

PÃES COM MUITO MAIS SABOR

BETE DUARTE
bete.duarte@zerohora.com.br

OS BRASILEIROS ESTÃO APRENDENDO

a apreciar pães à base de fermento natural. Com um sabor mais ácido e mais intenso, casca grossa, miolo elástico, além de um aroma peculiar, o pão de levain está conquistando espaço nas padarias gourmet. No passado, as nonas italianas criavam o fermento a partir de rodelas de batata, o que dava um sabor específico para os pães de cada família. Agora, o fermento natural voltou a ser cultivado, mesmo que exija muitos cuidados e paciência. Atualmente, são feitos com farinha de trigo, farinha de centeio, passas, maçãs, figos, tâmaras e até cerveja e vinho.

Consultamos três especialistas em fermento natural, que dão aqui suas dicas para quem quer começar a trilhar os caminhos da panificação com levain. Em Porto Alegre, Ana Zita Fernandes foi pioneira na valorização do fermento natural na Barbarella Bakery, ainda em 2002. Ela defende a pureza do pão à base de fermento natural: na Barbarella, é puro, sem frutas secas ou sementes.

– Levain é feito para sentir gosto de levain. Sou apaixonada pelo nosso pão de centeio, que precisa da acidez do fermento natural. Minha inspiração veio de uma visita que fiz a Zurique, na Alemanha – conta.

Luiz Américo Camargo é autor do livro *Pão Nosso* e colunista do *Gastrô por Destemperados*. Tem seu próprio levain e conhece como ninguém o processo de alimentação e manutenção. No livro, ele mostra, de forma clara, didática e empolgante a fermentação natural.

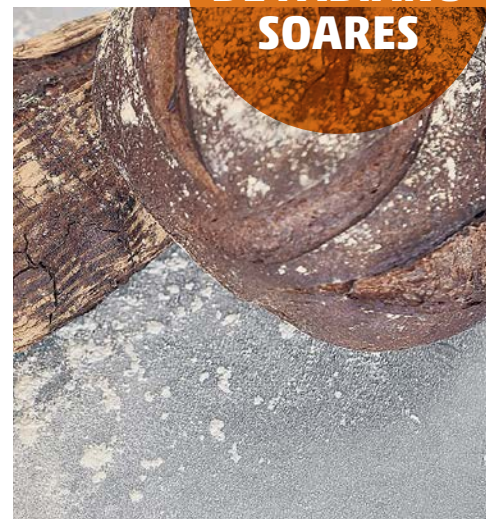
– Costumo brincar, *pero no mucho*, que um bom pão de fermentação natural é feito de 10 ingredientes: farinhas, água, fermento, sal...e paciência, paciência, paciência, dedicação, dedicação e dedicação.

O gaúcho Fabiano Soares tem uma padaria online, a Pãozeiro, e é professor de panificação. Vê com entusiasmo esse boom dos pães com fermentação natural.

– Esses pães têm um baixo índice glicêmico, são mais nutritivos, têm mais qualidade, acidez característica, casca mais crocante, maior durabilidade, e o principal, mais sabor.

Se você ficou com vontade para ter seu próprio levain, confira as dicas dos especialistas, aceite o desafio e ingresse nesse mundo de novos sabores.

para impressionar ● ● ●



RECEITA DE FABIANO SOARES

FOTOS: FELIXZUCO

É QUASE COMO TER UM ANIMAL DE ESTIMAÇÃO: O **FERMENTO NATURAL** (LEVAIN) EXIGE CUIDADOS DIÁRIOS POR SEREM MUITO SENSÍVEIS. MAS O SABOR QUE CONFERE AOS PÃES FAZ VALER A PENA TODOS OS CUIDADOS



RECEITA DE LUIZ AMÉRICO CAMARGO

para impressionar ● ● ●

PÃO DE CENTEIO

1 pão de 1kg

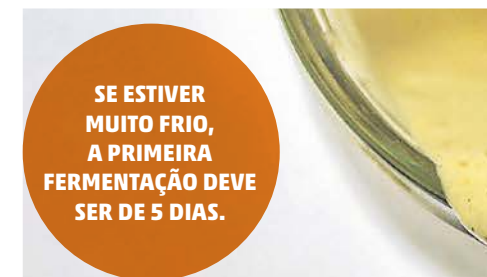
- 240g de farinha de trigo
- 180g de farinha de trigo integral
- 180g de farinha de centeio
- 400ml de água
- 200g de fermento natural alimentado recentemente (não pode estar gelado)
- 2 colheres (chá) de sal

- 1 Misture as 3 farinhas em uma tigela média.
- 2 Em outra tigela maior, junte o fermento e a água e misture com uma colher grande, dissolvendo um pouco o fermento.
- 3 Vá acrescentando a farinha, aos poucos, até que esteja totalmente incorporada.
- 4 Sove a massa numa superfície enfarinhada.
- 5 Achate, dobre-a sobre ela mesma, estique com a palma da mão e repita a operação por 5min a 10min.
- 6 Acrescente o sal gradualmente, em pitadas bem espalhadas, misturando-o bem.
- 7 Se a massa estiver muito grudenta, evite acrescentar mais farinha, em quantidade extra, para não tornar o pão pesado.
- 8 Quando estiver tudo bem misturado, forme uma bola e salpique o topo com uma camada bem fina de farinha branca.
- 9 Cubra com um pano e deixe descansar, dentro da própria tigela.
- 10 Em uma superfície polvilhada com farinha, coloque a massa, achate-a e forme um retângulo.
- 11 Dobre as pontas em direção ao centro e junte com os dedos, apertando bem.
- 12 Vire a massa, deixando a emenda para baixo, e modele em formato oval, porém quase redondo.
- 13 Polvilhe uma camada generosa de farinha em uma assadeira, posicione a massa no centro da forma e cubra com um pano por cerca de 1h.
- 14 Preaqueça o forno a 220 graus por 30min.
- 15 Com uma faca bem afiada, faça um corte no sentido do comprimento com pelo menos 0,5 cm de profundidade.
- 16 Leve para assar por 45min ou até dourar.
- 17 Depois dos primeiros 30min, gire a assadeira, para aproveitar melhor a difusão de calor dentro do forno.
- 18 Para o pão ficar mais crocante, borrife com água imediatamente antes de colocar para assar ou coloque uma assadeira com cubos de gelo na parte mais baixa do forno enquanto assa o pão.
- 19 Tire do forno e deixe esfriar completamente sobre uma grade antes de

PARA COMEÇAR O FERMENTO

- 50g de passas
- 50g de aveia em flocos orgânica
- 350ml de água
- farinha de trigo

- 1 Misture as passas, a aveia e 350ml água e deixa fermentar, em temperatura ambiente, por 3 dias.
- 2 Coe a mistura.
- 3 Pese o líquido e junte o mesmo peso em farinha de trigo.
- 4 Misture bem e coloque em um vidro.
- 5 Deixe por pelo menos 2h, aberto e em temperatura ambiente.
- 6 Feche o vidro e guarde na geladeira por cerca de 24h.
- 7 No dia seguinte, retire a quantidade necessária de fermento para o preparo do pão.
- 8 Reserve no vidro o fermento restante, sem nunca deixar baixar de 200g.



SE ESTIVER MUITO FRIO, A PRIMEIRA FERMENTAÇÃO DEVE SER DE 5 DIAS.



COMO PREPARAR AS RECEITAS

- As proporções do uso do fermento variam de receita para receita, podendo chegar a 1/3 do peso de farinha.
- Não exagere na quantidade de levain: o pão pode ficar muito ácido e não crescer muito.
- A fermentação com levain é bem demorada, exige paciência. Na produção caseira, pode chegar a 8h. Algumas padarias chegam a deixar fermentar por 30h.
- Quanto maior o tempo de fermentação, mais sabor é conferido ao pão.
- Há quem utilize o levain apenas para conferir sabor ao pão e adicione o fermento biológico para auxiliar no crescimento, o que reduz o tempo de fermentação.
- Sove o pão por, no mínimo, 30min. Isso garante melhor textura e mais leveza.
- Sempre preaqueça o forno: 30min antes para o forno a gás, e 20min, para o elétrico.
- Trabalhe sempre com temperaturas superiores a 200 graus.
- Esse tipo de fermentação pede que o pão seja bem assado, ultrapassando a cor dourada.
- O pão de levain tem uma durabilidade de uma semana em temperatura ambiente e pode ser congelado.

DICAS DOS ESPECIALISTAS

- Se faz poucos pães, só de vez em quando, mantenha o fermento na geladeira, mas não deixe de alimentar o fermento, mesmo sem produzir nenhuma fornada.
- Farinhas orgânicas tendem a ter mais leveduras naturais, por isso são mais indicadas para alimentar o fermento.
- Evite utilizar água da torneira na alimentação do fermento, pois contém cloro e pode prejudicá-lo. Prefira água filtrada ou mineral.
- As opiniões sobre o tempo entre uma alimentação e outra variam, mas, para produção caseira, o recomendável é que não passe de três dias.
- O olfato é um aliado de quem o cultiva: fermento saudável tem cheiro azedinho, mas agradável. Lembra cerveja artesanal. Se está com cheiro de acetona, precisa ser alimentado com mais frequência.
- Se o fermento não consegue fazer o pão crescer, está fraco. Precisa ser bem renovado, com doses frequentes de água e farinha.