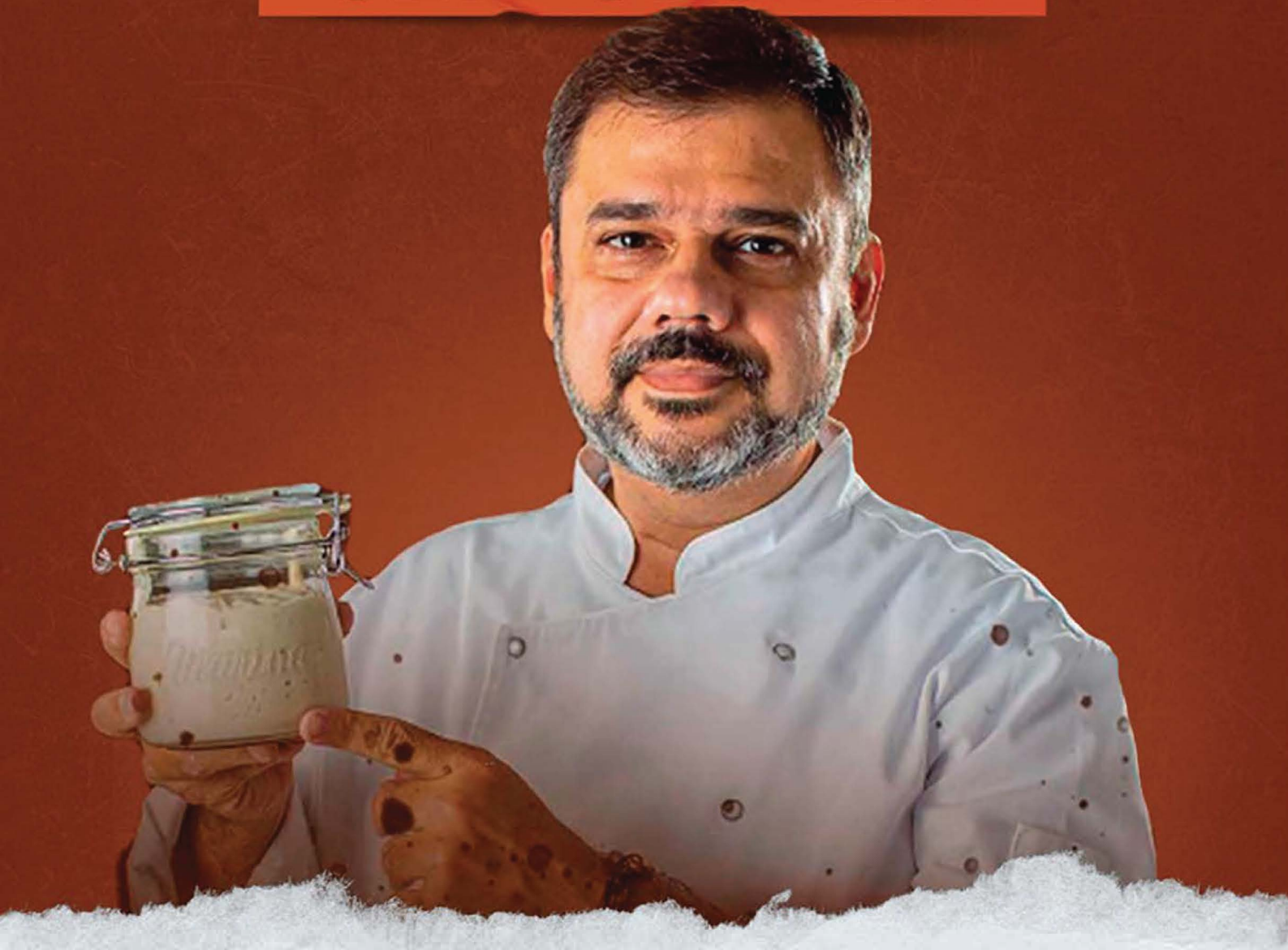
GUIA COMPLETO DE DE CRIAÇÃO DO FERMENTO NATURAL SEM GLUTEN



2024
SEU ANO
SEM GLÚTEN

PARABÉNS!

Você recebeu esse presente porque esteve presente na aula 2, *onde descobriu como fazer e como cuidar do seu fermento natural sem glúten, na prática.*

E fico muito feliz pelo seu comprometimento de buscar uma vida com mais saúde e qualidade por meio da alimentação.

Continue nos acompanhando que você ainda terá mais presentes e muito conhecimento.

Aproveite e tenha uma boa leitura.

Chef
Marcelo
Horta

Sou fundador da Tribo do Pão, a maior comunidade de padeiros artesanais do Brasil, criador do método Levain de panificação e proprietário de duas empresas no ramo, a Levain Bakery Rio e a Cozinha Crunch, a maior e mais tradicional panificadora sem glúten do Rio de Janeiro.

Esse material foi desenvolvido com muito carinho e tem um valor inestimável:

É um guia completo de criação e manutenção do seu fermento natural sem glúten. Você não vai achar esse material em qualquer lugar por aí na internet, então guarde com carinho, tá bom?

Vamos fazer, dia a dia, seu fermento natural sem glúten e fazer os melhores pães, pizzas e focaccias sem glúten da sua vida!

E fico muito feliz pelo seu comprometimento de buscar uma vida com mais saúde e qualidade por meio da alimentação.

Não se esqueça: "Vamos fazer, dia a dia, seu fermento natural sem glúten par fazer os melhores pães, pizzas e focaccias sem glúten da sua vida!"

BOAS FORNADAS!

DIA 1

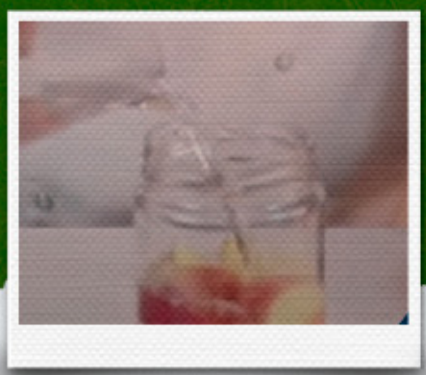
Separe os seguintes itens:

1 - pote de vidro esterilizado (passar água fervente no pote e deixar esfriar)

2 - 2 maçãs lavadas e cortadas, com casca e sem sementes (pode usar qualquer maçã)

- colocar as 2 maçãs dentro do pote de vidro
- colocar água no pote de forma que cubra as maçãs, mas sem encher demais o pote
- A água pode ser fria ou em temperatura ambiente, filtrada ou fervida. Não precisa ser água mineral
- Caso sua maçã esteja muito ácida (você descobre provando), adicione uma colher de chá de mel, melado de cana ou açúcar. Isso vai ajudar no processo de evolução do levain
- Feche o pote.
- Esse é o dia 1 da criação do levain sem glúten. A partir de agora, o pote vai ficar intocável até o dia 5. Guarde em um local protegido, sem precisar estar em um local quente ou frio demais.

Apenas proteja de acidentes



DIA 1 - DIA 5

O que vai acontecer até o dia 5?

Observação, apenas.

- Até o dia 5, vão aparecer bolhas na água do pote, essa água vai ficar turva e a casca da maçã vai perder coloração, ficando mais clarinha
- Até o dia 5, você apenas observará se cresceu algum microrganismo indesejado, como um bolor ou fungo no seu pote. Caso tenha crescido algo desse tipo, é provável que seu fermento tenha sofrido contaminação biológica. Nesse caso, descarte tudo e recomece do zero.
- Não tente retirar os fungos e bolores e retomar o processo com o mesmo líquido. Eles podem ser

DIA 5

No dia 5, o resultado que você precisa ter é um pote com um líquido turvo, com gás aparente dentro do pote (bolhas no líquido)

- Abra o pote, que pode soltar um leve gás proveniente da fermentação da maçã (porém não se preocupe se não tiver gás, pode seguir assim mesmo). Você vai retirar 50g (ou 50 ml) do líquido e descartar todo o restante do líquido e maçã cortada. Retire o líquido com o auxílio de uma peneira, para evitar que caiam resíduos da maçã

DIA 5

- A mistura de água e maçã normalmente apresentam um cheiro levemente adocicado e ácido, o que indica que está ocorrendo a fermentação;
- Separe outro pote de vidro, de tamanho médio e previamente esterilizado, e despeje os 50g (ou 50 ml) do líquido que você retirou anteriormente;
- Pese 25g de farinha de arroz e 25g de farinha de trigo sarraceno (ou farinha de grão de bico). Nós usaremos duas farinhas para equilibrar custo x benefício, a farinha de arroz é barata mas fermenta pouco, a segunda farinha é mais cara porém vai ajudar seu fermento a bombar!
- Misture com uma colher
- Tampe e guarde por 24 horas (não fechar o pote hermeticamente, seu fermento é um ser vivo e precisa respirar)

DIA 5

Dica 1:

Não consuma ou use os pedaços de maçãs fermentados para qualquer fim. Eles devem ser descartadas!

Dica 2:

Deixe o pote num local quentinho, pode ser perto de uma fonte de calor ou até mesmo no Sol, procure deixar a temperatura do pote próxima de 30ºC.

Dica 3:

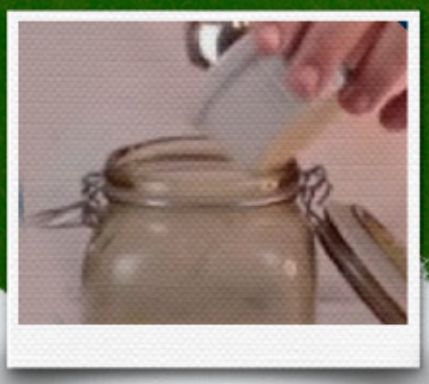
Sempre alimente o fermento pela manhã para que ele pegue as horas mais quentes do dia cheio de comida.

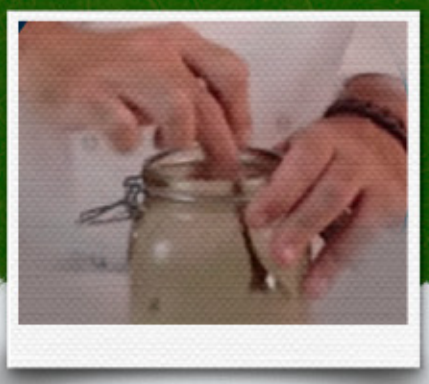
Dica 4:

Não use recipientes antigos de plástico, pois podem surgir poros no plástico com o passar do tempo, acumulando assim outros microrganismos indesejáveis.

DIA 6

- No dia 6, abra o pote e adicione mais 50g (ou 50ml) de água e 50g do mix de farinhas;
- Misture tudo, tampe e guarde por mais 24 horas.





DIA 7

- No dia 7, abra o pote e retire 50g do fermento natural.

Descarte o restante que ficou no pote de vidro (é pra jogar no lixo mesmo);

- Coloque os 50g do fermento em um recipiente, adicione 50g do mix de farinhas e adicione água até que o fermento;

fique no ponto de "purê", parecido com uma "papinha", com uma textura cremosa;

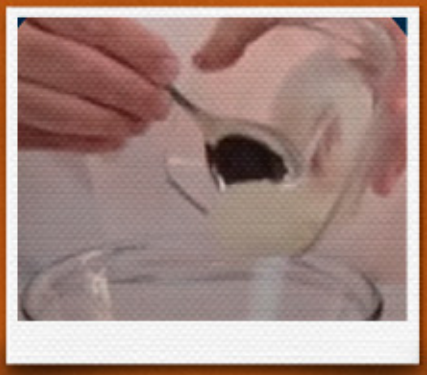
- Após misturar, guarde em um pote de vidro por 24h

Dica 1:

No processo de criação do seu fermento sem glúten, você PRECISA fazer o descarte até o 10º dia. Não tenha dó em jogar fora, tudo bem?

Dica 2:

Na internet tem muitas proporções pra fazer a alimentação do seu fermento, como 1:1:1, 1:2:2 ... Se liberte disso. Você não precisa de regras sem sentido para criar seu fermento.



DIA 8

- No dia 8, abra o pote e retire 50g do fermento natural. Descarte o restante que ficou no pote de vidro;
- Coloque os 50g do fermento em um recipiente, adicione 50g do mix de farinhas e adicione água até que o fermento fique no ponto de "purê", parecido com uma "papinha", com uma textura remosa
- Após misturar, guarde em um pote de vidro por 24h

DIA 9

- No dia 9, abra o pote e retire 50g do fermento natural. Descarte o restante que ficou no pote de vidroç
- Coloque os 50g do fermento em um recipiente, adicione 50g do mix de farinhas e adicione água até que o fermento fique no ponto de "purê", parecido com uma "papinha", com uma textura cremosa
- Após misturar, guarde em um pote de vidro por 24h.

DIA 10

- Pegue um pote de vidro, cole uma fita crepe de forma vertical e faça as seguintes marcações: 1h, 2h, 3h, 4h, 5h e 6h;

- Despeje a mistura nesse pote de vidro. A fita crepe com marcações vai te ajudar a entender qual o momento de pico de crescimento do seu levain sem glúten;

- Após atingir o pico, você precisa decidir se irá fazer pão. É no ponto de maior fermentação que é ideal fazer pão, pois a acidez não atrapalha o sabor;

- Se você decidir fazer pão, você PRECISA alimentar seu fermento antes de fazer pão: 50g do fermento + 50g do mix de farinhas + uma quantidade de água até chegar no ponto de "purê";

- Se você não for fazer pão, tampe o pote e guarde na geladeira. Na geladeira, seu fermento sem glúten dura até 7 dias sem ser alimentado. Mesmo e você não fizer pão, você PRECISA alimentar eu fermento depois de 7 dias, da seguinte forma:

50g do fermento + 50g do mix de farinhas + uma quantidade de água até chegar no ponto de "purê", descartando o restante. Após chegar no pico, tampe o pote e guarde na geladeira.

- Guarde seu fermento na última prateleira da geladeira, onde o frio é maior

Você concluiu a sua leitura do Guia Completo de criação do Fermento Natural sem Glúten, muito importante para você saber tudo o que precisa para fazer e manter um fermento natural e ter fornadas para a vida toda.

Não se esqueça que ainda tem os próximos episódios da nossa oficina.

Olha o que vamos ter na AULA 3:

Você vai ver como fazer a receita, na prática, do pão saudável e fácil de fazer.

Todo o passo a passo e os segredos que você precisa saber para fazer um pão sem glúten que fica gostoso, macio, com alvéolos grandes e bonitos e ainda crocante por fora, vão ser revelados nessa aula!

Não vai querer perder essa aula que vai ser incrível, né?

Ative o lembrete

Te espero lá,

Chef Marcelo Horta