

Fermento natural - como fazer

Existem várias maneiras de fazer fermento natural: algumas envolvem usar fontes de açúcar (suco de abacaxi, mel, etc.), água e farinha. No entanto, prefiro fazer apenas com farinha integral e água.

Como aprendi:

O processo que sigo é o ensinado pelo Rene Seifert do "Pão da Casa" (www.opaodacasa.com.br) aqui: https://www.youtube.com/watch?v=8U5S6_bslA. Outras dicas boas que ele dá, e que vale a pena conferir antes de começar a fazer o fermento, estão aqui: 1. https://www.youtube.com/watch?v=ZGB8SWz9_xY, 2. <https://www.youtube.com/watch?v=kFgYJ6N3ZsM>.

Algumas pessoas fazem um pouco diferente, mas a base é a mesma. Ex.: <https://www.youtube.com/watch?v=AAAgZzZIZCA>, <https://www.youtube.com/watch?v=-n9yh5IDvts>, etc.

Preparo:

- Duração: Em média, em cinco dias o fermento fica pronto.

Dia 1: Em um recipiente, adicione 50g de farinha integral de boa qualidade e 50g de água (mineral ou bem filtrada). Misture durante uns cinco minutos: isso ajuda a captar micro-organismos que irão dar início ao processo de fermentação.

Cubra o recipiente com um pano de prato e coloque em um local escuro e longe do vento/frio: ex. dentro de um forno de micro-ondas ou de um forno (desligados, claro!) ou dentro de um armário.

1. Dia 2: Adicione ao recipiente 50g de farinha integral e 50g de água. Mexa bastante novamente e, mais uma vez, guarde o recipiente coberto.
2. Dias 3, 4, 5: Repita o processo (sempre adicionando 50g de farinha + 50g de água) até obter uma massa bastante aerada (ao passar uma colher ou garfo você deve ver bolhas/alvéolos, lembrando a textura de uma mousse) e com cheiro característico de fermentação.
3. Guarde apenas 50g (ou um pouco mais) do fermento em um pote que possa ser bem fechado com uma tampa e guarde no fundo da geladeira.

Com o resto você pode fazer seu primeiro pão (ou pizza!), doar a alguém, fazer compostagem ou *descartar*.

Não deu certo?

Se o fermento não vingar em 8 a 10 dias, comece o processo de novo (talvez, seja bom testar com uma outra marca de farinha). ٩_(ツ)_/

Alimentando e usando o fermento (e "porque descartar?")

O que você guardou na geladeira é a sua "isca" ou "starter". Será necessário realimentá-la periodicamente para manter a qualidade/efetividade do fermento.

Alimentando a isca (sem usá-la)

Se não for usar seu fermento durante uma semana, considere que é bom **alimentar o fermento pelo menos 1 vez por semana**.

1. Retire a isca da geladeira, espere um pouco para que ela aclimate
2. Adicione a mesma quantidade da mistura fermento/água (para cada 50g de *isca*: 25g de **farinha branca (ou integral)** + 25g de água).
3. Cubra o recipiente com pano de prato e deixe crescer de 8h a 12h. Se o clima estiver quente (30°C), pode ser que esse tempo caia pela metade (basta ver se a textura está, novamente, aerada e se a massa cresceu).
4. Guarde metade da mistura (50g) e *descarte* (doe, composte, etc.) o resto.

Usando a isca / fermento natural

Para usar a isca, o processo é semelhante àquele descrito acima, com a diferença que parte da mistura será reservada como isca (sempre cerca 50g) e outra será alimentada cerca de 4 vezes.

Por isso, para preparar algo com ela, **antecipe-se, de preferência, por dois dias àquele da preparação da receita.**

É bom alimentar essa mistura cerca de 4 vezes para ter um bom aproveitamento (o que demanda 4 intervalos de 6h a 12h, dependendo da temperatura/clima antes do uso). É possível alimentar mais ou menos vezes também: o importante é ir testando e ver como o seu fermento se comporta no seu clima e com as suas receitas.

O processo para realimentar e utilizar o fermento é esse:

1. Dia 1, de manhã:

Alimente na proporção 1:1. Ou seja, para 50g de isca -> realimentar com 25g de **farinha branca (ou integral)** e 25g de água, resultando em 100g de fermento.

2. Dia 1, de noite:

50g da mistura ativa voltam à geladeira como isca, e o resto é alimentado na proporção 1:1 resultando, novamente, em 100g de fermento.

3. Dia 2, de manhã:

Alimente, novamente, na proporção 1:1. 100g de fermento + 50g de farinha branca + 50g de água. Resultando em 200g de fermento.

4. Dia 2, de noite:

Guarde a metade da quantidade de fermento que você precisará usar (se sua receita demanda 200g, descarte a metade dos 200g que você já tem). Alimente, novamente, na proporção 1:1.

5. Dia 3, de manhã:

Fermento pronto para uso!

Porque descartar?

Descartamos uma parte do fermento porque o processo de alimentação se dá em progressão geométrica: sem o descarte, os 50g de isca virariam 800g de fermento após alimentados 4 vezes (o que, em geral, é uma quantidade grande demais para uso doméstico).

Descartar não significa, necessariamente, jogar fora: você pode doar a um amigo, pode compostar e pode testar em receitas como essas: https://www.youtube.com/watch?v=m_YzB49AcAY

[atualizado em: 12/abr/2020]