

GUIA PRÁTICO DO FERMENTO NATURAL

O passo para pães mais gostosos e saudáveis

Chef Marcelo Horta

PARABÉNS!

Você recebeu este presente porque participou da Aula 2.

Nessa aula, eu te mostrei o passo a passo simples pra criar o seu fermento natural sem glúten — o coração dos pães que ajudam o corpo a funcionar melhor e a combater a inflamação silenciosa que rouba sua energia e o seu bem-estar.

E esse material foi preparado pra te acompanhar nessa jornada e garantir que o seu fermento cresça forte, saudável e pronto pra transformar sua alimentação.

Aproveite muito este material e lembre-se de estar ao vivo assistindo à Aula 3!

ATIVAR LEMBRETE DA AULA 3



BENEFÍCIOS DE USAR O FERMENTO NATURAL SEM GLÚTEN

Quando pensamos em fermento natural, logo nos vem à mente que ele vai fazer nosso pão crescer, pensamos somente no benefício do crescimento e da fermentação. Mas ele não tem somente este benefício.

O fermento natural tem leveduras e bactérias boas que melhoram a digestibilidade, melhoram a microbiota e a qualidade intestinal e com a melhora na microbiota modera o sistema imunológico.

O fermento natural aumenta o sabor !!

Quando vemos as indicações de hidratar ou demolhar as leguminosas para a retirada dos fitatos, que são ácidos fíticos, também é para melhorar a digestibilidade. Esses ácidos fíticos inibe a absorção dos nutrientes.

Além dos benefícios temos a opção de ajudar alérgicos (celíacos) e intolerantes ao glúten.

Temos também os alérgicos ao fermento biológico, aquele que vende no supermercado, e é muito ruim para quem tem candidíase de repetição.

Na dúvida consulte o seu médico.



UM POUCO DA HISTÓRIA DO FERMENTO NATURAL

Antigamente o nosso fermento natural era chamado de “massa mãe”, muito antes de existirem os fermentos biológicos, que era feito a partir de água e farinha.

Essa farinha e água era deixada fermentando, sendo alimentada todos os dias até ter um fermento natural ou a “massa mãe” fermentada e estável , que depois seria usada para fazer pães e outros produtos.

Os cereais e as farinhas são ricos em microrganismos que secos ficam adormecidos mas em contato com a água e a ajuda do ar, as bactérias começam a se desenvolver e isso faz com que não apareça bolor na superfície.

Se esta cultura for bem cuidada e bem alimentada você terá uma diversidade de microrganismos benéficos pra sempre.



DIFERENÇA ENTRE OS FERMENTOS
INDUSTRIALIZADO X FERMENTO NATURAL



FERMENTO INDUSTRIALIZADO

Os fermentos industrializados são as leveduras isoladas e sozinhas que foram separadas pela indústria e que tem o poder de fermentar muito rapidamente visando a produção comercial.

Os fermentos industrializados muitas vezes, mesmo não tendo glúten eles tem contaminação cruzada, o que para celíacos é um grave problema.

X



FERMENTO NATURAL

Já o fermento natural é uma mistura de leveduras, farinha e água por isso precisa de mais tempo para fermentar o pão.

Esse tempo de fermentação maior faz com que melhore a digestibilidade, elimina o amido e converte os carboidratos em dióxido de carbono.

Sabe aquelas bolhinhas que você vê no seu fermento natural? È o dióxido de carbono.

OUTROS ALIMENTOS QUE AJUDAM A DESINFLAMAR O CORPO

Assim como o fermento natural, existem **outros alimentos que ajudam o corpo a desinflamar** e a funcionar melhor no dia a dia.

São alimentos simples, que você pode incluir nas suas refeições pra equilibrar o corpo e cuidar da saúde com sabor:

- **Frutas vermelhas –** ricas em antioxidantes que combatem os radicais livres e reduzem inflamações.
- **Abacate –** fonte de gorduras boas, vitaminas e minerais que ajudam a proteger o coração e controlar o colesterol.
- **Brócolis e folhas verdes –** carregados de vitaminas e compostos naturais que fortalecem a imunidade.
- **Frutas cítricas –** como laranja, limão e abacaxi, que estimulam as defesas do corpo e ajudam na digestão.
- **Nozes e sementes (chia, linhaça, amêndoas) –** ricas em ômega-3, que tem efeito anti-inflamatório e melhora o intestino.
- **Azeite de oliva extra virgem –** cheio de compostos antioxidantes que protegem as células e o coração.
- **Açafrão e cúrcuma –** temperos poderosos que ajudam a controlar inflamações e equilibrar o corpo.
- **Chocolate amargo (70% cacau ou mais) –** rico em flavonoides, que melhoram a circulação e protegem o coração.

Incluir esses alimentos na sua rotina é um passo simples pra fortalecer o corpo e sentir mais energia, leveza e disposição todos os dias.



PORQUE A FERMENTAÇÃO NATURAL É LENTA

O fermento biológico ele é rápido mas não traz nenhum benefício ao nosso pão.

Já o fermento natural ele é mais lento e traz sabor e benefícios aos pães.

Esta fermentação lenta irá “digerir” os amidos e os açucares antes de comermos, eliminando os fitatos e convertendo os carboidratos em dióxido de carbono e álcool.

Desta forma nosso organismo tem um facilitador e consegue absorver todos os nutrientes do pão fermentado naturalmente.

QUANTO TEMPO PRECISAMOS PARA CRIAR UM FERMENTO NATURAL SEM GLÚTEN?

Vou dizer pra você que depende!!!

Podemos ter um fermento natural pronto em até 7 dias , mas depende de vários fatores.

PONTOS IMPORTANTES PARA O DESENVOLVIMENTO DE UM FERMENTO PERFEITO:

- Seu fermento precisa ser alimentado todos os dias até que fique pronto para ser usado no seu pão.

- Porém se você faz um fermento bom, o tem pra toda vida, desde que cuide dele.

- A temperatura, a qualidade da farinha e a qualidade da água fazem toda diferença.

- Vamos dizer que a temperatura do ambiente esteja em 30°, provavelmente o seu fermento ficará pronto em menos tempo, no entanto se estiver frio ele vai demorar mais.

Então concluímos que fermento natural precisa de TEMPO e TEMPERATURA.



O QUE VOCÊ VAI PRECISAR PARA CRIAR O SEU FERMENTO

Existem inúmeras formas de se criar um fermento natural do zero, eu particularmente gosto de começar a cultura a partir da fermentação de frutas, e com esse método fácil que vou te ensinar você vai precisar de apenas água e duas farinhas.

Vamos aos ingredientes:



ÁGUA

Filtrada, sem cloro (pois este elemento dificulta a fermentação). Não precisa ser água mineral.



MAÇÃ

Uma maçã que esteja boa.



FARINHA

Para fermento natural sem glúten, o melhor é uma mistura de farinhas mais proteicas. Recomendo usar *FARINHA DE GRÃO DE BICO ou TRIGO SARRACENO como farinha proteica juntamente com a FARINHA DE ARROZ* como uma farinha mais leve.

Vale ressaltar que você pode fermentar a partir de qualquer farinha, mas precisa de um conhecimento mais profundo tanto das farinhas quanto da fermentação em si.

O QUE VOCÊ VAI PRECISAR PARA CRIAR O SEU FERMENTO



RECIPIENTE DE VIDRO ESTERILIZADO

De preferência de aproximadamente 500 ml ou mais, porque você vai fazer o fermento crescer e ele precisa de espaço. Pode ser plástico, porém precisa ser novo.



COLHERES

Existe um mito em cima de colher de inox, pode usar qualquer material sem medo.



BALANÇA

Balança – Esse equipamento é essencial, porque a sua farinha e o seu fermento vão precisar ser pesados.



CANETA PERMANENTE E FITA ADESIVA

Caneta permanente e fita adesiva, para que você marque o crescimento do seu fermento, dia e hora que foi alimentado, para não se perder no processo.



Lembrando que o fermento alimentado pela manhã tem muito melhor resultado, ele gosta de calor e sempre o dia é mais quente.

COMO FAZER FERMENTO NATURAL SEM GLÚTEN

A primeira coisa a observar é que a absorção das farinhas sem glúten varia muito por isso você precisa de atenção à consistência.

Busque sempre uma consistência de purê de batata ou uma papinha de bebê.

DIA 1



- **Vidro esterilizado (tipo vidro de palmito)**
- Corta 2 maçãs com casca e sem sementes e cobre com água filtrada (não precisa ser água mineral)
- Deixa fechado até o DIA 5 – não precisa fazer nada!!!
- Coloca uma fita adesiva e marca o dia e a hora!

DIA 5



- **É hora de alimentar seu fermento.**

  50 g de um mix de farinha com farinha de arroz e farinha de grão de bico ou trigo sarraceno (25 g de cada)
- ***50 g da água das maçãs*** (aqui você precisa ficar atento antes de jogar a água fora, porque pode precisar de mais um pouco da água para fazer a papinha)
- Mexe vigorosamente, tampa o vidro sem rosquear, seu fermento precisa de ar, e espera 24 horas.

DIA 6



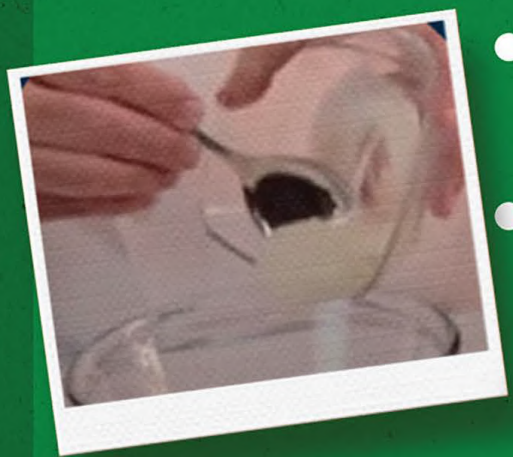
- Alimente o seu levain com 50 gr do mesmo mix de farinhas e água até dar o ponto de papinha.
- **Espere até o dia seguinte.**

DIA 7



- Pegue 50 g do seu levain + 50 gr do mesmo mix de farinhas e água até dar o ponto de papinha – DESCARTA O RESTANTE
- O descarte é necessário para dar mais força ao seu fermento, com o descarte o que fica ganha mais força.

DIA 8



- Pegue 50g do seu lavain + 100g de mix de farinhas + 100g de água - DESCARTA O RESTANTE
- A partir deste dia se o seu fermento cresceu bastante por 2 dias consecutivos você pode se preparar para fazer pão.

  E preparar para fazer pão é marcar o tempo que ele vai chegar no pico.

IMPORTANTE

O vidro precisa estar coberto e não fechado hermeticamente.

A partir do dia 8 já se pode ver bolhinhas uniformes, isso quer dizer que seu fermento deverá estar pronto.

É normal cheiro de azedo, álcool e avinagrado mas não é normal ter bolor, se isso acontecer descarte e comece novamente.

O fermento estável tem atividade bem visível, bolhas por todos os lados, que duplica ou até triplica de tamanho e com cheiro característico.





COMO MANTER MEU FERMENTO DAQUI PRA FRENTE?

Agora que seu fermento está pronto, e você não for fazer pão todos os dias você pode mantê-lo em geladeira, no mesmo pote em que foi criado.

A temperatura da geladeira irá reduzir a sua atividade mas mantendo-o vivo, fazendo que você precise alimentá-lo a cada 7 dias.

Quando sair da geladeira use o mesmo processo de alimentação, uma parte de fermento, a mesma parte de farinha e água até dar o ponto de papinha.

Mas lembre-se, se você vai tirar da geladeira para fazer pão, você precisa alimentar e esperar chegar no pico, e neste caso é importante conhecer esse “pico”, cada levain é diferente.

MAS COMO VOU SABER QUE ELE CHEGOU NO PICO?

FUNCIONA ASSIM:

Você tira o levain da geladeira e alimenta imediatamente.

Coloque uma fita adesiva no sentido vertical do seu vidro e marque de hora em hora quanto ele cresceu.

O pico é quando ele chegou ao máximo do crescimento e vai começar a descer. Neste momento é o “pico”, e você vai ter como saber em quanto tempo seu fermento está pronto e prever as próximas fornadas.

Se você não for usar, leve-o para a geladeira.

Sempre que tirar o seu levain da geladeira para ser alimentado e não for usar, lembre-se que ele precisa crescer para ser guardado novamente.

Um outro detalhe muito importante, quando for fazer pão você precisa gerar fermento suficiente para o seu pão e para guardar para seguir com seu fermento e fazer mais fornadas.

EXEMPLO:

Tenho 100 g de levain na geladeira, mas minha receita leva 200 g de levain.

Neste caso preciso gerar mais de 200 g para que a sobra seja levada novamente à geladeira se eu não for fazer pão no dia seguinte.

Pego então 100g do meu levain, alimento com 100 g do meu mix de farinhas e água até dar o ponto de papinha. Neste caso eu tenho aproximadamente 300 g de levain .

Espero chegar no “pico”!

Tiro as minhas 200 g de levain para o pão e guardo o que sobra diretamente em geladeira (porque ele já cresceu, não preciso nem alimentar e nem esperar crecer mais).

Se vc for fazer pães todos os dias, seu fermento precisa ser alimentado todos os dias e esperar chegar ao pico, sempre pensando no que vai precisar e na sobra.



PORQUE PRECISO FAZER DESCARTE?

Você fortalece o seu fermento eliminando parte da cultura, os microrganismos que ficam acabam se fortalecendo.

Se você não descartar logo você terá uma quantidade muito grande de levain.

Você sabe que eu não gosto de desperdício então você pode usá-lo em receitas com descarte.



PARABÉNS!

Você concluiu a leitura do **Guia prático e descomplicado de Fermentação Natural Sem Glúten,** e agora já pode começar a fazer o seu próprio fermento que vai durar gerações e mais gerações, se bem cuidado.



E se prepare, porque na aula 3, **nós vamos colocar a mão na massa juntos e eu vou te ensinar a fazer o melhor pão sem glúten da sua vida, aí na sua casa!**
Então aperte no botão abaixo e, assim que abrir o YouTube, aperte no sininho para ativar as notificações e não correr o risco de perder a aula mais importante de todo o curso.

ATIVAR LEMBRETE DA AULA 3



Chef Marcelo Horta.