



*Semana do*  
**Pão de**  
**Fermentação**  
**Natural**

**AULA 4**

**O QUE VEREMOS**  
**NA AULA DE HOJE**



**O GUIA**  
**COMPLETO**  
**DO PÃO**

**/PADOCA DO ALEX**



**AO VIVO**  
**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. Assista, 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**



# INSTRUÇÕES DETALHADAS DE ACESSO À AULA 4



Acesse a aula 4 clicando aqui (ou através do QR CODE e marque a opção "Receber notificações", assim o Youtube vai te avisar assim que a aula começar às 19 horas.

The image shows a YouTube video player thumbnail. On the left, a man in a black cap and apron holds a large round loaf of bread. The text '+DIA6 LEVAIN' is in the top left. The top right features the logo for 'Semana do Pão de Fermentação Natural'. The main title 'O GUIA COMPLETO DO PÃO' is in large white letters on a yellow background. Below it, 'AULA 4' is in a dark brown box. At the bottom, a dark bar contains the text 'Ao vivo em 4 dias 9 de fevereiro às 19:00' and a 'Receber notificação' button with a bell icon. The date and time '09/02 19:00' are also visible.



Quando estiver na página do Youtube clique neste botão para receber o aviso de início da aula.



**DE 04 A 09/02**





**ENTRE NO GRUPO VIP PARA TER ACESSO A DESCONTOS +  
BÔNUS NA ABERTURA DE INSCRIÇÕES DO CURSO ONLINE  
FPA - FORMAÇÃO PADEIRO ARTESANAL DIA 10/02 ÀS  
7 HORAS DA MANHÃ.**



**DE 04 A 09/02**





**PADOCA DO ALEX**

ISPA - INSTITUTO SOURDOUGH PADOCA DO ALEX