



**PADOÇA DO ALEX**

ISPA - INSTITUTO SOURDOUGH PADOÇA DO ALEX

# DESENVOLVENDO HABILIDADES DE MANIPULAÇÃO



## ***Olá, tudo bem?***

*A manipulação também está presente em todas as etapas do processo de panificação – Do momento da mistura de água e farinha até assamento do pão.*

*Acho que é mais útil abordarmos esse caminho em cada uma das etapas: Levain, autólise, sova, dobras, divisão, pré-shape, shape, segunda fermentação, corte e assamento.*

## ***Vamos lá!***

## **O que é manipular uma massa?**

Quero que você pense na manipulação de massa como uma habilidade que você possui, não apenas algo que você vai lá e faz.

Sei que manipular todos podem, até uma criança. Mas estou falando aqui do quanto você consegue lidar com isso. E lidar é administrar a situação, é saber o que está fazendo.

## **É possível adquirir habilidade**

Não importa se você leu uma dúzia de livros com técnicas ilustradas. Não importa quantas receitas você saiba de cor, nada disso importa se suas mãos não podem fazer o trabalho.

Eu desisti do violão, mas não desisti do pão!

E foi através da paciência, persistência e prática que consegui desenvolver habilidade para manusear os pães.

***TODOS PODEM! Eu realmente acredito nisso! Basta querer!***

# Padeiro profissional x amador

*O foco pode ser o seu diferencial!*

O padeiro profissional tem a vantagem de manipular milhares de massas em uma semana. O problema é que neste tempo, ainda terá que fazer outras coisas.

O padeiro iniciante, não. Em sua casa, ele poderá dar atenção total ao processo.

Quero aqui te conduzir para onde o seu FOCO deve estar. A cada fase, cada etapa, cada manipulação...

## Expondo as melhores práticas - Manipulação

Já discutimos aqui que manipulação de massa requer habilidade manual. Ainda sim, existem as melhores práticas que podem te conduzir neste caminho.

E acho que é mais útil abordarmos esse caminho em cada uma das etapas do processo de fabricação de pão:

Mistura, Autólise, sova, dobras, divisão, pré-shape, shape, segunda fermentação, corte e assamento.

Espero que este seja o pontapé inicial para a sua trajetória com os pães.

## Fatores que influenciam a manipulação

Receita padrão - Prática / Respeito a massa / Fermentação / Água na manipulação e hidratação / Olhar treinado / Farinha / Tempo / Estrutura de massa.

## Insumos

*Como os ingredientes usados de maneira correta podem ajudar na manipulação da sua massa?*

### **O que observar sobre manipulação nos insumos?**

Farinha – Usar a melhor farinha possível + Porcentagem de integral (5% - 7%). Vai dar mais estrutura para a massa e ajudar na manipulação.

Água – Comece com 65% de Hid – sem neura de massas Super Hidratadas. Vai te ajudar a manipular e ganhar confiança.

Sal – Ajuda na estrutura do glúten facilitando a manipulação da massa

## Levain

*É o produto da ação de microrganismos que se alimentam da mistura de farinha e água.*

### **O que observar sobre manipulação no levain?**

Na alimentação do levain - Em grandes quantidades, um levain mais firme é mais difícil de alimentar na mão. A mistura do levain líquido é bem mais rápida, basta dissolver o levain na água e depois colocar a farinha.

Quanto a incorporação do levain na massa, o líquido pode ser mais trabalhoso que o firme – pode grudar nas mãos.

A autólise americana pode ajudar nisso (com a inclusão do levain na autólise).

Ao retirar o levain do pote para colocar na massa, use sempre utensílios molhados, como por exemplo, uma colher ou espátula.

## Autólise

*Consiste em misturar água e farinha e deixar descansar. Melhora a estrutura do glúten e aumenta a extensibilidade da massa.*

### **O que observar sobre manipulação na Autólise?**

Comece a manipulação da farinha e água do centro para as bordas. Mantenha as laterais do bowl limpas. Procure uma massa homogênea sem grumos. Manipular sem pressa, com apenas uma das mãos. Mantenha uma das mãos limpas!

Tenha uma espátula por perto e um potinho de água. A espátula ajuda na limpeza do bowl e das mãos.

### **Manipular com as mãos úmidas.**

## Sova

*Ela que organiza as redes de glúten. Em massas mais hidratadas, é mais uma mistura aprimorada do que uma sova.*

### **O que observar sobre manipulação na Sova?**

Se rasgos acontecerem no momento da mistura/sova, calma! É normal!

Dê intervalos de tempo, deixe a massa descansar, use o tempo ao seu favor!

Não misture em excesso. Esqueça o desenvolvimento da massa para atingir o ponto de véu! Você pode esquentar a massa e romper a malha glutínica. O ponto de véu vai chegar nas dobras, não precisa ser na sova.

### **Manipular com as mãos úmidas.**

## Cavadinha do Alex

*Nome carinhoso dado pelos alunos no preparo da massa para a etapa das dobras.*

### **O que observar sobre manipulação na cavadinha?**

*A manipulação consiste em preparar a massa para o próximo estágio. Deixando-a mais lisa na superfície, facilitando assim as dobras.*

*Não fazer em excesso, caso contrário a massa pode furar no meio.*

### **Manipular com as mãos úmidas.**

*Ao final do curso, vocês receberão o **Ebook do Levain – Da origem ao pão**. Nele, terá um link com vídeo sobre este e outros movimentos das etapas do processo.*

## Dobras

*As dobras são importantes para terminar o desenvolvimento da malha do glúten e dar estrutura na massa.*

### **O que observar sobre manipulação nas dobras?**

Durante a manipulação, respeite a massa, manipule com cuidado, evitando rasgos desnecessários. Pense que esteja carregando um bebê!

Nunca pegue a massa pelas pontas e pendure! Não faça isso! Procure manter a integridade da massa.

É importante observar a quantidade de dobras necessárias e o tipo de dobras.

Quantidade de dobras (se 1,2,3 ou 4) Tipo de dobras (se bobina ou carretilha).

*Quem vai determinar isso é a massa – Vamos observar a hidratação, a força e a elasticidade.*

***Manipular com as mãos úmidas.***

## **Divisão**

*Caso tenha feito mais de uma massa, será necessário dividir antes do pré-shape.*

***O que observar sobre manipulação na divisão?***

Na hora de dividir a massa, o toque é muito importante. Coloque um pouco de farinha sobre a massa, vai ajudar a massa não colar nas mãos.

Repouse a mão sobre a massa, é preciso sentir a massa puxando as mãos, tipo areia movediça.

É preciso sentir a massa fofa, gostosa de mexer. Puxe a massa da lateral do bowl e veja se está descolando. Procure dividir a massa em menor número possível de pedaços.

***Usar mãos enfarinhadas.***

## **Pré-shape**

*Utilizado para reagrupar a massa, juntar os pedaços que porventura foram separados na divisão. Última chance de ajuste final na massa.*

***O que observar sobre manipulação no Pré-shape?***

A manipulação será de acordo com a fermentação da massa. Mais tensão (mais força) para massas menos fermentadas. Menos tensão (manipulação mais delicada) para massas mais fermentadas.

Pode manipular com o auxílio de uma espátula de padeiro ou com as próprias mãos.

Usar pouca farinha na mesa para a massa não escorregar ao manipular. A massa possui dois lados, a superfície que possui uma película protetora e a parte de baixo da massa, que acaba grudando um pouco.

A parte que cola da massa fica para baixo, para gerar tensão na mesa. O importante é não deixar a massa virar, passando a parte que cola para cima.

Não manipular em excesso. Encontrou o formato desejado, pare de mexer.

***Manipular com as mãos enfarinhadas.***

## **Shape**

*Modelagem final da massa - A massa é moldada com a mão tendo em mente a forma final do pão.*

***O que observar sobre manipulação no Shape?***

Modelar de acordo com o tipo de pão. Não é toda massa que fazemos o método costura.

Mesa com um pouco de farinha para não grudar. Virar a parte que cola da massa para cima, pois ela ajuda no fechamento da massa. Tenha mãos delicadas, sem apertar e pendurar a massa por um dos lados. Se for fazer o shape costura, pegue pouca massa, eu disse pouca massa.

Ao manipular, foque na parte que não gruda. Procure ser ágil sem ficar em contato com a massa por muito tempo, caso contrário, ela vai grudar.

Procure manter a integridade da massa na manipulação. Não queremos aqui perder a estrutura adquirida com a fermentação.

***Manipular com as mãos enfarinhadas.***

## Segunda Fermentação

***O que observar sobre manipulação na segunda fermentação?***

É nesse momento que ocorre o acúmulo de CO<sub>2</sub> e cria-se uma pressão interna na estrutura do glúten.

Além da observação, o toque também pode ser usado para identificar o ponto certo de fermentação da massa, através do Teste do dedo.

Após a massa ganhar volume, ao apertar com o dedo delicadamente, ela não oferece muita resistência, volta lentamente à posição original e deixa uma leve marca na superfície. Se isso ocorrer, tem grande chance dela está pronta para o forno.

Aviso importante: É mais confiável observar os indicativos de fermentação, com a massa ocupando lentamente os espaços vazios no cesto de fermentação. Portanto, “zoio” na massa!

## Corte

*Ajuda a liberar parte do CO<sub>2</sub> retido na massa, proporcionando um melhor crescimento inicial da massa (chamamos de “salto de forno”). O corte na massa tem um papel direto e fundamental no volume e na aparência final do pão.*

***O que observar sobre manipulação no corte da massa?***

Ao retirar a massa do cesto, manipule com cuidado. Confira se a massa está solta antes de virar na panela. Dê pequenas sacudidas com o cesto para conferir. O uso de farinha de arroz facilita a retirada. Evite qualquer rasgo na superfície ou lateral da massa. Caso contrário, poderá concorrer com o corte, criando outro ponto de fragilidade na massa, dificultando a abertura da pestana.

Durante o corte, apoie a massa com as mãos, entre com a lâmina em pé na massa e em seguida busque um ângulo de 45 graus num golpe único. Sem serrar a massa.

## **Assamento**

### ***O que observar sobre manipulação no Assamento?***

Ao mesmo tempo que precisamos de calma e tranquilidade neste momento, a manipulação da panela com a massa precisa ser rápida. A massa não pode demorar na panela e após o corte, precisa ir imediatamente para o forno receber o vapor e o calor para o seu desenvolvimento. Pá-Pum!

“Mãos hesitantes tornam a massa pegajosa.”

**Trevor Wilson**



**PADOCA DO ALEX**

ISPA - INSTITUTO SOURDOUGH PADOCA DO ALEX