

NOTA TÉCNICA Nº 007/2022

ORIENTAÇÃO SOBRE A COMPOSIÇÃO E UTILIZAÇÃO DO FERMENTO
BIOLÓGICO

A Fermentação dos Alimentos

A fermentação natural dos alimentos ocorre quando os micro-organismos presentes no ar, encontram as condições ideais nas massas para sobreviver, alimentando-se de amido (o açúcar), do fermento e da água.

E por essa razão que o fermento é tão importante na fabricação de pães, massas, pizzas e massas doces, pois é responsável por liberar gás carbônico (CO₂) na massa, e fazê-la crescer.

Esse alimento é composto por bactérias (*Sacharomices cerevisae* ou *S. cerevisiae*), que significa fungos que 'comem açúcar'.

O fermento biológico pode ser encontrado de duas maneiras, o fresco (no formato de tabletes, possui menor validade e é mais sensível à temperatura, tornando a massa mais elástica), e o fermento biológico seco, o qual passa por um processo de desidratação e será apresentado logo mais.

*Acompanhado da farinha de trigo, o fermento será enviado às escolas na 4ª remessa de 2022, e a principal intenção de utilização será a fabricação de pães.

→ **Fermento Biológico Seco**

- É um fermento mais concentrado, já que passa por um processo de secagem sob ar quente. Possui uma textura mais grossa e cor bege.
- Possui validade de 24 meses a partir da data de fabricação, fora da geladeira. Deve ser mantido em local limpo, fresco e seco, fora do abrigo da luz.
- Após aberto, manter refrigerado para evitar a fermentação por no máximo 6 semanas (1 mês e meio).
- Pode ser usado em qualquer tipo de massa, deixa um sabor mais marcante no produto final, e menos elástica se comparada ao fermento biológico fresco.
- **Modo de Preparo:** hidratar em água morna (+- 35°C) durante 10 a 15 minutos antes da mistura com a massa.
 - Respeitar o tempo de crescimento da massa antes do processo de assamento.



Receita de Pão de Forma Caseiro

Rendimento: 1 pão médio de 1kg;

Tempo de Preparo: 40min;

Tempo Total: 3 a 4 horas.

Ingredientes:

Pré-Fermento

- 3/4 xícara (113 g) de farinha de trigo;
- 1/2 xícara (113 g) de água;
- 1/2 colher de sopa (6 g) de fermento biológico seco instantâneo;
- Ou, se quiser utilizar fermento natural, são: 232 g de fermento natural de farinha branca, no total. O fermento deve estar "refrescado" e não pode ser usado direto da geladeira.

Massa final

- 3 1/2 xícara (452 g) de farinha de trigo;
- 1 xícara (254 g) de leite integral;
- 6 colheres de sopa (45 g) de açúcar;
- 1/2 colher de sopa (11 g) de sal;
- 3 colheres de sopa (45 g) de manteiga sem sal;
- 232 g de pré-fermento.

Modo de Preparo

1. Faça uma esponja, que é um tipo de pré-fermento. Em uma tigela grande, adicione 113 gramas de farinha de trigo e o fermento biológico seco. Adicione também a água e misture bem, até incorporar todos os ingredientes;
2. Cubra e deixe descansar por 30 minutos;
3. Misture e sove tudo na mão;
4. Misture todos os ingredientes sólidos: farinha de trigo, açúcar e sal;
5. Adicione os ingredientes sólidos na tigela onde fizemos a esponja;
6. Adicione a manteiga sem sal, amolecida em ponto de pomada, e o leite integral;
7. Comece misturando com uma colher, fazendo um movimento circular no meio da tigela. Quando a massa começar a ficar mais firme, use as mãos;

8. Faça isso por uns 5 minutos, até a massa descolar da tigela. Então transferimos para a bancada, mas antes de começar a sovar, cubra e aguarde de 5 a 10 minutos;
9. Após o descanso, sove a massa por aproximadamente 10 minutos;
10. Modele uma bola e coloque ela para descansar de volta na tigela. Esta será a primeira fermentação e deve durar aproximadamente uma hora;
11. Unte a forma de pão com manteiga ou com óleo;
12. Modele a massa, coloque na forma, cubra e deixe descansar por 45 minutos. Já pode também ligar o forno em 180°C, pois é necessário no mínimo 30 minutos de pré-aquecimento;
13. Depois de 45 minutos de descanso, a nossa massa está pronta para entrar no forno. Ela vai assar por aproximadamente 45 minutos a uma temperatura de 180°C;
14. Deixe esfriar por 30 a 60 minutos antes de cortar.



Receita de Pão de Batata com Cenoura

Preparo: 15min;
Cozimento: 20min;
Tempo de crescimento da Massa: 1hr e 20min;
Total: 1 hr e 55min.

Ingredientes:

- 200ml de leite morno;
- 2col de chá de fermento biológico seco;
- 570g de farinha de trigo;
- 95g de açúcar;
- 60g de manteiga derretida;
- 1col de chá de sal;
- 170g de cenoura (ralada fina) ou +- 2 cenouras médias.
- 1 ovo.



Modo de Preparo:

1. Misture o leite morno e o fermento em uma tigela e deixe descansando por uns 5 minutos – até começar a espumar.
2. Enquanto isso, misture os demais ingredientes em uma tigela grande.
3. Adicione o leite e misture bem, amassando até que todos os ingredientes fiquem bem misturados.
4. Coloque a massa em uma superfície enfarinhada e continue amassando até que fique uma massa lisa e homogênea (também pode ser feito na batedeira com o gancho para massas).
5. Faça uma bola com a massa, coloque de volta na tigela e cubra com um pano de prato limpo e deixe crescer, em um lugar sem vento, de 40 minutos a uma hora – até dobrar de volume.

Para Fazer um Pão de Forma...

- Depois da massa crescida, despeje-a em uma superfície enfarinhada e, com um rolo de massa, abra em um retângulo de 20x30cm.
- Enrole pelo lado mais curto e transfira para uma forma de pão untada.

Para fazer Pãezinhos...

- Despeje a massa crescida em uma superfície enfarinhada e corte em 16 pedaços iguais;
- Abra um pedaço de massa com um rolo para que fique em cerca de 0,5cm de espessura.
- Enrole pelo lado mais curto e coloque em uma forma untada.
- Repita os demais pedaços de massa e coloque os pãezinhos na forma, lado a lado, com um espaço entre cada um.

Continuando... (para o pão de forma ou pãezinhos...)

- ➔ Cubra com um pano de prato limpo e deixe crescer novamente por mais 40 minutos;
- ➔ Quando faltar 20 minutos do tempo, ligue o forno para pré-aquecer a 200°C (fogo médio-alto);
- ➔ Bata o ovo e pincele sobre o pão ou os pãezinhos;
- ➔ Leve ao forno e deixe assando por cerca de 35 minutos para o pão de FORMA, ou 20 minutos para os PÃEZINHOS.,
- ➔ Tire do forno, deixe esfriar um pouco, desenforme e deixe terminar de esfriar em uma grelha.

