



Semana do
**Pão de
Fermentação
Natural**

AULA 4

**O QUE VEREMOS
NA AULA DE HOJE**



**O GUIA
COMPLETO
DO PÃO**

/PADOCA DO ALEX



**SEMPRE
ÀS 19:00**



Semana do
**Pão de
Fermentação
Natural**

CHEGOU O DIA DA NOSSA ÚLTIMA AULA. VAMOS JUNTOS?

A proposta da aula de hoje é revisarmos as etapas mais importantes para fazer FERMENTO NATURAL e o PÃO DE FERMENTAÇÃO NATURAL. Não perca! Hoje, **AO VIVO** a partir das 19h, no meu canal do Youtube.

Durante o curso estou ensinando como fazer um delicioso pão de fermentação natural para que você e sua família possam ter uma alimentação mais saudável e, caso queira ir além, ainda poderá fazer uma renda extra ou começar uma nova profissão.



PARTE 1

VAMOS RELEMBRAR OS BENEFÍCIOS DO PÃO DE FERMENTAÇÃO NATURAL

- Seu sabor é incomparável ao do pão tradicional. Com uma profundidade de sabor que os pães à base de fermento comercial não têm;
- Possui um índice glicêmico mais baixo do que outros pães;
- Sua digestão é mais fácil, até mesmo para aqueles que são sensíveis ao glúten, devido a sua fermentação mais lenta;
- Pode ser armazenado por mais tempo, pois o ácido acético que inibe o crescimento de bolor é produzido na fabricação de fermento;
- Possui uma série de nutrientes devido à complexidade de sua composição;
- Fonte de carboidratos complexos; - Vitaminas do complexo B;
- Um pão artesanal, sem adição de produtos químicos;
- O pão feito com fermentação natural é muito mais leve e não fermenta no organismo, evitando desconfortos abdominais e inchaço;

PARTE 2

OS 12 PASSOS PARA O PREPARO DO PÃO DE FERMENTAÇÃO NATURAL

- 1. REFRESCAR O FERMENTO:** Refrescar/Alimentar o fermento natural;
- 2. MISE EN PLACE:** Separar e pesar todos os ingredientes previamente;
- 3. MISTURA DOS INGREDIENTES:** Hora da mistura entre a farinha e depois toda a água;
- 4. AUTÓLISE:** Descanso da massa entre 40 minutos e 1h;



PARTE 2

OS 12 PASSOS PARA O PREPARO DO PÃO DE FERMENTAÇÃO NATURAL

5. AMASSAR / SOVAR: Momento de colocar o levain sobre a massa. Este também é o momento de incluir o sal;

6. FERMENTAÇÃO PRIMÁRIA: Nesta etapa, são feitas as dobras e a massa vai para o descanso;

7. DIVISÃO OU PORCIONAR / PRÉ-SHAPE OU PRÉ-MODELAGEM: Essa é hora da divisão e pré-modelagem. Após isso a massa descansa mais uma vez;



PARTE 2

OS 12 PASSOS PARA O PREPARO DO PÃO DE FERMENTAÇÃO NATURAL

8. MODELAGEM / SHAPE: Aqui se faz a modelagem final do pão;

9. FERMENTAÇÃO FINAL: Neste momento pode-se escolher entre fazer a fermentação final para assar no mesmo dia ou no dia seguinte;

10. COCÇÃO (ASSAR): Aqui deve ser escolhida a melhor forma de assamento considerando os equipamentos que se tem em casa;

11. RESFRIAR: Etapa é fundamental para apurar os aromas, sabores e a textura do pão;

12. SABOREAR E CONSERVAR: Agora é só savorar um alimento delicioso e saudável junto com a sua família. O pão de fermentação natural pode ser guardado na geladeira e até mesmo congelado inteiro ou fatiado.

PARTE 3

PASSO A PASSO DA CRIAÇÃO DO FERMENTO NATURAL DO ZERO - DIA 6

Detalhamento do passo a passo será explicado durante a aula. Assiste, observe como será feito e anote as suas observações aqui abaixo.



Semana do
Pão de
Fermentação
Natural

PARTE 4

DICA DO PADEIRO

Vamos fechar a aula com uma super DICA de quem coloca a mão na massa todos os dias.

Essa é a proposta da **DICA DO PADEIRO**. Mas essa é só pra quem estiver **AO VIVO**.

Te espero na aula de hoje!



Semana do
Pão de
Fermentação
Natural



ENTRE NO GRUPO VIP PARA TER ACESSO A DESCONTOS +
BÔNUS NA ABERTURA DE INSCRIÇÕES DO CURSO ONLINE
FPA - FORMAÇÃO PADEIRO ARTESANAL DIA 11/11 ÀS 7
HORAS DA MANHÃ.



DE 05 A 10/11



PADOCA DO ALEX

ISPA - INSTITUTO SOURDOUGH PADOCA DO ALEX