

## OFICINA DE PÃO DE ABÓBORA: DA TRADIÇÃO COLONIAL PARA FERMENTAÇÃO NATURAL

Alexandre Correa Adolfo

Coordenação: Prof. Odoaldo Ivo Rochefort Neto – IFRS - Campus Porto Alegre

E-mail: [odoaldo.rochefort@poa.ifrs.edu.br](mailto:odoaldo.rochefort@poa.ifrs.edu.br)

### INGREDIENTES:

INGREDIENTES	QUANTIDADES (g)	PERCENTUAIS (%)
Farinha de trigo tipo 1	2 000	100
Água gelada	1 500	75
Fermento Natural Ativo	400	20
Açúcar refinado	200	10
Purê de abóbora	600	30
Sal refinado	40	2
Chia	70	3,5

Rendimento: 4 810 g = 5 unidades = massa por forma 962 g

\* MIX DE GRÃOS – semente de abóbora verde, gergelim preto, linhaça dourada, aveia

### MODO DE FAZER:

- 1) Higienização de todos os equipamentos que serão utilizados no processo.
- 2) Pesagem dos ingredientes.



- 3) Misturar a farinha de trigo e a água. Deixar hidratar por 30 minutos para a autólise.
- 4) Colocar na amassadeira e adicionar: o fermento natural, o açúcar, o purê de abóbora e o sal. Misturar 2 minutos em velocidade 1.
- 5) Passar para a velocidade 2 e sovar a massa até conseguir uma massa lisa e enxuta. Observar sempre o ponto de véu (a temperatura da massa deve estar em torno de 20 °C e 24 °C). Após, adicionar as sementes de chia e homogeneizar.
- 6) Colocar a massa numa caixa de plástico com tampa, dar uma dobra e deixar descansar por 1 hora. Depois, dar três dobras com intervalo de 30 em 30 minutos.
- 7) Passado esse tempo, dividir a massa, modelar, empanar no Mix de grãos\*.
- 8) Fermentação à frio: deixar por aproximadamente 24 horas em temperatura entre 5 °C - 8°C.
- 9) Tirar para temperatura ambiente e deixar crescer até o ponto desejado.
- 9) Forneamento em forno pré-aquecido na temperatura de 190 °C.

#### AGRADECIMENTOS:

Um agradecimento muito especial aos nossos apoiadores que entendem que a qualificação profissional com um ensino público, gratuito e de qualidade é a chave para o progresso do Brasil e nos ajudaram com os insumos para a execução das oficinas. Agradecemos também, aos nossos Técnicos e Técnicas em Panificação formados no curso que abrilhantam as oficinas da Arena IFRS desta edição. Por fim, agradecemos a equipe de servidores do IFRS e os alunos do Curso Técnico em Panificação pelo apoio na execução desta atividade de extensão.

