Semana do
Pão de Fermentação Natural

AULA 1

O QUE VEREMOS NA AULA DE HOJE

DOMINANDO O FERMENTO NATURAL

/PADOCADOALEX

AO VIVO ÀS 19:00

Semana do
Pão de
Fermentação
Natural

E AI, PREPARADO PARA A NOSSA MARATONA DE CONHECIMENTO?

Durante o curso eu vou te ensinar 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 uma nova profissão.

Que tal ver um pouco do que vamos aprender na aula de hoje? Nas próximas páginas apresento alguns tópicos que abordarei **AO VIVO** a partir das 19h, no meu canal do Youtube.

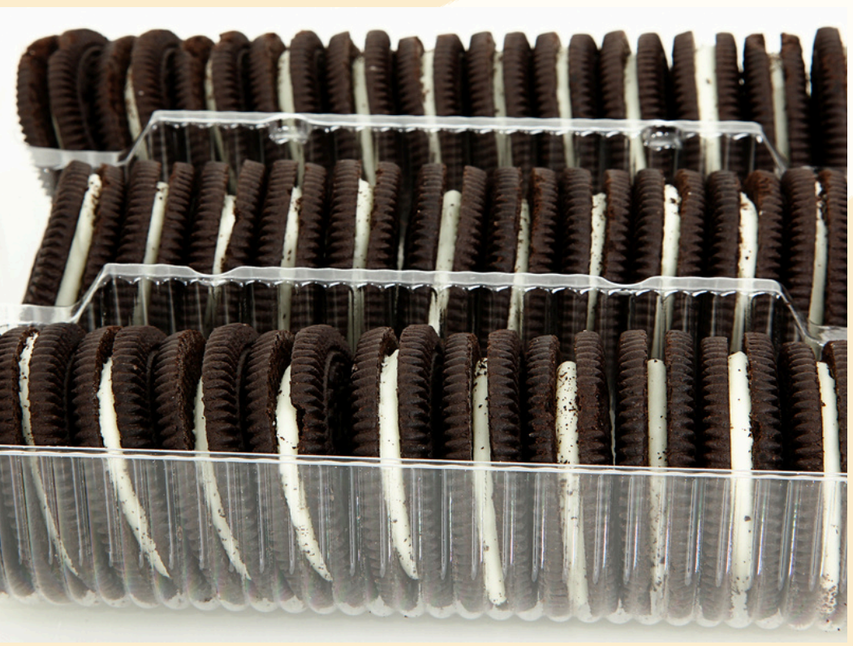
VAMOS JUNTOS?

PARTE 1

O PERIGO DOS ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Alimentos ultraprocessados não são propriamente alimentos, mas sim formulações de substâncias derivadas de alimentos, frequentemente modificadas quimicamente e de uso exclusivamente industrial, contendo pouco ou nenhum alimento inteiro e tipicamente adicionadas de corantes, aromatizantes, emulsificantes e outros aditivos cosméticos para que se tornem mais agradáveis ao paladar.

Não existe um nível seguro para o consumo de ultraprocessados. Em geral, esses alimentos são feitos para que sejam consumidos em excesso.



PARTE 2

ALGUNS BENEFÍCIOS DO PÃO DE FERMENTAÇÃO NATURAL

- Dura em ótimo estado de 15 a 20 dias no frio;
- Ao ser reaquecido, parece que saiu do forno;
- Sem uso de aditivos químicos;
- Benefícios da longa fermentação, como baixo índice glicêmico e fácil digestão;
- Muito mais gostoso que qualquer pão que você compre em padarias ou supermercados.

Semana do Pão de Fermentação Natural

PARTE 3

INSUMOS E DICAS PARA A CRIAÇÃO DO FERMENTO NATURAL

INGREDIENTES

• Farinha integral ou branca (sem fermento químico);

• Água - se possível, mineral ou água filtrada ou fervida. Vamos usar em temperatura ambiente.

Obs. No curso gratuito faremos dois fermentos do zero. Um com farinha branca e outro com farinha integral, então se não achar farinha integral venha com a branca.

UTENSÍLIOS

• Balança de cozinha (Se não tiver ensino a medida em número de colheradas);

• Pote bem limpo de 500ml;

• Colheres limpas.

Semana do Pão de Fermentação Natural

PARTE 3

INSUMOS E DICAS PARA A CRIAÇÃO DO FERMENTO NATURAL

Como obter um bom resultado na criação do Fermento Natural?

- Manter fora da geladeira;
- Não deixar em temperaturas acima de 28 graus;
- Usar potes e colheres limpas;
- Atenção ao tamanho do pote, precisa ser proporcional ao volume da massa;
- Usar uma boa farinha, dentro da validade;
- Alimentar todos os dias;
- Observar todos os dias;
- Nunca usar os descartes;
- Se estiver frio, deixe o levain no lugar mais quente da casa.

Semana do Pão de Fermentação Natural

PARTE 4

PASSO A PASSO DA CRIAÇÃO DO FERMENTO NATURAL DO ZERO

Detalhamento do passo a passo será explicado durante a aula.
Assiste, aprenda e coloque as suas observações abaixo.

Semana do Pão de Fermentação Natural

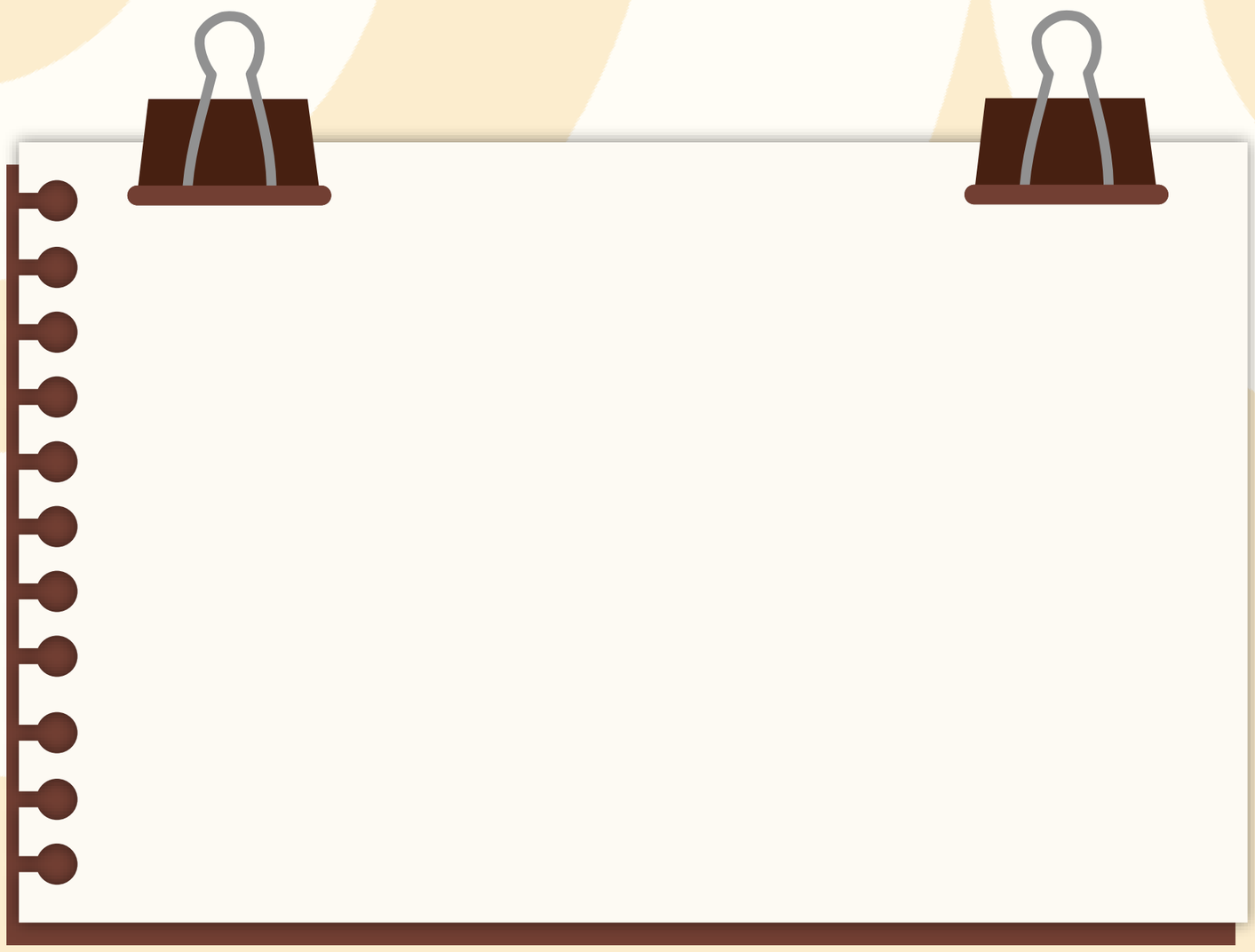
PARTE 5

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 1

Acesse a aula 1 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.

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

Semana do Pão de Fermentação Natural

DE 08 A 13/04

PADOCA DO ALEX

ISPA - INSTITUTO SOURDOUGH PADOCA DO ALEX