



*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.



## 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.



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



**DE 08 A 13/04**



**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