pelo menos 30 minutos antes de cortá-lo.







**USANDO DESCARTE**







Uma das consequências de usar fermento natural é que ele gera descarte. A cada vez que alimentamos o fermento, descartamos parte do que está maduro, renovando a colônia de bactérias que o mantém ativo.

Se sua atividade como padeiro amador é grande, fazendo mais que um pão por semana, certamente irá gerar boa quantidade de descarte. Na minha prática, que vem desde que comecei a usar o fermento natural, sempre que alimento o fermento, guardo o descarte.

Inicialmente, como mantinha quantidade maior de fermento natural, a cada duas semanas, geralmente, fazia um “pão com descarte”. A receita a seguir é uma das que mais usei e que combina ingredientes de outras, tornando-a melhor, mais nutritiva e gostosa, ao mesmo tempo em que atenua o efeito do fermento natural e do descarte.

Essa receita pode servir de base para o aproveitamento do descarte que produz. Sem ele, também pode ser feita e o resultado dessa nova versão rende um ótimo pão. Use-a, aperfeiçoe e aproveite.

Mas há algo que quero dizer: Há algum tempo não faço mais “pão com descarte”. Não, não jogue ele fora. Ainda o mantenho, mas mudei minha prática de manter e alimentar o fermento. Faço isso de 4 em 4 dias e mantenho apenas 50 gramas de fermento maduro ativo. Com ele, consigo dar conta da minha produção de pães.

A mudança fez que meu processo de uso do descarte mudasse. Hoje, eu o incorporo nas receitas que faço no dia a dia, incorporando ao pão que irei produzir. É uma adição fácil, mas que deve ser limitada a no máximo 30% da farinha de trigo.

Uso descarte tanto em pães com fermento natural quanto com biológico, mesmo que este seja usado para preparar um pré fermento, mantendo a fermentação longa que o fermento natural – levain – nos oferece. É uma ótima maneira de não jogar farinha de trigo fora.

Mesmo que venha usando o descarte nos pães do dia a dia, aqui está a receita que pode ajudá-lo a aproveitar essas sobras, transformando-as - junto com os outros ingredientes - em um ótimo pão.

Aproveite! E se fizer a receita, me marque lá no Instagram - @linoresende.







## PÃO COM DESCARTE E RECHEIO

**E**ssa receita é voltada para quem produz muito descarte e quer aproveitá-lo. Se você passou pelo e-book terá visto que meu gerenciamento do fermento natural gera muito pouco descarte, já que minha produção de pão é semanal. Com isso, o pouco de descarte que produzo acabo usando nas receitas convencionais, que não levam o rótulo “descarte”.

Mas se você gerencia o seu fermento de forma diferente e, devido a esse gerenciamento ou à sua produção de pães produz um volume maior de descarte essa receita oferece a possibilidade de usá-lo e ter à mesa um ótimo pão.

### INGREDIENTES

350 gramas de farinha de trigo comum, mais 50 gramas

150 gramas de farinha integral

320 gramas de água morna

150 gramas de fermento natural refrescado  
150 gramas de descarte de fermento natural  
10 gramas de glúten (opcional)  
100 gramas de uvas passa  
50 gramas de amêndoas  
50 gramas de nozes  
40 gramas de cacau  
40 gramas de açúcar mascavo  
2 gramas de fermento biológico seco

## **MODO DE FAZER**

### **FERMENTO**

À água morna, acrescente o fermento biológico e mexa bem, até que se dissolva e fique incorporados. Cubra e deixe descansar 10 minutos.

### **MASSA**

#### **MISTURA**

Acrescente o fermento à farinhas de trigo, o glúten e os outros ingredientes e misture até que tudo esteja incorporado. Deixe descansar por 30 minutos

#### **DOBRAS**

Faça uma primeira série de dobras e deixe descansar por 30 minutos. Observe o crescimento da massa. Se ela tiver dobrado de tamanho, pule as outras séries de dobra e vá para o passo seguinte, que é moldá-la.

(Se necessário, após a primeira dobra faça outras três séries delas, sempre com intervalos de 30 minutos e com 30 minutos de descanso no final).

#### **MOLDANDO**

Ao final do descanso, coloque a massa sobre superfície enfarinhada, estique-a cuidadosamente em formato retangular, dobre-a sobre ela mesma. Vire e dobre de novo, moldando-a em formato de bola.

#### **FERMENTAÇÃO**

Coloque a massa em um baneton ou vasilha enfarinhada e a deixe fermentar até que fique fofa. Acompanhe o desenvolvimento para não super fermentar.

#### **FORNO**

Pré aqueça o forno a 250° C 30 minutos antes de assar o pão, colocando nele a panela de ferro tampada.



## **ASSANDO**

Ao final da fermentação, coloque a massa sobre papel pergaminho, faça um corte em sentido horizontal nela, coloque na panela de ferro, borrife com água e leve ao forno.

Asse por 20 minutos com a panela tampada. Retire a tampa, diminua a temperatura para 230° C e asse por mais 20 minutos.

## **ESFRIAR**

Retire o pão assado do forno e o deixe esfriar completamente antes de cortá-lo.

## **SEM RECHEIO**

A receita pode ser feita sem recheio - uvas passas, nozes, cacau e açúcar mascavo. É só retirá-los, mas é preciso recalcular a hidratação da massa, o que já mostrei neste e-book.

Se quiser, pode trocar o recheio, usando outros ingredientes, mas mantendo os percentuais da receita para não alterá-la completamente. Lembre-se, no entanto, que ela foi testada nessa configuração.

Encare as mudanças como um teste e vá ajustando a receita ao seu gosto.







**USANDO ESCALDO**



**N**ão chega a ser um ofício, mas como em qualquer atividade da vida sempre aprendemos. Não é diferente com fazer pão. A cada passo há sempre a oportunidade de aprender e descobrir coisas novas. Ao longo dos mais de três anos de atividade como padeiro amador tenho aprendido muito – e melhorado minha produção. Uma das últimas descobertas que fiz foi o uso do escaldo na preparação de receitas de pão, tanto com fermento biológico, quanto fermento natural – criado no início de minha jornada, mantido e usado semanalmente - que muitos outros padeiros amadores também adotaram. Vi o método do escaldo pela primeira vez no [The Fresh Loaf](#), site muito rico em informações sobre panificação amadora – em inglês.

Até então, não tinha ouvido falar desse método. Conhecia, de outro lado, o yudane – tangzhong – do Pão Japonês de Leite, que tenho feito com alguma regularidade e que, posso assegurar, é ótimo.

O que aprendi é que o resultado do yudane e do escaldo são semelhantes, mas diferem na técnica de preparação. O yudane é feito com farinha de trigo, água e leite, com a proporção sendo de 1 para 5 – uma porção de trigo e 5 de líquido, dividido meio a meio entre leite e água

No escaldo, não se usa leite. Apenas água e a proporção é de 1 para 1,5. Para cada 100 gramas de trigo, que é o recomendável para as receitas, usa-se 150 gramas de água. O objetivo do escaldo, assim como o do yudane, é gelatinizar a farinha de trigo elevando sua capacidade de absorção de água. A elevação da hidratação influi na massa do pão, tornando-a mais leve e mais macia.

Ao descobrir a técnica, quis testá-la.

Usei, no primeiro teste, a receita de **Pão de Forma Caseiro**, até então feito pelo método tradicional, com o uso de esponja. A receita original já tem hidratação alta, mas trabalhar com ela é fácil e o resultado final, nos dá um ótimo pão, que também é versátil no seu uso.

Ao alterar a receita para o uso do rescaldo, não mudei seu processo, mas acrescentei nova etapa a ele, que é a preparação anterior da parte escaldada do trigo e o seu acréscimo à massa, logo no início da mistura. O restante da receita, inclusive tempos de fermentação e cozimento, seguiu igual à original. **(Veja a seguir a receita com uso do escaldo)**

A partir da boa experiência, comeci a usar o escaldo em outras receitas. Sempre parto de receitas já testadas e comprovadas, modificando-as para a inclusão da nova técnica. Na primeira vez, é sempre uma nova experiência, o teste para ver se funciona. Com a repetição, vou ajustando os detalhes até ter uma receita “redonda”, completamente adaptada às condições de onde moro e aos utensílios que uso, inclusive o forno.



## RECALCULANDO A RECEITA

As receitas com trigo escaldado começam com a preparação do escaldo. A recomendação de quem já o usa é retirar 100 gramas de farinha de trigo da receita e escaldá-la com 150 gramas de água fervendo. A parte escaldada precisa estar completamente fria para ser incorporada à massa. Pode ser preparada no dia anterior, ficar na geladeira e ser usada no dia seguinte.

A partir do primeiro passo - a preparação do escaldo - a receita segue o processo nela previsto. Há, no entanto, a necessidade de recalculer a hidratação da massa, evitando que tenha excesso de líquido e necessite do acréscimo de mais farinha de trigo. Isso se for converter uma receita. Se a encontrar pronta, a conversão é desnecessária. Siga as quantidades recomendadas, teste a receita e vá ajustando-a à medida que a repetir.

Mas se achar uma receita que acha interessante e quiser convertê-la para o uso do escaldo, a maneira mais simples é usar os percentuais de padeiro, determinando a participação de cada um deles na massa. Tomemos como base a receita de pão de forma caseiro, já referida acima. Ao calcularmos os percentuais de padeiro vemos que a quantidade de leite usada na receita original é de 300 gramas, o que corresponde a 60% do total da farinha de trigo da receita.

O que você terá de fazer para a conversão é, primeiro, somar as quantidades de farinha de trigo da receita original. Na que aqui estamos usando o valor é de 622 gramas – receita mais esponja. O segundo passo é somar a quantidade de água, que dá um total de 422 gramas – novamente, receita mais a esponja.

Com os dois números é só fazer uma regra de três simples. Divida o total da água pelo total da farinha de trigo –  $422 \div 622 \times 100$ . O percentual de água usado na receita é de 67,8%. É esse percentual que terá de aplicar à nova receita.

Vamos fazer o cálculo!

Na receita com escaldo teremos, no final, a mesma quantidade de farinha de trigo – escaldo, esponja e massa principal – que é de 622 gramas. O que muda é a água, já que introduzimos um novo elemento, o escaldo. Mas ainda não sabemos o seu total. Para achá-lo – e deixar a receita com a mesma hidratação da que serviu de base para a conversão – vamos multiplicar 622 por 0,678, que é o percentual da água. O resultado 421,7 que vamos arredondar para 422. Esse é o total da água de toda a massa em gramas.

Ainda não terminou, já que do valor achado temos que retirar a água do escaldo e da esponja para chegar à quantidade de leite que iremos usar na massa. Simples! É só diminuir o total da água da esponja e do escaldo, que é de 272. O resultado é 230. Temos, então, o leite que iremos usar na receita, 230 gramas. Com esse cálculo mantemos a hidratação da receita original.

Fazendo os esses cálculos qualquer receita – seja com fermento biológico, pré fermentos ou fermento natural – pode ser adaptada para o uso do escaldo.

Ah! Um pequeno hack.

O acréscimo de escaldo permite que a massa absorva mais água, o que permite elevar sua hidratação. Com isso, obtemos um miolo mais macio mantendo a estrutura do pão.

Mas cuidado. Não exagere, pois a massa pode ficar mole e difícil de trabalhar, necessitando a colocação de mais trigo. Numa primeira tentativa eleve o percentual para 70 ou 75% e vá testando se a farinha de trigo que usa aceita essa quantidade de água. No meu caso, cheguei a uma hidratação de pouco mais de 80%. O pão ficou excelente e foi muito bem aproveitado pela minha família.

\*\*\*\*\*

Ao falar do escaldo, minha intenção – assim como as informações constantes neste ebook – é compartilhar o que aprendi ao longo de minha jornada de padeiro amador. Ela, na verdade, está apenas começando e pretendo seguir adiante.

Desde que comecei, tenho o orgulho de oferecer à minha família um produto mais saudável, usando ingredientes que seleciono e os mais variados pães que tenho preparado. O livro, no entanto, é um universo fechado. Lá fora, na realidade, existe muito mais e você pode aprender pesquisando na internet. Nela, é possível encontrar de tudo e existem milhares de sites e canais do YouTube que falam de pães, de suas técnicas e de produção.

Se estiver curioso, veja algumas referências no final deste livro.

\*\*\*\*\*

Quanto ao escaldo, posso dizer que aprovei a técnica. Os pães feitos usando-a ficaram ótimos e serviram muito bem à minha família.

Espero que tenha uma ótima experiência com ela e para fazê-la você encontra, ao lado, a receita de um ótimo pão de forma feito com uso do escaldo.

Aproveite!

## REFERÊNCIAS \*

Consultado em 01 de abril de 2022

[YUMEATING](#)

O MÉTODO DO ESCALDO DO TRIGO NA PANIFICAÇÃO

[THE BREAD MAIDEN](#)

A ciência por trás do trigo escaldado

[VIRTUOS BREAD](#)

Panificação com trigo escaldado

[CHAINBAKER](#)

Escaldando o trigo

\*Clicando na palavra sublinhada o link irá abrir no seu navegador.





## PÃO DE FORMA COM ESCALDO

O uso do escaldo na produção de pães é mais recente na minha atividade de padeiro amador. Nem por isso, é menos corriqueiro. E isso decorre do que a receita nos traz: um pão gostoso, macio, muito cheiroso e ótimo para o café da manhã ou sanduíche.

É também um dos pães de maior hidratação que faço. Some a quantidade de água que ele usa e verá que, em uma massa normal, ficaria muito difícil trabalhar com ele. Com o uso do escaldo, a água é absorvida e a massa fica de manipulação fácil.

### INGREDIENTES

#### ESCALDO

50 gramas de farinha de trigo comum  
50 gramas de farinha de trigo integral  
150 gramas de água fervendo

#### ESPONJA

61 gramas de farinha de trigo comum  
61 gramas de farinha de trigo integral  
122 gramas de água morna  
6 gramas de fermento biológico seco

## **MASSA**

200 gramas de farinha de trigo comum  
200 gramas de farinha de trigo integral  
230 gramas da esponja  
240 gramas de leite integral  
250 gramas do escaldo  
50 gramas de manteiga sem sal  
20 gramas de leite em pó integral  
10 gramas de sal

## **MODO DE FAZER**

### **ESCALDO**

Pese as farinhas de trigo, misture-as, arejando-as, despeje sobre elas a água fervendo e misture até que forme uma massa rústica, sem nada molhada. Cubra a vasilha e deixe o escaldo esfriar completamente.

### **ESPONJA**

1 - Em uma tigela grande adicione a farinha de trigo, o fermento biológico seco e a água. Misture bem até incorporar os ingredientes. Cubra e deixe descansar por 30 minutos.

### **MASSA DO PÃO**

1 – Adicione os ingredientes sólidos em uma tigela grande à parte, na seguinte ordem: farinha de trigo, leite em pó e sal e mexa com um garfo, areando a farinha e observando se não está empelotada. Se tiver uma peneira, passe as farinhas por ela, o que as deixará mais areada e melhora a absorção da água.

2 – Adicione a esponja, o escaldo e a manteiga aos ingredientes secos e misture. Acrescente o leite aos poucos vá misturando até formar uma massa rústica com todos os ingredientes molhados. Deixe descansar por 10 minutos.

3 – Sove a massa na batedeira planetária usando a velocidade 2 por 3 minutos, até que fique lisa e homogênea. Cubra e deixe a massa descansar por 10 minutos.

Se não tiver uma batedeira, coloque a massa sobre superfície enfarinhada e a sove manualmente. Faça uma bola, estique-a e dobre-a, virando-a de todos os lados. Faça isso até que ela fique lisa, elástica e homogênea.

Tanto com a sova na batedeira quanto à mão, faça o teste de véu: pegue um pequeno pedaço da massa e o abra até deixá-lo quase transparente. Se ele se mantiver, a massa está boa. Se rasgar, precisa de mais sova. Após a sova, cubra e deixe descansar por 10 minutos.

4 – Se fizer a sova na batedeira, após o descanso sove novamente a massa por mais 3 minutos, forme uma bola e deixe descansar por até 30 minutos, na primeira fermentação. Se



o dia estiver quente a fermentação é mais rápida. Se frio, mais lenta. A massa deve, no mínimo, dobrar de tamanho.

5 – Unte a forma de pão com manteiga ou óleo e a enfarinhe com fubá, trigo integral ou farinha de arroz e a deixe preparada para receber a massa.

6 – Ao final do descanso, retire a massa, coloque-a sobre a mesa enfarinhada e a estique delicadamente para tirar o ar. Dobre-a em formato de triângulo e depois, enrole da parte menor para a maior. Una o final da dobra, selando a massa e a coloque na forma. Pressione delicadamente para que preencha todo o espaço da forma. Deixe fermentar por 30 minutos.

7 – Pré-aqueça o forno por no mínimo 30 minutos a temperatura de 250 graus Celsius.

8 – Ao final dos 30 minutos, pincele a superfície da massa com leite. Leve ao forno e deixe assar por 15 minutos a 230 graus. Vire a forma, baixe a temperatura para 200 graus Celsius e deixe assar por mais 15 minutos, até que o pão fique marrom dourado. Monitore o cozimento para não queimar. Faça o teste do palito para ver se a massa está assada: enfie um palito longo na massa e se ele sair completamente seco, ela está pronta para ser retirada do forno.

8 – Retire o pão do forno e o deixe esfriar de 30 a 60 minutos antes de partir.







**VOLTANDO AO INÍCIO**



**N**inguém, na verdade, sabe como foram os primeiros pães. O que historiadores e pesquisadores afirmam com alguma certeza é que o pão com fermentação surgiu no Egito, mas não sabem como as leveduras chegaram à massa, especulando que foi por acidente, não de propósito.

A partir da fermentação, a panificação mudou. O processo iniciado por nossos ancestrais ganhou mais um ingrediente, o fermento. O modo de fazer o pão continuou o mesmo: misturar a farinha com água e, então, já com o propósito de obter o seu crescimento, adicionar o fermento. Sal? Não há evidência do seu uso nos pães feitos a milhares de anos.

Como se vê, esses pães tinham um processo simplificado: mistura, crescimento e cozimento. Por que hoje não fazemos o mesmo processo? Por que não usamos o que a natureza nos oferece e deixamos que faça o trabalho? Por que alongamos o processo do pão, criando várias etapas e aumentando o trabalho?

Sou, para todos os efeitos, um padeiro novo, pois comecei a fazer pão há pouco mais de três anos. Nessa jornada, sempre procurei facilitar o que faço, mas não consegui fugir das várias etapas – e das longas horas – de preparação dos pães que tenho servido à minha família.

Sim, já encontrei receitas – e as testei – que tem manipulação mínima, mas não fiquei satisfeito com elas. Com isso, mantive-me no método tradicional. Quando quero um pão mais rápido, uso fermento biológico, mas não fujo do processo de misturar a massa, sová-la ou usar outra técnica, formata-la, coloca-la para fazer a primeira fermentação, novamente manipulá-la para a segunda fermentação e, finalmente, leva-la ao forno.

O que aconteceria se apenas misturássemos os ingredientes e deixássemos que a massa fermentasse por um bom tempo? É o que venho procurando e, finalmente, encontrei por acaso. A ideia não é nova, mas a vi colocada em prática por Steve Gamellin, do [Artisan Bread with Steve](#). Esbarrei no seu canal do **YouTube** e vi as receitas que faz com um mínimo de manipulação e que resultam em belos pães.

Resolvi testar uma das receitas. Só que ao invés do fermento biológico, que Steve usa, queria fazê-la com fermento natural. Comecei, então, o processo de tentativa e erro. Converti o fermento biológico para o natural, pesei os ingredientes, misturei a massa, coloquei para fermentar à noite e, no outro dia, fiz uma formatação rápida, esperei que novamente crescesse e a assei.

O que poderia dar errado?

No máximo, teria um pão diferente, distante do padrão que tenho conseguido ao fazer minhas receitas. Fiquei na expectativa.





Surpresa!

O resultado foi muito bom.

Comprovei que é possível fazer pão encurtando sua manipulação, pulando etapas e deixando que a natureza trabalhe em nosso favor. Nada de sova, nada de esticar e dobrar, nada de levantar e dobrar. Nada de bater e dobrar.

É como se estivesse voltando ao início da panificação, como faziam nossos ancestrais.

O processo, no final, foi reduzido e resultou em um dos pães mais fáceis que já fiz. O que não mudou foi o tempo total dele, da pesagem dos ingredientes a coloca-lo na mesa. Mas o trabalho é muito menor.

Comprovei que o Steve tem razão ao dizer que podemos deixar que a natureza – o fermento natural e a fermentação que provoca – faça o trabalho para nós. E ele o faz bem feito. É o uso de uma velha técnica, mas com ingredientes e recursos naturais o que, no meu entender, torna muito mais fácil fazer pão hoje, comparado com o que nossos ancestrais faziam.

O que constatei é que, mesmo acrescentando nova etapa, devido ao uso da panela de ferro para assar o pão, o trabalho é mínimo.

Mais simples, impossível.

Estamos voltando ao início, quando o pão foi descoberto e seu processo era o mais simples possível, até por não terem os meios e ferramentas que temos hoje.

Se quiser fazer o teste, use a receita a seguir, que pode ser feita com fermento biológico e, após a fermentação, ir direta para a forma e para o forno. O processo é o mesmo e está explicado na receita.

Se decidir testá-la e gostar, compartilhe e facilite a vida de outros padeiros amadores.

Se estiver no Instagram, me marque **@linoresende**.



## PÃO CASEIRO MUITO FÁCIL

**O** pão, como anunciado, é muito fácil. Mas não significa que seja rápido, mesmo que na receita original, que usei como base para meus testes, ele seja feito com fermento biológico seco.

Como verá, eu a mudei. Comecei por acrescentar farinha de trigo integral, dividir as passas em brancas e pretas e trocar o fermento biológico pelo natural. Nas observações, há mais detalhes do que fiz.

A receita, no final, difere bastante da original. Não só pela mudança nos ingredientes, mas também na alteração do processo, que ganhou mais uma etapa, que é a formatação da massa antes da segunda fermentação.

Mesmo com o acréscimo, o tempo de manipulação, somado desde a pesagem dos ingredientes até leva-la ao forno, não passa de 30 minutos. Em termos de trabalho, muito pouco, o que é bom.



Quanto ao tempo total, ele gira em torno de 14 horas, tomando como base as 12 horas que deixo a massa fermentando e o tempo de cozimento do pão, que chega a quase 60 minutos.

O pão, como um todo, ficou ótimo. Bela orelha, miolo macio e com gosto acentuado e adocicado das passas. Ao assá-lo na panela de ferro, ele reteve a umidade, o que o tornou ainda mais gostoso. Avaliando a experiência, posso dizer que foi vitoriosa e valeu a pena.

Como sempre faço quando testo e gosto de uma receita, vou coloca-la na minha linha de produção e repeti-la de tempos em tempos.

A experiência foi ótima. O novo pão está aprovado.

## INGREDIENTES

- 300 gramas de farinha de trigo comum
- 120 gramas de farinha de trigo integral
- 300 gramas de água à temperatura ambiente
- 60 gramas de uvas passas pretas
- 60 gramas de uvas passas brancas
- 8 gramas de sal
- 40 gramas de fermento natural
- 12 gramas de açúcar demerara (opcional)

## MODO DE FAZER

1. Em uma tigela coloque a água à temperatura ambiente. Adicione o sal e mexa levemente. Em seguida, acrescente o fermento natural e, novamente, mexa rapidamente. Não precisa dissolver.
2. Aos poucos e mexendo para incorporar, vá adicionando a farinha de trigo, misturando-a até ter uma massa rústica e ainda com partes secas.
3. Acrescente as uvas passas e as misture, até que a massa esteja toda molhada. Se a massa ficar dura, acrescente mais um pouco de água – 10 gramas de cada vez.
4. Cubra a vasilha com filme plástico, coloque-a em local protegido e deixe que fermente durante a noite. A fermentação pode ser feita de 12 a 24 horas.
5. Na manhã seguinte, pegue a tigela com a massa e com o cabo de uma espátula ou com a própria espátula retire parte do gás da massa, formando uma boa rústica.
6. Com espátula, limpe a parte interior da tigela, juntando a massa à bola principal.
7. Enfarinhe levemente a massa e a coloque sobre superfície também enfarinhada levemente. Estique-a com cuidado e a dobre, formando uma bola.
8. Coloque a massa em um baneton ou em vasilha enfarinhada. Cubra e deixe

desenvolver de 30 a 60 minutos, acompanhando para não super fermentar. Como já deve saber, em temperaturas mais altas a massa cresce mais rápido e, nas baixas, mais devagar.

9. Pré aqueça o forno a 230 graus Celsius.

10. Com a massa pronta, coloque-a sobre papel pergaminho ou na panela de ferro enfarinhada e fria. Leve ao forno e asse por 45 minutos.

11. Retire a tampa da panela e asse por mais 5 a 10 minutos, até que o pão fique marrom dourado. No final, abra a porta do forno e deixe assando mais 5 minutos, o que dará crocância à casca.

12. Com o pão assado, retire-o do forno, dê um tempo para esfriar um pouco. Coloque-o sobre superfície arejada e deixe que esfrie completamente.

### **OBSERVAÇÕES:**

1 – Como tenho restrições ao açúcar, não o usei na receita, daí o opcional.

2 – Também não usei canela, que está na receita original.

3 – Retirei parte da farinha comum e substitui por farinha integral, que uso em praticamente todas as minhas receitas. Se você não gosta, use apenas farinha comum.

4 – Dividi as uvas passas ao meio, entre pretas e brancas. Tal como na farinha, pode usar só uma delas. A opção é sua.

5 – A receita pode ser feita usando o fermento biológico seco. Se optar por esse fermento, use duas gramas e, da mesma forma, deixe que fermente durante a noite.

6 – Se não tiver panela de ferro pode assar o pão na forma. Utilize o esquema do Forno holandês do homem pobre. Pegue uma forma, unte-a completamente. Pegue outra, e unte apenas as bordas e parte de dentro, não até o final. Coloque a massa na primeira forma assim que completar a fermentação noturna, observando o que recomenda o item 5 da receita. Cubra a forma com a massa com a outra e deixe fermentar. Quando a massa estiver pronta, coloque as duas formas, uma presa à outra, no forno. Asse pelo tempo recomendado na receita observando o momento da retirada da cobertura.

7 – A receita original, que usei como base para meus testes, é com fermento biológico. Se quiser vê-la é só acessar o canal do YouTube do [Artisan Bread With Steve](#). Além dessa receita ele oferece várias outras, sempre usando o método que chamou de *PMDO – Poor man dutch owen*, que traduzido para o português é Forno holandês do homem pobre.





**BROTE, O PÃO CAPIXABA**



raças à imigração, o Espírito Santo é um Estado multifacetado culturalmente. Aqui, se misturaram os povos originários com portugueses, escravos, italianos, alemães, pomeranos, poloneses e outras etnias, em maior ou menor escala.

Essa mistura gerou uma cultura rica, com representações culturais diferentes que destacam o que esses imigrantes trouxeram, aqui criaram ou adaptaram, dando a elas novo aspecto e as tornando capixabas. É o caso da polenta, do brote – chamado também de pão pomerano – e do anholini, dentre outros.

A imigração alemã para o Espírito Santo se deu a partir de 1846, quando aqui chegaram cerca de 4 mil alemães, a maioria vindo da Pomerânia. Uma das características desses imigrantes é que mantiveram suas tradições, não sendo diferente com a gastronomia. Esta, no entanto, foi impactada pelo meio em que passaram a viver, não lhes oferecendo o que tinham em sua terra de origem.

Foi o caso do brote, conhecido também como pão pomerano, que acabou virando ícone cultura do Espírito Santo. Ele nasceu da adaptação dos novos colonos ao meio. Sem farinha de trigo e, muito menos, da farinha de centeio, o ingrediente básico do pão que consumiam e estavam acostumados, tiveram de improvisar para ter esse tipo de alimento.

O trigo e o centeio foram substituídos pela farinha de milho, o fubá. A ela, para se ter o pão, foram adicionados, juntos ou separados, a mandioca, o inhame e o cará. Em alguns casos, também a batata foi – e continua sendo – usada na produção do pão predominante nas áreas de colonização pomerana, nos municípios de Santa Maria de Jetibá, Laranja da Terra e Vila Pavão.

A transição, forçada, não foi fácil e, por um tempo, os pomeranos foram chamados de “broteiros” devido ao que, para outros habitantes de sua região, era um produto estranho. Eles se sentiam envergonhados de consumir o brote publicamente. Hoje, eles reconhecem nessa forte tradição um caráter único no mundo, já que não foi preservada nem mesmo em seu país de origem. E ao invés de se envergonharem os descendentes pomeranos, sobretudo os mais jovens, passaram a ter orgulhoso da sua identidade cultural e têm o brote como símbolo de resistência cultural.

Se gerou escárnio no início, aos poucos o brote foi ganhando reconhecimento e passou a ser consumido não só pelos imigrantes e seus descendentes, que ainda o servem às suas famílias. Ele alcançou outros lares, passou a ser produzido e comercializado em várias regiões do Estado e tornou-se um produto apreciado, ganhando o caráter de uma especialidade capixaba.

Mas como surgiu o brote?





Sem os ingredientes básicos do que formava sua dieta, os novos colonos tiveram de se adaptar e, aos poucos, foram descobrindo os tubérculos e outros alimentos mais comuns no Brasil. O milho era um deles e, para melhor aproveitá-lo, acabaram construindo seus próprios moinhos, o que os levou a beneficiar o milho, fazendo a farinha fina que conhecemos como fubá, que também é usada para a polenta.

Ao fubá eles acabaram juntando os tubérculos, que fermentam melhor que o milho e que, fruto do acerto e erro, acabou lhes dando um alimento rico, fácil de produzir e rico do ponto de vista alimentar. O pão tradicional, na inexistência de farinha de trigo e de farinha de centeio – que não conseguiram adaptar ao clima local – ficou sendo o brote. Tinha nascido o que hoje é conhecido como pão pomerano.

Hoje, o Brote tem três versões, uma delas fruto da evolução da distribuição da farinha de trigo entre os brasileiros. Essa versão usa a farinha de trigo e o milho, juntando-a e produzindo um pão macio, cheiroso e muito saboroso. A segunda versão não usa trigo, que é substituído por um ou mais tubérculos – mandioca, inhame, cará ou batata doce. Elas são raladas e incorporadas à massa, depois de o fubá ter sido escaldado ou transformado em polenta.

A terceira versão, que é feita tanto com os ingredientes da primeira, quanto da segunda, ganha um ingrediente extra, a banana. Tradicionalmente, ela é cortada em rodelas e adicionada à massa já quando formatada, sendo por ela envolvida, deixada para fermentar e levada ao forno. Antes, no entanto, a massa é pincelada com uma mistura de ovo batido, o que ajuda na cor mais escura do pão. Tradicionalmente, ele é assado em fornos tipo iglu, com o uso de lenha.

As versões sem banana são chamados de Mijabroud, denotando a existência do milho na sua composição. A que ganha o acréscimo de banana, é denominado Bananabroud. O “broud” pomerano foi, mais tarde, aportuguesado para Brote, como se tornou conhecido no Espírito Santo. Pães muito parecidos com o brote são também produzidos em Santa Catarina. Rio Grande e Rondônia, onde também existem colônias pomeranas.

Hoje, os pomeranos compõem uma boa parte da população do Espírito Santo. Apesar das adaptações feitas por causa da nova terra, eles mantem suas tradições únicas e acabaram se tornando referência mundial devido à preservação de sua língua e cultura, que não mais existem na antiga origem deles.

## REFERÊNCIAS

Consultado em 19 de julho de 2022

[Slow Food Brasil – Brote pomerano](#)

[Montanhas Capixabas – Brote, o pão pomerano e suas origens](#)

[Wikipedia - Brote](#)

[Conexão Safra – Pão pomerano pode virar patrimônio imaterial](#)

[Confraria do Barão de Gourmandise – Brote de milho, o pão pomerano.](#)

[Jornal do Campo – Receita de brote](#)



## BROTE, PÃO DE MILHO POMERANO

**A** pesar de ser amplamente conhecido e consumido no Espírito Santo não é fácil achar uma receita de brote que explicite o processo de sua fabricação. Sim, elas existem, mas quase sempre são feitas por pomeranos e as medidas dos ingredientes não tem um padrão. Há, ainda, outro aspecto: o brote é feito em fornadas de vários pães, o que, para um padeiro caseiro e amador, é difícil de reproduzir.

No meu caso, não tenho como juntar quantidade de massa que me levaria a produzir vários pães. Digo isso para explicar que a receita que aqui deixo é uma adaptação, mas considere as quantidades das várias receitas que vi, tanto em texto quanto em vídeo. Um dos principais aspectos é a equivalência entre o fubá e a farinha de trigo usada.

Para formatar a receita usei os Percentuais de Padeiro, transformando o restante dos ingredientes em porcentagens da soma da farinha de trigo e fubá. Assim, determinei a hidratação – água mais leite – de 60% da massa, não contando a manteiga usada. Nesta receita usei o método do escaldo para o fubá – 200 gramas de água fervendo misturado a todo o fubá.

O processo de fazimento do pão está descrito na receita. Ela reflete a minha realidade – forno caseiro, local mais quente, etc. – e determina os tempos de fermentação e cozimento. Pode ser que na sua casa haja diferenças. Encare como experiências as primeiras vezes que fizer o pão. Anote o que houve e refine a receita, até que a tenha adaptada às suas condições.

Espero que aproveita o brote!



## INGREDIENTES

300 gramas de farinha de trigo comum  
200 gramas de fubá branco ou amarelo  
200 gramas de água fervendo  
100 gramas de leite integral  
50 gramas de manteiga sem sal, óleo vegetal ou banha de porco  
10 gramas de sal marinho  
6 gramas de fermento biológico seco

## MODO DE FAZER

1. **Escaldo:** Ferva a água e a despeje sobre o fubá, mexendo para que seja totalmente absorvida. Você terá uma massa grossa e, aparentemente, seca. Reserve e deixe esfriando.
2. **Esonja:** Misture 50 gramas de farinha de trigo com 50 gramas de água e todo o fermento biológico, até que estejam incorporados. Cubra a vasilha e deixe fermentar por 30 minutos. Só faça a esponja depois de ter escaldado o fubá e ele estar frio.
3. **Mistura:** Com o escaldo frio, acrescente a ele a farinha de trigo, a manteiga – óleo ou banha de porco - o sal e o leite. Misture até que os ingredientes estejam incorporados. A massa deve ficar, ao final, bem consistente. Se necessário, acrescente mais trigo ou água para que ela fique no ponto.
4. **Sova:** Se tiver uma batedeira planetária, use-a para a sova, o que deve durar cerca de 5 minutos à velocidade 2. Se não a tiver, enfarinhe levemente sua bancada, coloque a massa sobre ela e sove-a até que fique lisa e elástica.
5. **1ª Fermentação:** Formate a massa sovada em forma de bola e a coloque em uma tigela levemente untada com óleo. Cubra e deixe fermentar. Ela estará pronta quanto tiver crescido e relaxado, o que deve levar, dependendo da temperatura ambiente, até 2 horas. No meu caso, em 30 minutos ela triplicou de tamanho.
6. **Formatação:** Ao final da fermentação, coloque a massa sobre superfície enfarinhada e a formate em forma alongada, colocando-a sobre papel pergaminho ou outro tipo de forro, untado ou enfarinhado.
7. **2ª Fermentação:** Coloque a massa sobre a bandeja em que for assá-la, cubra e deixe que faça a segunda fermentação, quando deve dobrar de tamanho. O tempo pode variar de acordo com a temperatura. No meu caso, em 30 minutos a massa dobrou de tamanho.
8. **Forno:** Ao colocar a massa para fazer a segunda fermentação, pré aqueça o forno a 230 graus Celsius. O forno precisa estar bem quente, pois tradicionalmente o brote é assado em forno à lena em forma de iglu, o que o deixa mais quente.
9. **Assando:** Ao final da segunda fermentação leve o pão ao forno e deixe que asse por cerca de 50 minutos. Após 25 minutos vire a bandeja e complete o cozimento do pão. Faça o teste do palito, se tiver dúvida, para constatar se o pão está ou não assado. Se necessário,

deixe-o no forno mais alguns minutos.

10. **Esfrie:** Com o pão assado, retire-o do forno e deixe que esfrie um pouco. Ele pode ser servido ainda quente, mas não imediatamente após sair do forno, pois continua cozinhando.

## **OBSERVAÇÕES**

1. A receita é uma das versões do Brote. Existe outra, também bastante comum nas regiões pomeranas, em que o principal ingrediente é o fubá. O trigo é substituído por mandioca, batata doce, inhame e cará. Eles podem ser usados juntos, mantendo a proporção de 60% de farinha de trigo para 40% de fubá na receita.

2. O Brote tem, ainda, uma terceira versão, com banana nanica madura, na proporção de 30% do total do fubá e do trigo, o que daria, na receita acima, 150 gramas de banana. Ela é acrescentada depois da primeira fermentação da massa, já formatada. As bananas são cortadas em rodela, colocadas sobre a massa e envoltas por ela. O uso da banana exige que a massa tenha hidratação menor, já que tem muita água.

3. Se desejar, você pode aumentar a receita, escalando-a para cima, usando os **Percentuais de Padeiro**, explicado neste e-book.





**CONSERVANDO O PÃO**

**P**ães 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. O mesmo acontece com os outros pães, sejam os que usam pré fermento ou os que são feitos com fermento biológico, direto na massa.

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, com cerca de 1 quilo.

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 e aproveitá-lo. Para evitar que isso ocorra, tome as seguintes providências:

1 – Após o pão ter esfriado, o que leva, em média, 1 hora, 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.

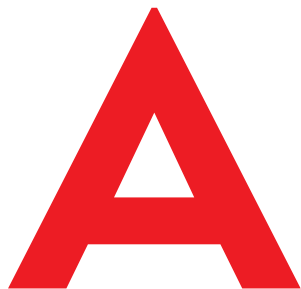
Usando essas medidas simples você aproveita o seu pão até o final e evita desperdício.





**BUSCANDO INSPIRAÇÃO**





for mais fácil de fazer.

internet é um mundo e, às vezes, achar nela o que procuramos 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, comece por definir o tipo de pão que fará e, então, faça uma busca na internet. Defina o tipo de pão, se é recheado e o fermento que pretende usar. O buscador irá lhe retornar centenas de receitas. Escolha a que lhe parecer melhor e

Fiz muito esse tipo de pesquisa quando comecei e, às vezes, a receita não deu certo. Minha dica é ver a mais simples e testá-la. Depois, passe para as mais complexas, até dominar o processo.

Você pode também se inspirar nos canais do **Youtube** e eles existem aos milhares, com a vantagem de a receita ter um vídeo, mostrando o passo a passo e explicando as técnicas usadas. Do mesmo modo que na web, é só procurar o tipo de receita que deseja e irá encontrá-la e ver como é feita.

O Instagram está cheio de padeiros amadores e profissionais. Eu uso as hashtag **#sourdough**, **#levain** e **#paocaseiro** que me mostram os pães de fermentação natural nas mais variadas publicações, o que tem me leva a ótimas receitas. Testo as que me chamam atenção, ajusto-as e as aperfeiçoo, colocando-as na minha linha de produção. Uma boa referência é o Luiz Américo Camargo, que tem receitas fáceis e descomplicadas.

Se domina o inglês, o seu universo de receitas irá se expandir ainda mais, lhe trazendo maior variedade de pães e de ingredientes. Tenha em vista que lá fora existem outros tipos de farinha de trigo e que, mesmo as mais comuns, são diferentes da brasileira. Se for o caso, instale uma extensão no seu navegador para traduzir as receitas.

Além dos pães, também faço bolos – que não é contemplado neste e-book, centrado na produção de pães e o mundo que o envolve. O **YouTube** é uma fonte inesgotável de receitas, indo de nomes consagrados, como a Rita Lobo, até as mais simples das pessoas mostrando suas receitas.

Se for procurar, indique o tipo de bolo que quer e achará inúmeras receitas dele.

Escolha a que achar melhor e tente.

Foi o que fiz.

Deu certo.







**QUEM SOU**

**S**ou jornalista e escritor. Minha maior atividade sempre foi texto e comunicação.

Profissionalmente comecei na redação do jornal A Gazeta, em Vitória, passando por várias editorias e as comandando. Quando deixei o jornal, meu foco não mudou. Troque de lado, passando a atuar nas assessorias de imprensa e expandindo para a produção de livros, jornais empresariais e revistas.

Nessa atividade, pilotei a produção de informativos, revistas e livros para associações, entidades e empresas. Mas não só. Junto com os clientes, criei planos de comunicação e promovi o relacionamento deles com os mídia – rádio, jornal, televisão, etc. Ao longo dos anos atendi dezenas de clientes nas várias áreas que compõem a comunicação, o jornalismo e consultoria.

Ao longo desse percurso, escrevi alguns livros – acadêmicos, de história, biografias, etc. – e fiz campanhas políticas, atendendo candidatos ao Senado Federal e a Deputado Estadual. Trabalhei, ainda, para o Governo do Espírito Santo, ajudando na comunicação e produzindo publicações como relatórios de Governo.

Saindo do profissional para o pessoal, tenho graduação em Português, Jornalismo e Direito. Fiz especialização em Comunicação e Mestrado em História Política. No lado familiar, sou casado e tenho um casal de filhos, ambos já estabelecidos profissionalmente.

Gosto de música, filmes, séries, de livros, 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. Procuo viver de forma simples: comprar menos, aproveitar mais os dias, fazer minha parte para ajudar o planeta, sem deixar de lado o trabalho.

Se estiver curioso e quiser saber mais dê uma passada no meu site: [linoresende.jor.br](http://linoresende.jor.br).

Em resumo – e bem resumido – esse sou eu!





# PALAVRA FINAL

**B**em, chegamos ao fim.

Cabe, aqui, uma palavra final. O conteúdo desse livro está disponível na internet para quem quiser e tiver tempo de pesquisar. Foi assim que comecei a fazer pão e como ao longo da minha jornada aperfeiçoei minha técnica e o processo de fazi-mento dos pães que consumimos no dia a dia.

O que fiz, por querer compartilhar o que aprendi, foi sistematizar as informações, condensando-as de forma que sejam facilmente entendíveis. Como já devem ter visto, em alguns dos temas há referências, indicando onde busquei a informação. Em outros, não. Mas aprendi através da experiência de padeiros amadores no Brasil e no mundo.

Acho que a buscas de informação e, com ela, de aperfeiçoamento, é o que deve nos mover. Continuo aprendendo a cada dia, descobrindo novos meios de fazer pães, novos ingredientes, novas receitas e as tenho testado, aprovando-as ou não. No primeiro caso, como aconteceu com o Pão de Cinco Grãos e o Pão Caseiro Mais Fácil, eles entram na minha linha de produção.

Não sou, no entanto, o único a aprovar o que aqui em casa é produzido. Sempre tenho a opinião da família e os pães mais constantes são aqueles que ela gosta ou prefere.

Minha experiência, comparada com milhares de padeiros amadores no mundo, não é tão longa, mas tem sido uma jornada incrível.

Espero que a de vocês também o seja.









**CRÉDITOS**



om exceção das fotos que tem créditos específicos, todas as outras são de pães que fiz durante minha jornada de padeiro amador.

Elas vão além das receitas relacionadas neste e-book, mas todas podem ser feitas a partir das receitas básicas usando fermento biológico, fermento natural, esponja, biga, pâte fermentée ou massa madre.

O que muda é o processo e, em boa parcela delas, os ingredientes. Mas todas partem dos ingredientes básicos: trigo, água, sal e fermento.

Você pode usar as duas receitas de **Pão Básico** deste livro e ver como adicionar ingredientes a elas, o que está bem detalhado nas páginas anteriores.

## PÁGINAS

Capa e folha de rosto

Contracapa

2 e 3

4

7

8

9

12

13

17

18 e 19

21

22 e 23

26

29

30 e 31

32

35

36

## IDENTIFICAÇÃO DAS FOTOS

Pão rústico com biga acabado de assar

Fermento natural de uso semanal

Focácia com tomates, azeitonas e queijo

Crackers com descarte de fermento natural

Pão camponês com fermento biológico

Massa de panettone fermentando

Detalhe da casca do Pão semi integral com provolone

Pão semi integral com provolone

Foto de Klaus Nielsen, pexels.com

Pão caseiro, um dos primeiros que fiz

Pão ciabata com fermento natural

Pão rústico com fermento natural

Pão de banana com frutas cristalizadas

Processo de fazer pão no antigo Egito

Foto de Klaus Nielsen, pexels.com

Foto de Deneen It, pexels.com

Foto de Julia Kuzenkov, pexels.com

Pão básico com fermento biológico

Pão básico com fermento natural



39	Ingredientes do pão de cranberries, nozes e laranja
40	Pão ciabata com fermento natural
43	Massa fermentada do pão rústico caseiro
44 e 45	Fermento pronto para ser usado
47	Fermento biológico seco
49	Fermento natural pronto para o uso
51	Fermento natural ainda fermentando
53	Massa fermentada, pronta para a formatação
55	Fermento maduro refrescado e crescido
57	Esponja fermentada - montagem feita com o canva.com
58	Kachapuri – pão georgiano com queijos e ovos
61	Ingredientes pré preparados para a receita
62 e 63	Pão de forma, ainda quente
66 e 67	Pão de chocolate, nozes e passas assado na panela de ferro
69	Sovando a massa: foto de Klaus Nielson, pexels.com
71	Massa em fase de formatação
77	Pão caseiro na forma, já assado, ainda no forno
80 e 81	Pão semi integral na panela de ferro, ainda assando
83	Pão com cranberries, nozes e laranja
85	Ingredientes do pão de chocolate com nozes, passas e cacau
88	Sementes: foto de Marta Branco, pexels.com
93	Utensílios usados na feitura de pães caseiros
94 e 95	Medidores, balança e utensílios usados na panificação caseira
97	Filoni italiano com biga
94 e 95	Pão japonês de leite em porções individuais
102	Pão básico com fermento biológico
105	Pão básico com fermento natural
109	Pão de forma caseiro com fermento biológico
112	Pão com descarte de fermento natural e queijo parmesão
113	Pão mais fácil com fermento biológico
114	Pão com nozes, passas e cacau
112 a 159	As fotos são dos pães produzidos com a receita que ilustram
140	Pão camponês com chocolate e cobertura de castanhas
166	Miolo do pão de cranberries com nozes e laranja

169	Pão básico com descarte de fermento natural
172	Pão de centeio com fermento natural
173	Pão de forma semi integral com escaldo
177	Pão de forma semi integral com escaldo
180	Pão de banana com passas
184	Pão caseiro muito fácil com fermento natural
187	Massa do Brote após a primeira fermentação
190	Brote caseiro feito com esponja
193	Pão caseiro com queijo brie
195	Miolo do pão chocolate com nozes
197	Montagem feita com o uso do Canva
199	Foto Mariana Kurnik, pexels.com
200	Ingredientes do Brote, o pão pomerano do ES
201	Foto Dids, pexels.com
206 e 207	Brioche feito na forma, esfriando

■ Os gráficos e tabelas que estão ao longo de vários assuntos neste e-book foram feitos com o Canva, ferramenta de desenho que uso no iMac, mas que pode ser acessada on line - [canva.com](https://www.canva.com). Além de versões pagas, o aplicativo tem versão gratuita que é plenamente operacional e oferece uma série de recursos que facilita a criação.















**Pão Caseiro, guia para padeiros amadores, foi feito para servir de norte para quem está começando ou que melhorar na panificação caseira. Nele, compartilho minha experiência de fazer pão começando do zero e meu aprendizado ao longo do caminho, cujo resultado são os pães que hoje consumimos na nossa família.**

**O livro contempla, também, receitas. Elas são as que faço no dia a dia e venho testando. Mas lembre-se que receitas são roteiros, como explico no livro. Espero que minha experiência ajude novos e padeiros iniciantes.**

**Aproveitem!**

ISBN 9786589456209



9 786589 456209 >