

# “Pão-terapia”: a elaboração de um fermento natural em cozinha doméstica

Amanda Criste Nobre Maia<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Curso de Gastronomia, Universidade Federal do Ceará; [amandacriste@gmail.com](mailto:amandacriste@gmail.com)

**Palavras-chave:** Fermentação natural; pão; tradição.

## INTRODUÇÃO

O pão, um dos alimentos mais salutar da dieta humana, por milênios se configurou como base alimentar de diversos povos, e atualmente compõe o cenário gastronômico como produto que se reinventa ao retomar a tradição de sua fabricação artesanal. Uma corrente cada vez mais crescente no mercado especializado traz o pão como produto diferenciado justamente ao incorporar a elementos simples (ou seja, farinha e água) uma técnica ainda mais simples, que é a fermentação natural. Como resultado deste processo, tem-se um pão com sabor característico, mais ácido, a casca mais dura e o miolo macio e com alvéolos, que é único, pois resulta da fermentação ocasionada pelas leveduras específicas do ambiente em que foi produzido.

Ao cursar a disciplina de panificação, surgiu o interesse por pesquisar mais sobre fermentação natural, entender os mecanismos que possibilitam, através da mistura de farinha com líquidos, obter um material fermentativo capaz não apenas de fazer o pão crescer, mas enriquecê-lo em termos sensoriais. Foram realizadas pesquisas despreziosas em livros e sites sobre o assunto, que proporcionaram a construção de um fermento natural ou pré-fermento, como alguns autores preferem.

Entendendo que tudo começa com o fermento, pode-se perceber a importância deste item na produção de pães de qualidade, com boa aceitação do público e com características desejáveis.

## MATERIAL E MÉTODOS

Este estudo foi realizado com o objetivo de compreender o processo de criação de um fermento natural. Inicialmente houve uma aproximação teórica, através da leitura de literatura técnica que versa sobre o tema. Posteriormente, através de pesquisas em sites na internet, buscou-se um método para elaboração do fermento. O critério de escolha se deu pela simplicidade e acessibilidade do método; o processo escolhido foi o proposto por Neide Rigo (1).

Relatos indicam que a utilização do fermento natural na fabricação de pães a remonta mais de dois mil anos. “Supõe-se que um padeiro, às margens do Rio Nilo, tenha juntado um pedaço de massa que havia sobrado de uma preparação à massa que estava produzindo” (2). E embora seja uma prática antiga, abordar o tema fermento natural é algo bastante complexo, a começar pela quantidade de “informações e detalhes que necessitam ser desvendados e organizados” (3). Ademais, é comum encontramos palavras de origem estrangeira para definir o fermento, como *poolish*, *sourdough*, *levain*, *madre*, *chef*, *starter*, *pâtefermentée*, dentre outras. De modo geral, o fermento natural consiste em uma “cultura fermentada baseada em bactérias e fermentadores que são encontrados na atmosfera” (3). A fermentação a qual este estudo se propõe analisar é um processo gerado pela ação de microrganismos aos quais estão expostas quaisquer classes de alimentos. Para Luiz Américo Camargo (4), a fermentação natural é produto da atividade metabólica de microrganismos que se alimentam de farinha e água; assim “basta expor a massa ao ambiente e esperar que ela seja dominada por uma complexa flora

microscópica, presente no ar e no trigo, composta por leveduras selvagens e bactérias” (4). Esses microrganismos, como afirma Sandra Canella-Rawls (3), são membros do Reino Vegetal, espécie *Thallophyta*, subespécie *Eumycetes*, que se divide em cinco classes, as quais serão relevantes e responsáveis pelo processo de fermentação: *Bactérias*, *Ficomycetes*, *Ascomycetes*, *Basidiomycetes* e *Fungos imperfeitos*.

Por definição, o fermento é elaborado com partes iguais de farinha e água – e é comum a adição de frutas ou cebolas à massa, embora sua presença não seja determinante para o sucesso do mesmo. Outro ponto a ser considerado diz respeito à temperatura ambiente em que ocorrem as reações de fermentação, pois a temperatura é inversamente proporcional ao tempo requerido para fermentação.

Para elaboração do fermento, como já mencionado, foi escolhido o método indicado por Neide Rigo em seu Blog Come-se. Utilizou-se, durante o processo, farinha de trigo branca tipo I em temperatura ambiente, água mineral em temperatura ambiente, potes de vidro transparentes, pires de plástico, sacos plásticos, elástico, colheres de metal, copo medidor, balança de precisão e bowls.

No primeiro dia: foi moldada uma bolinha, com aproximadamente quinze gramas de farinha de trigo e quinze mililitros de água mineral, sendo imersa em um pote de vidro contendo duzentos mililitros de água mineral. O pote foi coberto com um pires plástico e acondicionado em local fresco e protegido do sol.



Fig. 1. Dia 2: Início do processo de fermentação.

No segundo dia: passadas vinte e quatro horas o material havia se desfeito e uma parte da farinha boiava no recipiente. Foi recolhida uma porção da farinha flutuante e acrescentada nova porção de farinha a fim de refazer a bolinha. O material restante do pote foi descartado. Em um pote de vidro limpo foram colocados aproximadamente duzentos mililitros de água mineral, e a bolinha refeita foi imersa no recipiente. O pote novamente foi tampado com um pires e colocado em ambiente fresco.



Fig. 2. Dia 2: Processo de fermentação.

No terceiro dia: foi percebida uma movimentação significativa na bolinha, que subiu do fundo do pote e ficou flutuando no líquido; além disso, o material apresentava odor suave de fermentação. Os resquícios da bolinha foram acrescidos a uma nova porção de farinha, moldado em formato de bolinha, colocado em um pote de vidro limpo com duzentos mililitros de água e tampado com um pires,

sempre mantido em ambiente fresco e protegido do sol. O material restante, descartado.



Fig. 3. Dia 3: Processo de fermentação.

No quarto dia: novamente foi observada movimentação na bolinha, a mesma flutuou e, em seguida retornou ao fundo do pote. De sua massa original, restou apenas uma pequena porção sem se desfazer; o odor suave também foi observado. Foi recolhida parte da massa restante, acrescentada nova quantidade de farinha, apenas para refazer a bolinha, sendo imersa em pote de vidro limpo, com duzentos mililitros de água mineral, tampado com um pires e colocado em local fresco e protegido do sol. O material restante foi descartado.



Fig. 4. Dia 4: Processo de fermentação.

No quinto dia: a bolinha permaneceu no fundo do pote e perdeu massa. O odor suave de fermentação foi observado novamente. Após recolher parte do material, foi acrescentada uma porção de farinha para refazer a bolinha. Sendo descartado o restante do material do pote. Procedeu-se com a imersão da mesma em um pote de vidro com duzentos mililitros de água mineral tampado com pires.



Fig. 5. Dia 5: Início do processo de fermentação.

No sexto dia: havia bolhas na água e o dor de fermentação foi percebido mais uma vez. Novamente foram juntados os resquícios da bolinha e acrescentada nova porção de farinha para refazê-la. Sendo descartado o material que estava no pote. Como antes, a bolinha foi imersa em um pote de vidro com duzentos mililitros de água e tampado com um pires.



Fig. 6. Dia 6: Processo de fermentação.

No sétimo dia: as características de fermentação já mencionadas foram observadas (odor e bolhas). Foram separados oitenta mililitros do material fermentativo (resquícios da bolinha e um pouco do líquido) e acrescidos a cem gramas de farinha de trigo; a massa foi misturada com uma colher até ficar homogênea e transferida para um pote de vidro limpo. O pote foi fechado com um saco plástico e amarrado com um elástico, guardado em local fresco e protegido do sol, por vinte e quatro horas.



Fig. 7. Dia 7: Processo de fermentação.

No oitavo dia: para finalizar, à mistura anterior foram adicionados cem gramas de farinha de trigo e cinquenta mililitros de água mineral e misturados até obter uma massa

de consistência firme. Mais uma vez o material foi colocado em pote de vidro limpo, coberto com um saco de plástico e amarrado com um elástico e mantido em repouso por vinte e quatro horas.



Fig. 8. Dia 8: Processo de fermentação.



No nono dia: o fermento está pronto para ser usado. Ele é denso, borbulhante e tem um cheiro suave. Pode ser utilizado neste momento ou acondicionado em geladeira, em um pote tampado, para uso posterior.

Fig. 9. Dia 9: O fermento está pronto para uso.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

A busca por incorporar elementos tradicionais na fabricação de produtos atuais é algo bastante requisitado na Gastronomia. Quando se trabalha no desenvolvimento de produtos é muito importante ter em mente a necessidade de pesquisa para aperfeiçoamento de resultados. Este trabalho propiciou a aproximação dos aspectos teóricos e técnicos na construção de um fermento. A fórmula utilizada e demonstrada anteriormente é apenas uma das inúmeras possibilidades de elaboração de um fermento natural. Como afirma, não há métodos únicos nem verdades absolutas para a criação de um fermento, cada fórmula tem seu valor e traz consigo características próprias. O resultado obtido neste processo foi um fermento denso, borbulhante, com um aroma suave e agradável, com aparência de estar bem expandido, como se espera para tal material. Um ponto a ser ressaltado é que o experimento foi realizado entre os dias 01 a 09 de maio de 2018 na cidade de Fortaleza, região nordeste do Brasil, e que a temperatura ambiente estava em torno de 30°C.

Como o experimento foi realizado em cozinha doméstica, sem qualquer aparato laboratorial, não se pode informar sobre o crescimento e/ou os tipos de microrganismos presentes na mistura, assim como sobre o pH. Porém a elaboração do fermento possibilitou um vislumbre, em pequena escala, da ação do fermento na massa, provocando expansão da massa com a produção de gás carbônico pela atividade metabólica dos microrganismos ali presentes.

## CONCLUSÕES

O processo de elaboração do fermento natural ou pré-fermento é bastante simples, embora devam ser observadas medidas de higiene a fim de se obter um produto fermentativo livre de contaminações por microrganismos indesejáveis, tais como patógenos e vetores de doenças alimentares. Como técnica empregada na elaboração de pães, com características sensoriais superiores aos pães com fermento industrializado, o fermento se mostra bastante eficaz. No entanto, é necessário compreender que, como produto de reações químicas espontâneas, não há controle sobre os resultados que serão obtidos ao se usar determinado fermento. Outro ponto a se pensar no uso de fermentação natural é o tempo que se emprega para obtenção dos

produtos, que é bastante superior ao tempo necessário à fermentação quando há emprego de fermentos industrializados.

Todavia, ao buscar uma aproximação com técnicas tradicionais, percebe-se a importância de conhecer e utilizar tal método de fermentação, o qual, apesar das desvantagens apresentadas, traz muitos pontos positivos, com destaque especial para a qualidade e superioridade organoléptica dos produtos, o apelo à produção artesanal e as características nutricionais, de digestibilidade e de durabilidade dos pães fabricados a partir da fermentação natural.

#### **REFERÊNCIAS**

(1) RIGO, Neide. Levain do zero ao pão assado. Disponível em: <<https://come-se.blogspot.com.br/2017/02/levain-do-zero-ao-pao-assado.html>> Acesso em 23 de maio de 2018.

(2) SEBESS, Paulo. Técnicas de padaria profissional. Rio de Janeiro: Senac Nacional, 2010.

(3) CANELLA-RAWLS, Sandra. Pão: arte e ciência. São Paulo: Senac São Paulo, 2012.

(4) CAMARGO, Luiz Américo. Pão nosso: receitas caseiras com fermento natural. São Paulo: Senac São Paulo, 2016.

(5) PAZZINI, Ariana. Fermento de Cristo ou fermento de litro. Disponível em: <<https://acasaencantada.com.br/paes/fermento-de-cristo-ou-fermento-de-litro/>> Acesso em 23 de maio de 2018