



Luiz Américo Camargo

# PÃO NOSSO

Receitas caseiras com fermento natural

Panelinha



Copyright © 2013 by Luiz Américo Camargo

O selo Panelinha é uma divisão da Editora Schwarcz S.A.

Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990, que entrou em vigor no Brasil em 2009.

PUBLISHER Rita Lobo

CAPA E PROJETO GRÁFICO Joana Figueiredo

FOTO DA CAPA Charles Nasseh

FOTOS Editora Panelinha

PREPARAÇÃO Lília Zambon

REVISÃO Ana Maria Barbosa, Angela das Neves e Marise Leal

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

---

Camargo, Luiz Américo

Pão Nosso : Receitas caseiras com fermento natural

Luiz Américo Camargo. — 1ª ed. — São Paulo: Editora Panelinha, 2013.

ISBN 978-85-67431-00-0

1. Culinária (Receitas) 2. Pães (Culinária)

I. Título

13-11439

CDD-641.815

---

Índice para catálogo sistemático:

1. Pães : Receitas : Culinária 641.815

[2013]

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA SCHWARCZ S.A.

Rua Bandeira Paulista, 702, cj. 32

04532-002 — São Paulo — SP

Telefone: (11) 3707-3500

Fax: (11) 3707-3501

www.panelinha.com.br

editor@panelinha.com.br



*Para Renata e Clara*



APRESENTAÇÃO – UMA BOA COMBINAÇÃO .....	6
CRIANDO FERMENTOS, FAZENDO PÃES	
<i>É meu, é nosso</i> .....	12
POR QUE A FERMENTAÇÃO NATURAL? .....	14
OS INGREDIENTES .....	17
O ARSENAL .....	20
AFINAL, O QUE VAMOS FAZER? .....	23
CRIE O SEU FERMENTO NATURAL .....	28
MANUAL DO PROPRIETÁRIO: COMO CONSERVAR E REFRESCAR O SEU FERMENTO .....	37
CLÁSSICOS DA CASCA GROSSA (COM LEVAIN) .....	43
PÃO INTEGRAL .....	44
PÃO BRANCO .....	47
MANTEIGA CASEIRA .....	50
<i>O pão ensina...</i> .....	53
PÃO DE CENTEIO .....	54
PÃO MULTICEREAIS .....	57
TARTINE DE COGUMELOS .....	59
RAGU DE LINGUIÇA .....	60
PICI FRESCO .....	62
OUTRAS FARINHAS .....	65
PÃO DE MILHO .....	66
GELEIA DE JABUTICABA .....	69
PÃO DE MANDIOCA .....	70
<i>Mais água</i> .....	75
PASTA DOCE DE CASTANHA-DO-BRASIL .....	76
PÃO DE SEMOLINA .....	78
PÃES ENRIQUECIDOS .....	81
PÃO DE FIGOS E DAMASCOS SECOS .....	82
PÃO DE NOZES .....	84
RILLETES .....	87
PÃO DE AZEITONAS .....	89
<i>As mãos sujas</i> .....	93
USANDO A FÔRMA .....	95
PÃO DE AVEIA E MEL .....	97
PUDIM DE PÃO INGLÊS .....	101
PÃO DE PASSAS .....	102
PÃO ANDINO .....	105
<i>No teatro, como no pão</i> .....	109
GELEIA DE MEXERICA-RIO DA TIA ERCÍLIA .....	110



USANDO A PANELA .....	112
PÃO INTEGRAL DE CASCA FINA NA PANELA .....	115
QUEIJO COTTAGE .....	117
<i>O fermento da sorte</i> .....	119
RABANADA SALGADA .....	121
PÃO TIPO ALEMÃO .....	122
GELEIA CLÁSSICA DE MORANGO .....	125
CAPRICHOS DA BAGUETE .....	126
BAGUETE COM FERMENTAÇÃO NATURAL .....	129
SOPA DE ERVILHA SECA COM PAIO .....	133
CROUTONS .....	134
PAPPA AL POMODORO .....	135
<i>Viajantes</i> .....	137
BAGUETE SIMPLES .....	138
BIFE À MILANESA .....	140
PUDIM DE PÃO .....	141
NÃO PRECISA SOVAR .....	142
PÃO BRANCO SEM SOVA .....	144
RABANADA TRADICIONAL .....	147
<i>Operação de resgate</i> .....	149
CONFIT DE AMEIXA SECA COM VINHO DO PORTO .....	150
PÃO SEM SOVA MULTICEREAIS .....	152
VARIANDO AS FORNADAS .....	155
PÃO CIABATA .....	156
PÃO COM TOMATE .....	158
PÃO DA HORA .....	159
PANZANELLA .....	160
GRISSINI COM FERMENTO NATURAL .....	162
CONFIT DE CEBOLA COM ESPECIARIAS .....	164
PANETONE .....	165
<i>Cuide bem. E desapegue</i> .....	171
ÍNDICE DE RECEITAS .....	172
GLOSSÁRIO DO PADEIRO .....	173
AGRADECIMENTOS .....	174
SOBRE O AUTOR .....	175



## É meu, é nosso

É uma espécie de instante mágico, um tipo de revelação. Que não tem hora exata nem registro preciso: só dá para perceber que aconteceu olhando em retrospectiva. Talvez seja mesmo um processo, algo que vem à tona depois de muita fermentação, de sovas intercaladas com descansos. Estou falando do momento em que se descobre, enfim, para o que você realmente serve — o que pode ou não ter a ver com carreira e profissão. Eu cheguei à conclusão que sirvo para fazer pão. E o verbo servir, neste caso, ganha um significado ainda mais especial: tenho a sensação de que sirvo ao pão, e com ele estabeleço uma relação de cumplicidade. Pois ele também me serve.

Não estou dizendo que sou o melhor padeiro do mundo nem que gaste todas as minhas horas imerso em água e farinha. Mas que se trata simplesmente de algo que eu compreendo, que é fluido, que é natural em mim. Eu invisto — recursos materiais e emocionais — no fermento e na massa, e recolho em troca belas fornadas. E me dou ao luxo de comer fatias generosas no café da manhã, no lanche da tarde, no jantar. Assim como presenteio familiares e amigos, e todos ficam satisfeitos. O pão me deu um lugar no meu círculo de convivência. Quase como a honorabilidade de um padeiro na sociedade medieval. Independentemente do que eu faça ou do que fizer para ganhar a vida, terei sempre a respeitabilidade da guilda, o orgulho do ofício (mais do que da arte).

Até onde consigo localizar, foi nos anos 1990 que identifiquei uma relativa facilidade para sovar e assar. Algo que eu colocava em uma categoria semelhante ao pendor que certas pessoas demonstram com as plantas: com alguns, elas crescem, vigoram; com outros, não vingam. Mas ia além disso. Eu seguia um livro de receitas e parecia fácil. Eu assistia a alguém fazendo pão na TV e pensava: “também consigo”. Segui adiante. Não sou místico (descontada, claro, alguma dose de pensamento mágico que canalizo para fermentos e pães) nem jamais me meti por aquelas tais terapias de vidas passadas. Mas tinha a impressão de que já havia mexido em massas e modelado filões. E acho que tem muita gente que se sente assim: padeiro de alma.

Foi pensando nessas pessoas que surgiu este livro. Ele foi feito para aficionados. Para dois tipos deles, na verdade: os que já sabem que adoram fazer pães; e, especialmente, os que ainda nem sabem disso. É uma síntese de experiências pessoais, pesquisas, tentativas e erros, que não pretende discorrer sobre biologia, física e química nem ensinar novos processos para profissionais da área, mas que concentra anos de dedicação à panificação caseira — em particular àquilo que a tradição francesa chama de *pain au levain naturel*. E o termo levain, como vocês vão perceber, volta e meia vai reaparecer ao longo das páginas, sempre se referindo ao fermento natural composto por fungos e bactérias que produzem uma levedação mais lenta, complexa, gerando cascas e miolos muito mais gostosos e densos do que os obtidos industrialmente.

De certa forma, esta narrativa de peripécias com pães de fermentação natural (mas não só ela) reproduz um pouco da minha atividade como crítico de restaurantes. Eu descubro antes, vou na frente, me aventuro pelo novo, revisito o velho. Corro o risco de comer mal, tenho a sorte de comer bem... E conto depois para o público, relatando o que foi bom e o que não deu certo. Pois este *Pão nosso* é a compilação de coisas que testei em casa (em cozinhas nor-



mais e fogões domésticos), que li, que vi, que observei de padeiros de verdade. O tanto que eu gastei de farinha, as noites maldormidas, os equívocos, as dúvidas, tudo isso eu já vivi (e ainda vivo). E de tudo isso tirei lições. São anos de fornadas passados na peneira, modelados e sistematizados aqui, para facilitar a vida dos futuros padeiros amadores.

A ideia de compartilhar as coisas que aprendi cultivando fermentos e fazendo pães tomou forma em 2010, no meu blog, o *Eu Só Queria Jantar*. Criado para tratar principalmente de restaurantes, ele enveredou por outros temas ligados à comida, com muita ênfase no pão. Eu escrevia sobre fermentação natural e reparava que muitos leitores ficavam curiosos. O tal fermento seria um bicho? Era preciso cuidar? E se morresse? Foi aí que resolvi promover uma criação coletiva de fermento, on-line, em tempo real. Eu fazia na minha casa, os leitores — no Brasil e no exterior — seguiam nas deles. Passo a passo, com direito a atendimento personalizado e plantão de dúvidas. Da primeira mistura com farinha até a fornada final. Foi uma grande felicidade constatar que muitos conseguiram tirar do forno pães bonitos e apetitosos e, desde então, nunca mais pararam de assar seus próprios filões. Uma segunda rodada aconteceu em 2011, também com sucesso.

O *Pão nosso* retoma e multiplica aquele espírito colaborativo. Mas com técnicas, informações e truques muito mais esmiuçados. Com muito mais variedade de pães. E com uma galeria de receitas cobrindo um vasto campo de interesses. Para tanto, foi fundamental a participação da Rita Lobo, criadora do Panelinha e editora deste livro. Ela contribuiu não apenas com visões editoriais e estéticas, com a busca da clareza na explicação de medidas e passos técnicos, mas com dicas preciosas. No fim, percebemos que o conjunto da obra tinha expandido as fronteiras da minha obsessão com a fermentação natural: ele tinha se tornado um tributo ao artesanal, à possibilidade de você produzir em casa todos os itens do seu café da manhã ou do seu lanche. Tudo isso só potencializou aquele que, para mim, continua sendo o propósito mais essencial: dividir com as pessoas a oportunidade de preparar o melhor pão da vida delas.

Eu testei fórmulas, preparei pães, analisei-os, devorei-os. E procuro explicar aqui como reproduzi-los, etapa por etapa, da forma mais detalhada. Antes de entrar nas receitas propriamente ditas, vou tratar de ingredientes, de técnicas, de acessórios. E, principalmente, discorrer sobre a criação e a manutenção do fermento natural. É importante entender que não existem aqui verdades absolutas e jeitos únicos de fazer as coisas. Você certamente vai se deparar com outros modelos, outros métodos. Mas estou me referindo a coisas que fiz e que deram certo. Executá-las, portanto, é seguir por um caminho verificado. Incorporar os cuidados e os gestos técnicos descritos é criar um plano de trabalho para que você aprenda a prever o comportamento de algo que, a rigor, é indomável: pois quem manda nas leveduras selvagens que habitam o ar, a farinha e dão origem ao fermento?

Tendo atenção com as informações, seguindo os passos, executando as receitas (e praticando-as), logo você mudará de patamar. E passará a sentir segurança para criar suas próprias fórmulas, personalizar suas misturas de farinhas, tentar outros cortes e acabamentos. Poderá, orgulhosamente, servir seu pão. E — bem-vindo ao clube! — servir ao pão.





## POR QUE A FERMENTAÇÃO NATURAL?

“Como você consegue fazer isso?” Já perdi a conta de quantas vezes ouvi este tipo de comentário. As pessoas provam o pão e, comumente, oscilam do espanto à incredulidade: “Você comprou, conte a verdade”. Ou: “Duvido que você tenha uma cozinha comum, deve ser um forno profissional”. E eu explico que disponho de equipamento normal e que apenas procuro usar ingredientes (água, farinhas e sal) de boa qualidade. É verdade que sigo técnicas e procedimentos — e relato tudo aqui no livro. Mas quem “consegue fazer” o pão, de fato, é o fermento natural. Ele é a alma do negócio.

Cozinhar, sentir que os pratos ficaram bons, servi-los para a família e para uns amigos é maravilhoso. Uma receita bem-feita, um jantar que dá certo, tudo isso é muito bom. Mas tirar do forno um filão delicioso, bem fermentado, sovado e assado, tendo zelado por todas as etapas, é absurdamente gratificante. Para mim, talvez seja o ápice do prazer gastronômico doméstico. Mal dá para acreditar no resultado.

Para começar, é preciso deixar claro que não estamos lidando com mágica nem com rituais esotéricos. Trata-se de um processo da natureza, algo que evidentemente não dominamos. Mas cujo comportamento aprendemos a prever e a conduzir a nosso favor. Fermentação natural (estamos falando de pão) é o produto da ação de micro-organismos que se alimentam da mistura de farinha e água. Eles consomem os açúcares contidos no trigo e, em troca, produzem gás carbônico, álcool e ácidos. Basta expor a massa (farinha e água) ao ambiente e esperar que ela seja dominada por uma complexa flora microscópica, presente no ar e no trigo, composta por leveduras selvagens (fungos) e bactérias.

A bem da verdade, sempre foi assim que se fez pão — o fermentado, entenda-se. O que remonta a 4 mil anos antes de Cristo, com egípcios e hebreus (embora o pão ázimo, sem fermentação, seja anterior, com origem provável na Mesopotâmia). E seguiu desse jeito, sempre com leveduras selvagens, até o século XIX, quando, a partir das pesquisas do cientista francês Louis Pasteur, foi possível criar o fermento industrial. O pain au levain natural, portanto, era o padrão, até muito recentemente.

A fermentação natural, lenta e caprichosa, num certo momento tornou-se inconveniente para os horários apertados do cotidiano moderno. Até que o método antigo virou mais exceção do que regra, padecendo, exageremos, de uma imagem pública associada apenas a padeiros franceses tradicionalistas. Ou, já nas últimas décadas, a hippies fanáticos por vegetarianismo e coisas do tipo. Para nossa felicidade, isso vem mudando nos últimos anos, especialmente com a valorização dos produtos artesanais e de cultura orgânica. Mas vamos continuar a falar do processo — estou aqui para tentar explicar por que ele é tão bom.

O processamento dos açúcares contidos no trigo é feito de forma vagarosa, por diversas leveduras (como o fungo *Saccharomyces exiguus*) e bactérias. São dezenas de tipos agindo em conjunto. Digerindo preguiçosamente o amido do trigo de modo a gerar não apenas os gases necessários para o crescimento do pão, mas também ácido acético e lático, que contribuem para o desenvolvimento de seu sabor peculiar. E liberando enzimas como a fitase, contida na farinha e capaz de tornar o pão inclusive mais digestivo.



O fermento biológico industrial, por sua vez, também é elaborado com leveduras, em particular a *Saccharomyces cerevisiae*, bastante usada na produção de cerveja. Sua concentração, porém, é muito elevada, o que acelera a geração de gás carbônico e faz o pão crescer em alta velocidade. O industrial, em resumo (e sem demérito, pois as propostas são diferentes), infla a massa, mas contribui menos para o aporte de sabor, embora ele seja muito útil em diversas receitas.

Já o fermento natural atua sobre o trigo sem pressa. E cria filões com crostas crocantes e espessas, miolos densos, embora leves, e sabores intrigantes, nos quais se revelam notas de mel, nozes e outras coisas que parecem ter se fixado ali por magia.

Esse é o método que escolhemos, esse é o pão que queremos. O preço a pagar, acredito, é baixo: farinha integral, água (e, no início, suco de abacaxi) e um pouco do seu tempo. Seguindo as instruções dos próximos capítulos, tendo atenção com a criação e a conservação do fermento, ele retribui com ótimas fornadas. Lidar com a fermentação, porém, é flertar com a podridão o tempo todo: se você não alimentar a sua colônia de micro-organismos, ela se consome e morre. Mas isso nós podemos reverter com técnica e dedicação.

Um fermento natural sempre tende a incorporar as características do local onde foi criado — e, principalmente, do local onde é mantido. Se, a partir deste livro, um levain for gerado na Bahia, enquanto outro nasce em São Paulo, certamente eles terão diferenças, o que só um complexo exame microbiológico pode dizer. Entretanto, se eles forem levados para o mesmo lugar, recebendo a mesma alimentação, com o tempo se tornarão iguais.

É muito comum ouvirmos relatos de fermentos criados há décadas, séculos. É até poético fantasiar sobre essa possibilidade de vida quase eterna. Só que é importante entender que as leveduras originais, que contaminaram uma porção de farinha e água na Segunda Guerra, por exemplo, já se foram. E deram lugar a uma nova matéria, sempre em renovação. Da mesma forma, não são raras as histórias de fermentos que vêm de outros países. E é mesmo instigante pensar que um pedaço de massa teria o poder de transportar em seus grãos um pouco da flora e dos ares de uma terra estrangeira. Só que não funciona assim: à medida que ele é alimentado, ele se molda ao novo ambiente e se torna um produto das condições locais. Mas essas coisas, para mim, compõem um lado divertido da mitologia da fermentação natural.

Por fim, é provável que, pesquisando em outras fontes, você encontre receitas de fermentos naturais nascidos a partir apenas de farinha e água (eu já fiz e funciona). E que se depare com fórmulas que pedem maçãs, uvas e outras frutas — a nossa é o abacaxi, por razões que esclareço mais adiante. Ou que ainda levem açúcar na composição. Todas têm seu valor e, como eu já disse na introdução do livro, não há método único nem verdades absolutas. Contudo, antes de tentar subversões e experiências (que são válidas e necessárias), comece seguindo à risca nosso roteiro.





## OS INGREDIENTES

Eles nem são tão numerosos. Mas são essenciais: sem farinhas em suas variações, água e sal, não temos pão. Saiba um pouco mais sobre eles e como escolher a matéria-prima das suas receitas.

### FARINHA DE TRIGO

Na maior parte das nossas receitas, a farinha de trigo branca é o ingrediente predominante. Ela representa, em geral, pelo menos  $\frac{2}{3}$  do peso total em farinhas.

A farinha branca é produzida a partir da moagem do endosperma, uma das três partes do grão de trigo, e a maior delas (as outras duas são o germe e a casca). É no endosperma que se encontram o amido e o glúten, elementos fundamentais para o preparo do pão. O bom crescimento do pão só acontece por causa do glúten. Trata-se de uma cadeia proteica que se origina a partir de dois aminoácidos encontrados na farinha, a gliadina e a glutenina. Estimulados pela ação da água e da sova, ambos se associam para formar as tais proteínas de glúten — que dão volume e densidade ao pão.

No processo de fermentação, as leveduras naturais e as bactérias atuam sobre o amido da farinha: elas o digerem e liberam gás carbônico. O gás, por sua vez, é contido pela cadeia de glúten, que se expande, fazendo o pão crescer. Portanto, quanto maior o teor de glúten da farinha, maior será a elasticidade da massa.

Você já deve ter ouvido os termos “farinha forte” e “farinha fraca”. Eles têm a ver justamente com essa capacidade de se expandir — e com o teor proteico. Observe a tabela nutricional da farinha que você usa. Farinhas com índices de proteína em torno de 7% são consideradas fracas — mais adequadas para os doces, para confeitaria. Mas podem, também, ser usadas na panificação. Já farinhas ditas mais fortes têm, idealmente, acima de 9% — o que é menos comum nas marcas nacionais.

Isso não significa que não seja possível fazer ótimos pães caseiros com a matéria-prima disponível em nosso país. E, nos últimos anos, moinhos menores vêm apresentando mais alternativas de produtos, inclusive de origem orgânica. Recentemente, várias marcas de farinha italiana passaram a ser vendidas no Brasil. Algumas, do tipo 0, têm percentuais de proteína acima dos 11 pontos (a do tipo 00 é melhor para a pasta fresca). Eu recomendo que você teste várias marcas, nacionais ou não, e preste atenção nos resultados, anote suas impressões sobre o cheiro, o sabor, os aspectos visuais. Assim, será mais fácil eleger suas marcas preferidas.

### FARINHA DE TRIGO INTEGRAL

O nome já sugere: esta farinha de trigo é produzida com o grão por completo, aproveitando a casca, o germe e o endosperma. Se em fibras e vitaminas ela é rica, em glúten ela é pobre. O que torna essencial sua mistura com a farinha branca. Se for possível trabalhar com uma farinha integral orgânica, melhor ainda: sem defensivos e pesticidas, é provável que ela contenha mais leveduras selvagens e bactérias que favorecem a fermentação.



## CENTEIO

Outro clássico da panificação, o centeio pertence à mesma família do trigo (*Poaceae*). Também contém glúten, mas em proporção menor, comparativamente ao trigo. Rende pães de massa mais escura e densa, e muito aromática.

## GRÃO DURO

O *Triticum durum* L. é conhecido especialmente por ser o ingrediente-base da massa seca italiana. A produção no Brasil ainda é muito pequena, mas bastante difundida em países próximos, como o Chile e a Argentina. Com alto teor de glúten, sua farinha é fina e delicada. Já a semolina de grão duro, de moagem mais grossa, surpreende pela textura e pela cor levemente dourada que empresta ao pão — confira nossa receita inspirada no *pane di semola*, clássico do Sul da Itália.

## FARINHA DE MANDIOCA

A mais brasileira das raízes é generosa em subprodutos. E talvez a fécula (ou polvilho doce) fosse uma escolha mais óbvia para pães. Mas a receita de pão de mandioca publicada no livro é feita com farinha, do tipo fino e torrado. Mais pesada que a farinha de trigo, rica em amido (mas sem glúten), ela dá resultados melhores se for incorporada à massa numa proporção entre  $\frac{1}{4}$  e  $\frac{1}{3}$  do peso total de farinhas.

## FARINHA DE MILHO

Para que funcione na composição de pão, o milho precisa ser combinado ao trigo. Ele não tem glúten e, por conseguinte, não confere elasticidade à massa. Mesmo em pouca quantidade, porém, é capaz de emprestar sua cor e sabor peculiares à massa. Pode ser usado na forma de fubá, mais fino, ou em flocos — como vamos usar aqui.

## AVEIA

É um cereal versátil na panificação, pela capacidade de se adequar bem a composições de variadas farinhas e pela própria textura, com flocos finos e grossos. É sem dúvida um dos mais nutritivos, tanto pelo teor de vitaminas e proteínas, como pela capacidade (graças à presença de um polissacarídeo em especial, os betaglucanos) de atuar na redução do LDL, o mau colesterol.

## QUINOA

Embora não seja, a rigor, um cereal, a quinoa é mercadologicamente tratada como tal. E, quando comparada a outras gramíneas, a quinoa leva algumas vantagens: alto teor proteico, de fibras, de ômega 3. Dessa planta de origem andina também se faz farinha; mas, nas receitas do livro, ela será usada em grãos. A quinoa também não contém glúten, e o ideal é que seja misturada a outras farinhas e grãos.



## ÁGUA

Em geral, as farinhas ganham mais destaque quando se trata de receita de pão. Mas muitos estudiosos do assunto apresentam a água como o ingrediente crucial da panificação. Ela é a responsável pela arquitetura do pão. A quantidade de água presente na fórmula é que irá determinar a leveza, o tamanho dos alvéolos, a crocância da casca.

Na boulangerie francesa, especialmente, muitos preferem fazer os cálculos de pesos e volumes a partir da água. Uma ideia que, à minha maneira, e com certa licença poética, interpreto assim: do mesmo modo que o compositor parte do silêncio, e o pintor começa o quadro pela tela branca, o padeiro elabora o seu pão “preenchendo a água” com a farinha. É curioso pensar assim — e difícil de praticar em casa. Em alguns casos, receitas altamente hidratadas só podem ser manipuladas por máquinas (à mão, torna-se quase inviável).

Os pães deste livro usam, em média, uma taxa de 66% de água em relação à farinha. É um bom índice para a fermentação natural (até porque o próprio fermento já contém água). Outros tipos, como a ciabata e a baguete, usam níveis ainda mais altos, acima dos 70% — o que é importante para que seu interior fique bastante aerado.

O ideal é trabalhar com água filtrada, de preferência sem cloro, que prejudica o desempenho do fermento natural (e tem sabor ruim). Na dúvida, use água mineral, sem gás mesmo. E água destilada? Não serve.

## SAL

Vá além do tipo ordinário, de cozinha. Use o marinho fino, por exemplo, ou compre sal marinho grosso e coloque para moer.

Em lugares onde a panificação é altamente desenvolvida, como na França, é possível encontrar sais especiais para fazer pão, de moagem finíssima. Há também o sal kosher, bastante usado pelos americanos. Fique à vontade para tentar outros tipos. Mas lembre-se sempre de que grãos muito grossos dificultam uma distribuição mais equânime pela massa. E, principalmente, dificultam a dissolução.

O sal tem a função de realçar o sabor. O mais recomendado pela tradição é usar em torno de 2% em relação ao peso em farinha. Essa proporção, contudo, não considera apenas critérios gustativos, mas também a harmonia geral da massa. Em grandes quantidades, o sal inibe a ação do fermento (por isso aconselho que ele seja adicionado por último, e nunca diretamente sobre o levain). Não só isso; ele pode matá-lo. Na dose certa, ele dá limites à fermentação, impedindo, por exemplo, que o pão cresça demais e esgote o glúten.

O sal controla o equilíbrio hídrico do nosso organismo. E age de forma análoga no pão: retém a água e ajuda a manter o nível de hidratação da massa. Contribui para que ela se torne mais maleável e elástica e, assim, cresça melhor.

## FERMENTO NATURAL

Falaremos bastante sobre ele ao longo do livro. Mas aproveito para lembrar: sempre que eu me referir ao fermento natural numa receita, é necessário que ele esteja refrescado. Isto é, ativo, com bolhinhas, aerado. Ou seja, não basta tirá-lo da geladeira e adicionar à massa. Mas isso você vai saber em detalhes mais adiante.





## O ARSENAL

O pão de fermentação natural, como você vai ver ao longo do livro, é básico, minimalista. Um de seus grandes encantamentos está na possibilidade de fazer coisas muito diferentes, alternando apenas algumas poucas variáveis. Porque, no limite, estamos falando de farinha, água, sal e, claro, do nosso fermento. Despojamento, nesse caso, é acima de tudo uma questão de valorizar o que é imprescindível. O que não significa deixar de ser exigente: a ideia é usar as melhores matérias-primas, por mais simples que sejam, combinadas aos métodos mais adequados.

Esse apreço pelo essencial, a meu ver, deve se refletir também no equipamento do pa-deiro amador. Não estou afirmando que investir numa boa variedade de acessórios é desnecessário, pelo contrário. Meu ponto é que ninguém deve deixar de amassar e assar seus pãezinhos por não ter apetrechos supostamente sofisticados. É preciso partir de um patamar mínimo, é verdade. Assim como também é fato que utensílios profissionais melhoraram a performance na cozinha. Se você é iniciante, comece pela base. E incorpore outros instrumentos à medida que sentir mais intimidade com a massa e com os procedimentos.

É por isso que resolvi dividir nossa lista de material em três níveis. Para que você entenda que pode se aventurar por filões e fornadas usando recursos já disponíveis na maioria das casas. E que pode aprimorar seu arsenal numa velocidade compatível com o amadurecimento técnico. Fiz as sugestões com base no que já que li, vi e apurei, e, principalmente, levando em conta as minhas próprias experiências fazendo pão em casa.

## VOCÊ PRECISA TER

### XÍCARAS E COLHERES

#### MEDIDORAS-PADRÃO

É obrigatório (isso é sério...) conhecer as quantidades com que estamos trabalhando ou a receita não vai dar certo (a propósito, não comece nenhuma preparação sem ler antes as considerações sobre medidas e padrões).

### TIGELAS PARA MISTURAR

Podem ser de inox, plásticas, de porcelana. No mínimo uma grande, que comporte 4 litros, com 30 cm ou mais de diâmetro. E outras menores, para misturar farinhas e ajudar na medição e organização dos ingredientes.

### POTES COM TAMPA

Para guardar o fermento natural.

### RELÓGIO OU TIMER

Não importa qual o tipo. Você não pode descuidar do tempo.

### ASSADEIRAS

É recomendável que sejam grandes, com 40 cm ou mais, para você assar pães variados. Se forem antiaderentes, melhor ainda. Antes de comprar, porém, procure conhecer as medidas de seu forno: é preciso que elas caibam e a porta fique perfeitamente fechada.

### PANOS LIMPOS

Básicos, de enxugar pratos, ou de linho... Eles serão usados não só durante o descanso da massa, mas também na própria conservação do pão.



#### PENEIRAS

As mais simples, mesmo. Tanto para peneirar uma farinha eventualmente mais empelotada, como para oxigená-la em certas receitas. E para fazer o acabamento do pão, cobrindo a superfície da massa de forma mais regular. Nesse caso, a trama mais fina é melhor.

#### LUVAS E PROTETORES

Você vai mexer muito no forno e em assadeiras. Precisa tomar cuidado para não se queimar.

#### COLHERES DE PAU (OU BAMBU)

##### E ESPÁTULAS DE SILICONE

Muito úteis para misturar e manipular a massa.

#### FACA

Sempre afiada, para fazer o acabamento, o corte do pão antes de assar (por isso, uma chaira também vai bem).

#### FOGÃO

Parece óbvio, mas é necessário comentar. Independentemente do modelo, é importante que a temperatura chegue a 220 °C. Se passar disso, melhor.

### SERIA BOM SE VOCÊ TIVESSE

#### GRADE PARA ESFRIAMENTO

Importante para que o pão esfrie por completo e não crie vapor na parte de baixo. Enquanto você não consegue um acessório específico para este fim, pode pegar emprestado até as grades do fogão (onde estão os queimadores).

#### FACAS PARA CORTAR PÃO

Com uma boa serra, com lâmina longa e fina, além de empunhadura firme, os cortes saem muito mais precisos, inclusive para fatias finas, e sem esforços absurdos. Lembre: boa parte dos nossos pães serão cascudos, e uma faca ruim vai acabar quebrando, esmigalhando a casca, mais do que cortando.

#### GARRAFA COM BORRIFADOR (SPRAY)

Para borrifar água nos pães, antes de colocá-los no forno.

#### BALANÇA

É claro que dá para fazer pão sem ela, desde que você saiba quanto está usando de sólidos e líquidos. Porém, depois que você passa a pesar os ingredientes, facilita muito a vida (e o padeiro se sente bem mais seguro). Prefira as digitais, com capacidade de 3 kg e com 1 g de precisão.

#### LÂMINA

Uma navalha e, melhor ainda, uma *lame de boulanger*, como dizem os franceses, deixam o corte do pão muito mais caprichado. Você ganha agilidade e precisão na hora de fazer o acabamento.

#### PANELAS DE FERRO FUNDIDO

Assar pão na panela (com tampa) é um ótimo truque, como você vai ver ao longo do livro. O melhor é que elas tenham pelo menos 20 cm de diâmetro.