

USO DE FERMENTAÇÃO NATURAL EM FOCACCIA

Oficineiro: André Schumacher

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

E-mail: odoaldo.rochefort@poa.ifrs.edu.br

FOCACCIA TRADICIONAL DE ALECRIM E SAL GROSSO

INGREDIENTES PARA A MASSA:

- 25 g azeite extravirgem
- 550 g farinha de trigo tipo 1
- 150 g fermento natural
- 15 g sal refinado
- 385 g de água

INGREDIENTES PARA A COBERTURA:

- 20 g de alecrim fresco
- 10 g de sal grosso

MODO DE PREPARO:

Em um recipiente grande, misture a farinha de trigo e água (autólise) água de preferência gelada. Deixe descansar em temperatura ambiente de até 25 graus por 40min.

Adicione o fermento natural já alimentado na proporção 1:1:1 e misture bem até incorporar bem o fermento à massa.

Cubra o recipiente com um pano úmido e deixe a massa descansar por 30 min.

Adicione o sal à massa e misture bem. Logo após a mistura do sal, adicione o azeite e faça 7 dobras a cada 30 minutos por três vezes.



Cubra novamente o recipiente e deixe a massa descansar por cerca de 8 horas em temperatura ambiente, ou até dobrar de tamanho.

Pré-aqueça o forno a 220 ° C.

Em uma assadeira, coloque a massa e pressione com as mãos para formar uma camada uniforme. Faça alguns buracos na massa com os dedos e regue com azeite de oliva.

Salpique sal grosso e alecrim fresco sobre a massa.

Asse a focaccia no forno pré-aquecido por 25min, ou até dourar.

Retire do forno, corte em pedaços e sirva.

SUGESTÕES DE RECHEIO:

Gorgonzola com nozes, tomatinhos cereja e alecrim, azeitonas com pimentão verde.

CONFEÇÃO DO FERMENTO NATURAL

1º Etapa: Iniciação

Ingredientes	%	Massa (g)	Modo de Preparo
Água filtrada ou mineral a 30 °C	100	100	Misturar todos os ingredientes e deixar fermentar por 48 horas à temperatura ambiente (ideal 30 °C) num recipiente estéril, de boca larga, que deve ficar tampado, mas, que permita também, a passagem de ar. Durante este período, misture a massa de vez em quando, para incorporar o líquido da superfície.
Farinha de trigo integral ou centeio	80 - 100	80 - 100	
Mel	3	3	
Total	183	183	

OBS: Usa-se as percentagens dos padeiros. Se estiver muito frio, esta etapa será mais prolongada por mais 1 ou 2 dias.



2º Etapa: Primeira Alimentação

Ingredientes	%	Massa (g)	Modo de Preparo
Pré Levain	100	183	Depois de 48 horas, medir a quantidade da massa inicial de pré Levain e misturar a mesma quantidade de farinha de trigo e água.
Farinha de trigo	100	183	
Água filtrada ou mineral a 30 °C	100	183	
Total	300	549	Misturar tudo e deixar fermentar por 24 horas à temperatura ambiente, num recipiente tampado.

OBS: PONTO CERTO: Adicione um pouco mais de água ou farinha conforme o necessário para obter uma massa líquida, que pode ser vertida, mas espessa o suficiente para se agarrar à colher.

3º Etapa: Segunda Alimentação

Ingredientes	%	Massa (g)	Modo de Preparo
Pré Levain	100	549	Depois de 24 horas, medir a quantidade do pré Levain e misturar a mesma quantidade de farinha de trigo e 90 % de água. Se necessário, adicione o restante de água. Misturar tudo e deixar fermentar por 24 horas à temperatura ambiente, num recipiente tampado.
Farinha de trigo	100	549	
Água filtrada ou mineral a 30 °C	90	494	
Total	290	1592	

OBS: Durante este processo, começarão a surgir bolhas de gás na mistura. Isso é muito bom. Significa que a massa está viva.

4º Etapa: Terceira Alimentação

Ingredientes	%	Massa (g)	Modo de Preparo
Pré Levain	100	530	Depois de 24 horas, desprezar (*) 2/3 do pré Levain.
Farinha de trigo	100	530	
Água filtrada ou mineral a 30 °C	100	530	No pré Levain que sobrou, adicionar a mesma quantidade de farinha de trigo e água.



Total	300	1590	Misturar todos os ingredientes e deixar fermentar por 24 horas na geladeira (temperatura de 5 °C). A LEVEDURA ESTÁ CULTIVADA.
-------	-----	------	--

OBS: (*) Desprezar não significa jogar fora. Simplesmente quer dizer que essa parte não fará parte das etapas seguinte do Levain. Mas que deverá receber outro destino.

5° Etapa em diante: Alimentações e produção de pães

Ingredientes	%	Massa (g)	Modo de Preparo
Levain	100	500	A partir desta etapa, alimentar o Levain diariamente com as mesmas quantidades ao lado e, colocar em refrigeração.
Farinha de trigo	150	750	
Água filtrada ou mineral a 30 °C	140	700	A outra parte do Levain poderá ser utilizada para a produção de panquecas, biscoitos, poadinhas, <i>wraps</i> ou doada para algum conhecido. EVITE O DESCARTE (*).
Total	390	1950	

OBS: Note que a quantidade de fermento aumentou de 183 g para 1950 g ao final de 5 dias. A partir deste ponto, escolha um recipiente de tamanho apropriado as suas necessidades.

(*) Neste link, você encontra receitas de como aproveitar a parte do Levain que não será utilizado para fazer pães: <https://amopaocaseiro.com.br/receita/aproveitar-as-sobras-do-fermento-natural/>

Processos microbiológicos que ocorrem durante a criação do fermento natural:

- 1) Nos primeiros 5 dias: formação e crescimento das bactérias e leveduras selvagens.
- 2) A partir do 3 dia: formação de ácidos e fermentação.
- 3) Após 6 dias já é possível preparar massas com o fermento natural cultivado. Com o passar do tempo, o número de micro-organismos aumenta e a capacidade fermentativa do fermento natural melhora.





DICAS

- 1) Deixe o fermento natural aberto, em temperatura ambiente, por pelo menos 2 h antes de usar nos pães.
- 2) Dê preferência para usar farinhas de cereais integrais e orgânicas, pois elas possuem maior quantidade de leveduras selvagens formadoras do fermento natural e são isentas de defensivos agrícolas.
- 3) Ao manter o fermento natural na geladeira, podemos alimentá-lo menos vezes. Uma vez a cada 3 dias. Só não se esqueça de anotar quando foi feita a última alimentação. Quando começa a surgir uma quantidade razoável de líquido na superfície, é um indício que seu fermento precisa ser alimentado.
- 4) O aroma do fermento natural é outro indício importante para saber se ele precisa ser alimentado. O fermento saudável tem cheiro azedo característico, mas agradável. Se o cheiro lembrar algo parecido como acetona, é sinal que ele precisa ser alimentado. Com uma alimentação constante, ele volta a adquirir o aroma original.

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 e equipamentos para a execução das oficinas na Arena do IFRS. Agradecemos a equipe de servidores do IFRS e os alunos do Curso Técnico em Panificação pelo apoio na execução desta atividade de extensão.

