

Jornada do
**Pão de
verdade**



AULA 3

**O QUE VEREMOS
NA AULA DE HOJE**

**SUA PRIMEIRA
FORNADA**



/PADOCA DO ALEX



**AO VIVO
ÀS 19:00**

Jornada do Pão de verdade

VAMOS JUNTOS PARA NOSSA TERCEIRA AULA?

Durante o curso estou ensinando como fazer um delicioso pão de fermentação natural para que você e sua família possam ter uma alimentação mais saudável e, caso queira ir além, ainda poderá fazer uma renda extra ou começar uma nova profissão.

Quero te mostrar um pouco do que vamos aprender na aula de hoje. Nas próximas páginas apresento alguns tópicos que abordarei **AO VIVO** a partir das 19h, no meu canal do Youtube.



PARTE 1

MANIPULAÇÃO DA MASSA

A manipulação é indispensável para que a massa cresça e ganhe estrutura. É ela quem organiza as redes de glúten (as proteínas da farinha se combinam com a água para formar o glúten.). Enquanto a massa do pão é manipulada, as cadeias são esticadas e alinhadas, e a massa vai ficando mais lisa e elástica. É essa trama que captura o gás carbônico liberado durante o processo de fermentação, formando bolsas de ar dentro da massa. O resultado? Um pão que vai crescer e se tornar leve e macio.



PARTE 2

MELHORES PRÁTICAS DE MANIPULAÇÃO DA MASSA

A manipulação requer habilidade manual (já que usamos as mãos na massa), mas ainda assim, existem melhores práticas que podem te conduzir neste caminho.

Durante a aula abordarei a manipulação em cada uma das etapas do processo de fabricação de pão: mistura, autólise, sova, dobras, divisão, pré-shape, shape, segunda fermentação, corte e assamento.

Espero que este seja o pontapé inicial para a sua trajetória com os pães.

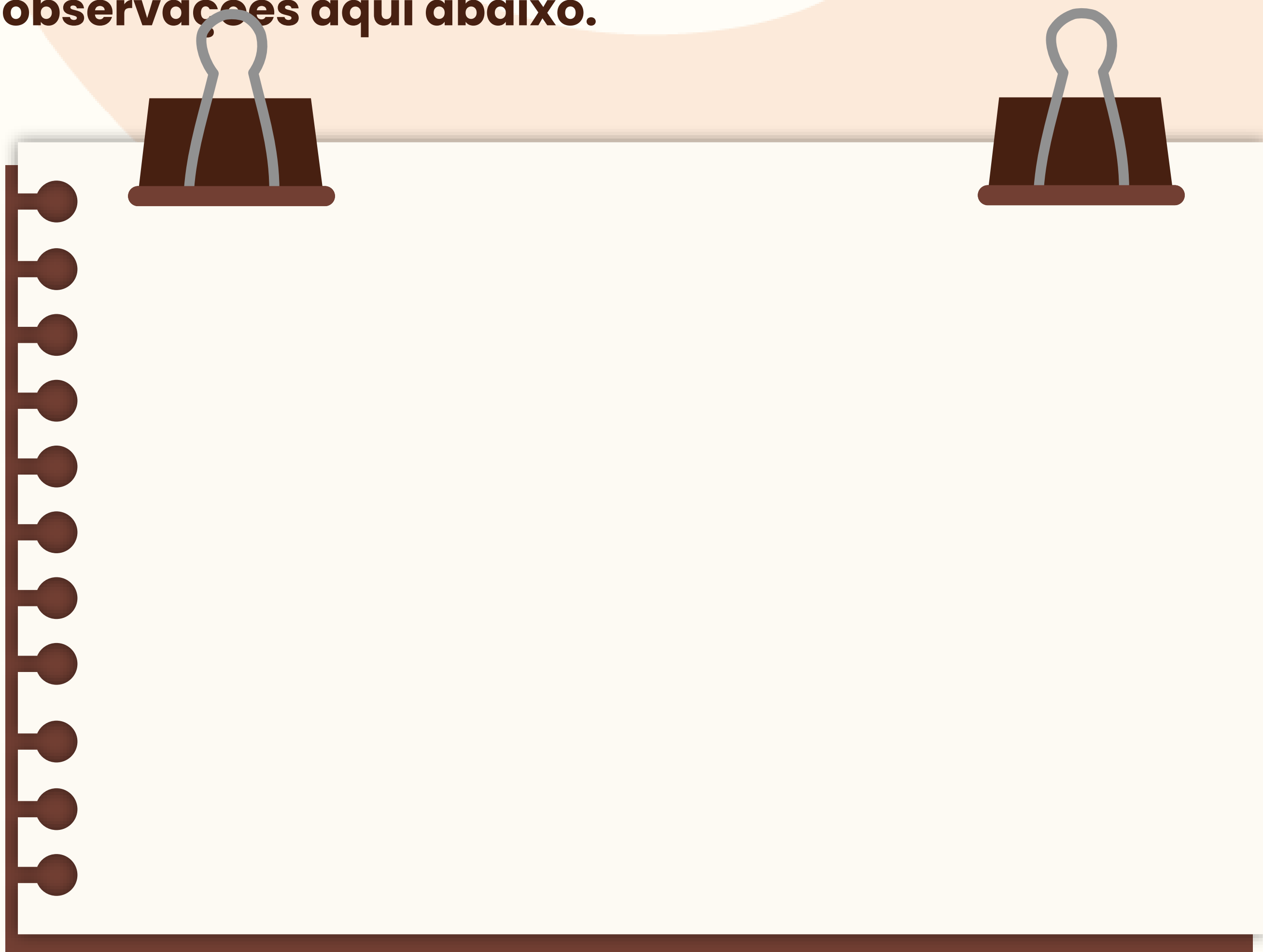
Fatores que influenciam a MANIPULAÇÃO

- Receita padrão;
- Prática;
- Respeito a massa;
- Fermentação;
- Água na manipulação e hidratação;
- Olhar treinado;
- Farinha;
- Tempo;
- Estrutura de massa.

PARTE 3

PASSO A PASSO PARA A MANIPULAÇÃO DA MASSA

Detalhamento do passo a passo será explicado durante a aula. Assiste, observe como será feito e anote as suas observações aqui abaixo.

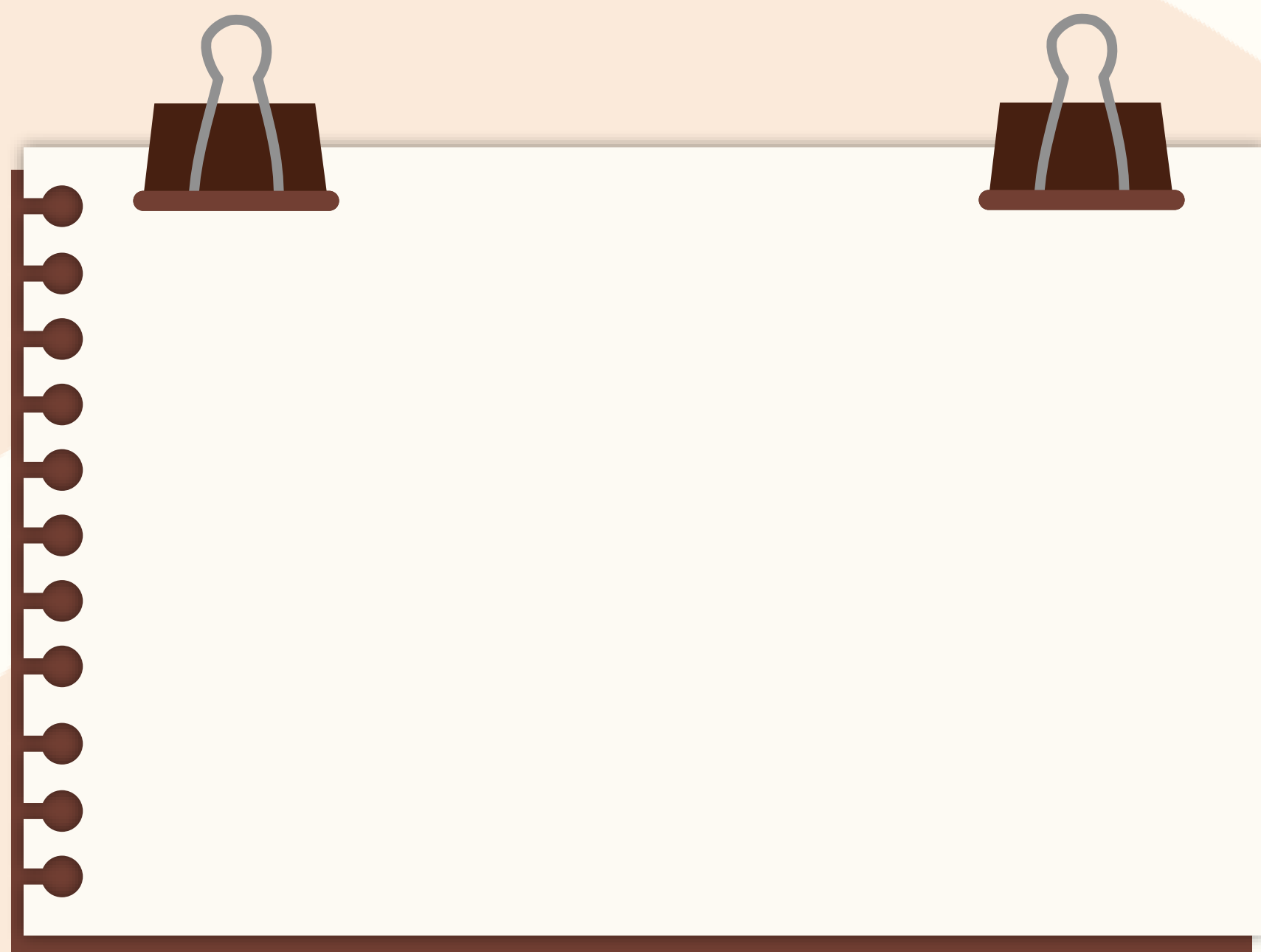


PARTE 4

OPÇÕES DE ASSAMENTO DO PÃO DE FERMENTAÇÃO NATURAL

- Panela de ferro;
- Pedra de pizza – pré-aquecer antes (vai precisar de uma pá);
- Saco de assar frango;
- Assamento entre duas assadeiras;
- Chapa de aço;
- Forma de pão de forma;
- Outras panelas: Inox, barro, vidro, aço esmaltado.

Durante a aula vou exibir vídeos com o resultado do assamento usando algumas das opções acima.

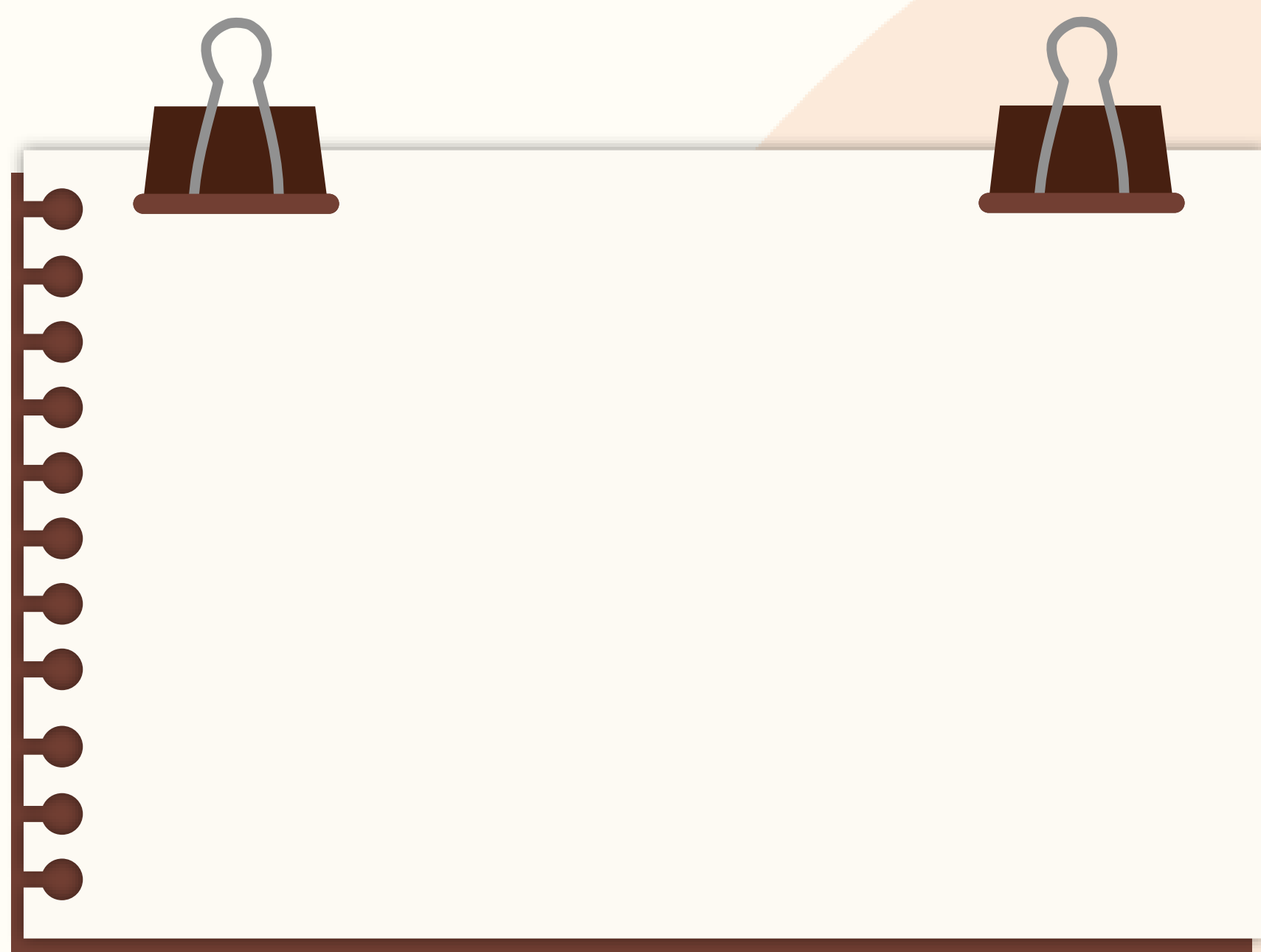


PARTE 5

DICAS PARA UMA BOM ASSAMENTO DO PÃO

- Pode colocar a massa 30 minutos antes no freezer, para melhorar o salto de forno, o corte e a manipulação da massa;
- Pré-aquecer o forno entre 30 minutos e 1 hora;
- Usar temperatura entre 230 e 250 graus;
- Massas entre 500g e 1kg levam em média 40 minutos para assar.

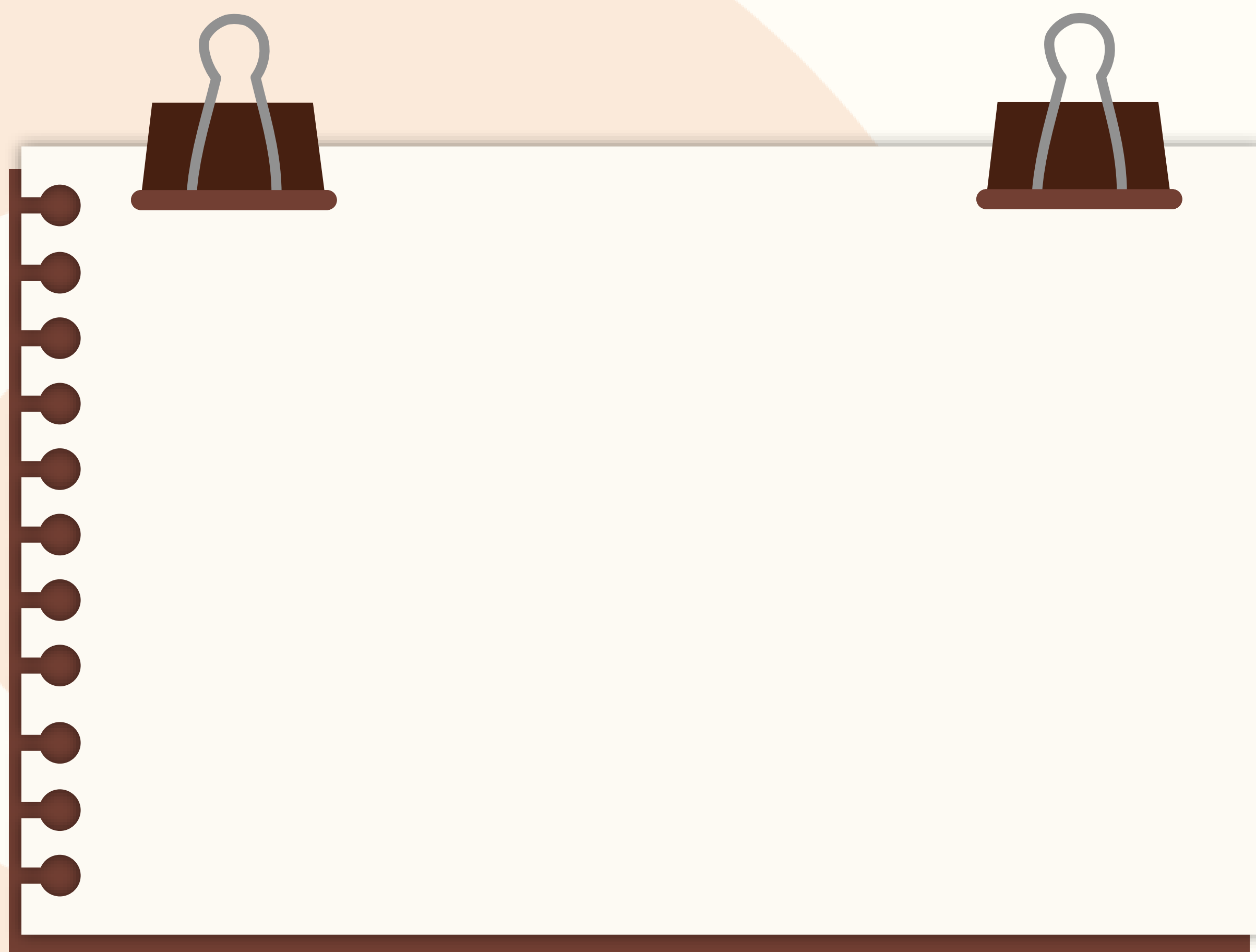
Assista a aula para saber como alguns utensílios podem te ajudar na hora do assamento.



PARTE 6

PASSO A PASSO PARA O ASSSAMENTO DO PÃO

Detalhamento do passo a passo será explicado durante a aula. Assiste, observe como será feito e anote as suas observações aqui abaixo.



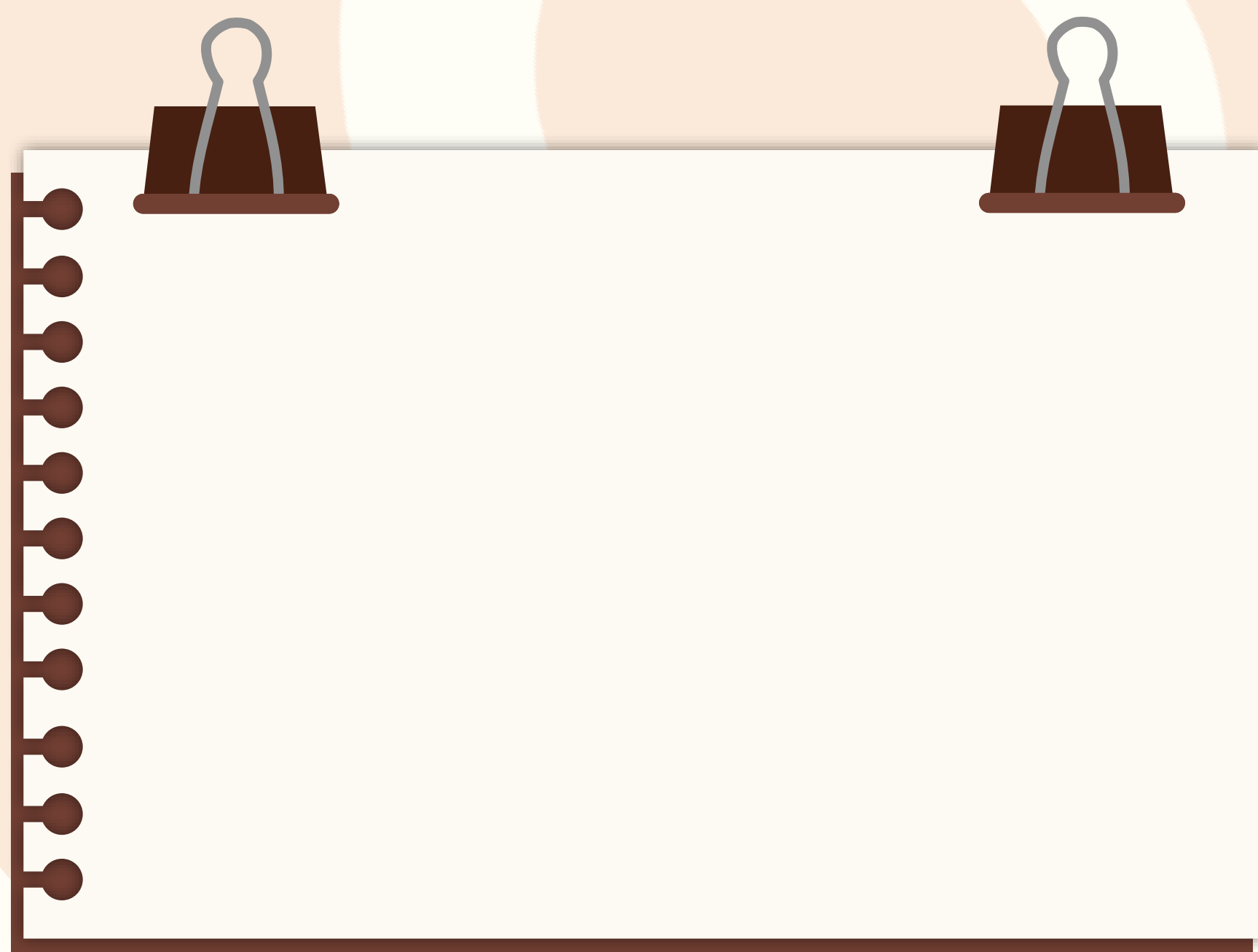
PARTE 7

DICA DO PADEIRO

Vamos fechar a aula com uma super **DICA** de quem coloca a mão na massa todos os dias.

Essa é a proposta da **DICA DO PADEIRO**. Mas essa é só pra quem estiver **AO VIVO**.

Te espero na aula de hoje!



INSTRUÇÕES DETALHADAS DE ACESSO À AULA 3



Acesse a aula 3 clicando aqui (ou através do QR CODE e marque a opção "Receber notificações", assim o Youtube vai te avisar assim que a aula começar às 19 horas.



Jornada do
**Pão de
verdade**

AULA 03  28/05  19h

**Sua primeira
fornada**

Estreia em 2 dias
28 de maio às 18:54

 Receber notificação



Quando estiver na página do Youtube clique neste botão para receber o aviso de início da aula.



PADOCA DO ALEX

ISPA - INSTITUTO SOURDOUGH PADOCA DO ALEX