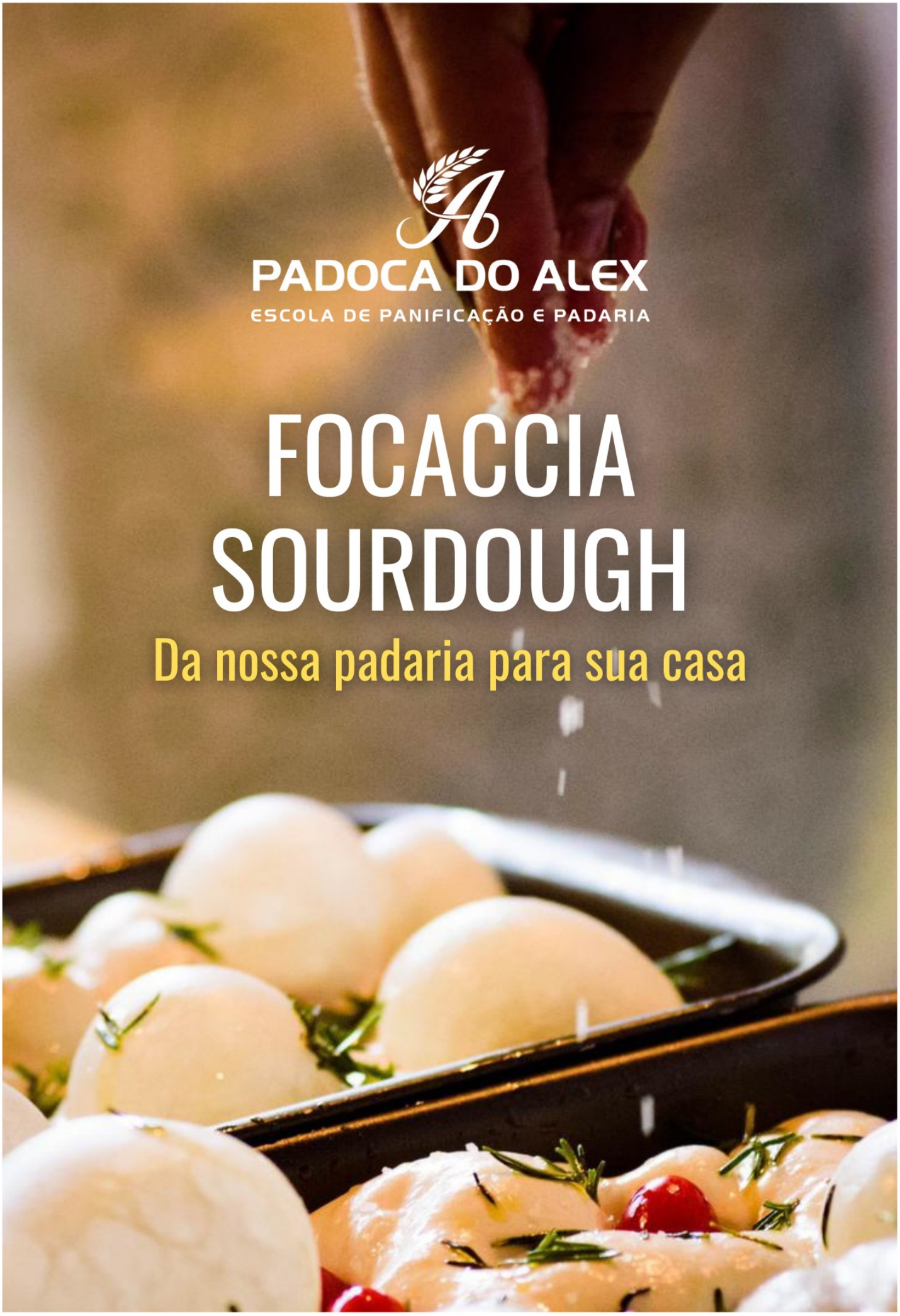

PADOCA DO ALEX
ESCOLA DE PANIFICAÇÃO E PADARIA
FOCACCIA
SOURDOUGH
Da nossa padaria para sua casa



Olá! Meu nome é Alex Duarte! Sou Padeiro da Padoca do Alex - Tenho 46 anos, moro em Niterói - RJ. Sou casado com a Mônica e tenho dois filhos, o Davi e a Débora!

Minha formação acadêmica é em TI, deixei a área na qual atuei por mais de 20 anos, para me dedicar a panificação artesanal - ao ensino e a produção. Me tornei padeiro por conta de uma missão humanitária na África! Esta história é bem bacana, você pode conferir melhor em nosso site!

Com a Padoca do Alex, em cursos presenciais, já ministrei mais de 105 turmas de pães artesanais! Todas com fermentação natural - Levain. Temos workshop de Pães, Focaccias e Pizzas! E agora, o nosso curso online!

No presencial, já são mais de 2000 alunos de todo o Brasil! Só nos anos de 2019/2020 foram mais de 65 turmas, no RJ, SP, CE, RS e na África, em Moçambique. Hoje, faço parte do time de Parceiros do Massa Madre Blog, um dos maiores em conteúdo de panificação do país. Já Ministrei palestras em eventos como o Mesa-SP, Mesa-RJ, da Prazeres da Mesa - o maior evento de Gastronomia da América Latina.

Em nosso Instagram, já somos mais de 130mil!

Este material foi preparado com muito carinho! Espero que gostem! Vamos juntos ver as etapas do processo de uma Focaccia Artesanal!

Espero que gostem!
Bôra fazer Focaccia!

Abraços,
Alex Duarte

Focaccia Carioca

De origem italiana, a *focaccia* é uma instituição genovesa: coberta apenas com sal grosso, alecrim e azeite, tem *status* de *Produto Alimentar Tradicional*. Mas é popular por toda a Itália, do café da manhã ao jantar (inclusive como lanche das crianças), feita em casa ou comprada fora.

Quando fui ministrar aulas em São Paulo, recebi a visita de um grande padeiro italiano. E depois de muita conversa, fui advertido (na boa.... kkk) que a minha focaccia era muito alta e continha muitas bolhas. Já que a focaccia italiana só pode ter 4cm de altura.

Bom, expliquei que a minha focaccia, com todo respeito, era carioca, vem de uma cidade com grandes montanhas, por isso, as grandes bolhas. Com grandes ou pequenas bolhas, o importante aqui é que você terá liberdade para fazer e criar a sua própria focaccia.

Etapas do Processo de Produção

1- Refrescar o fermento

2- Mise en Place

3- Mistura dos ingredientes

4- Autólise

5- Amassar / Sovar

6- Fermentação primária

7- Divisão / Porcionar

8- Moldagem / Shape

9- Fermentação final

10- Preparo da massa / ingredientes

11- Cocção (assar)

12- Saborear

Receita Focaccia Sourdough

500g	100%	Farinha Forte
150g	30%	Levain (Fermento Natural – Proporção 1/2/2) (75 farinha + 75 Água)
350g	70%	Água
12g	2,4%	Sal
25g	5%	Azeite
25g		(+ -) 25g de água na manipulação
1062g	TOTAL	

Ingredientes:

Massa: Farinha, água, sal, azeite.
Condimentos: Tomates cereja, alecrim, sal grosso, queijos e outros...

Outros:
Assadeira Antiaderente 20x30

Modo de Preparo:

Usaremos como guia os passos no preparo de uma focaccia artesanal com fermentação natural (Levain).

1- Refrescar o fermento

Refresque o fermento natural entre 4h e 8h. Quanto mais tempo, mais ácido. Nesta receita, estamos usando a proporção (1,2,2). Para 1(Fermento), 2(água) e 2(farinha). Tenho refrescado por apenas 4h. Um levain mais jovem, mais lácteo.

Lembre-se: parte do fermento vai para a receita; e parte é guardada, para dar origem a novas fornadas. Sendo bem tratado, ele dura indefinidamente.

2- Mise en Place

Separe e pese todos os ingredientes.

3- Mistura dos ingredientes

Misture toda farinha e toda a água;

É importante a combinação dos ingredientes na proporção e ordem corretas, de acordo com cada fórmula/receita, até que se forme uma massa homogênea. Importante: Sal, sempre por último. Não colocar em contato direto com o fermento.

Cuide da lateral do seu bowl, não deixe resíduos de farinha seca. Misture bem a massa, não deixe empelotar ou criar grumos.

4- Autólise

Deixe descansar a mistura por 40 minutos, em temperatura ambiente de 23 graus. Caso esteja mais quente, use água gelada ou até pode pôr a mistura coberta por um saco plástico na geladeira (apenas alguns minutos para segurar a temperatura da massa em 23 graus).

A autólise é um processo em que a farinha e a água são misturadas e deixadas descansar por 40 minutos. Nesse tempo de descanso, duas reações importantes ocorrem na massa. Uma delas é que as proteínas da farinha, quando bem hidratadas, aprimoram as propriedades da estrutura do glúten com relação à textura e retenção de gases como CO2.

Uma rede de glúten bem formada e estruturada consegue reter melhor o CO2 liberado na fermentação da massa, formando os alvéolos do miolo do pão/focaccia. A segunda é a ação natural de uma enzima encontrada na farinha, chamada proteaze. As proteazes são responsáveis pela degradação da proteína responsável pela ligação de glúten. Isso faz com que aumente a extensibilidade da massa e facilite o seu desempenho.

Esta simples prática faz com que a massa fique mais forte, extensiva, menos pegajosa e muito mais fácil de ser moldada.

5- Amassar / Sovar

Abaixo, apresento duas formas de fazer esta etapa. A primeira à mão, a segunda com ajuda de uma batedeira planetária. Escolha a sua forma!

5.1) Sova à mão:

Junte a massa da autólise, o levain já refrescado. Agregue bem, fazendo movimentos circulares, de fora para dentro, em um bowl de boca larga.
Depois de agregar bem, coloque o sal! Tenha cuidado em agregar bem o sal na massa. Misture até não sentir mais o sal na massa! Por último, coloque o azeite!

Trabalhe a massa entre 8 e 10 minutos. Se estiver trabalhando com uma farinha forte, este tempo poderá ser reduzido.

Ao fim da sova, deixar a massa repousar no bowl ou bancada por 30 minutos. Cubra o bowl com um pano umedecido ou saco plástico, para não ressecar a massa.

Procure deixar a superfície da massa mais lisa possível, pode usar aquele método da Cavadinha do Alex!

5.2) Batedeira Planetária:

Junte a massa da autólise e o levain já refrescado; Bata na primeira velocidade por 2 minutos. Coloque o sal e bata mais 2 minutos, total de 4 minutos.

Aumente para a velocidade 4, coloque o azeite aos poucos (25g).
Bata por mais 3 minutos.

Após bater, deixar a massa repousar no bowl ou bancada por 30 minutos.
Cubra o bowl com um pano umedecido ou saco plástico, para não ressecar a massa.

Procure deixar a superfície da massa mais lisa possível, pode usar aquele método da Cavadinha do Alex!

6- Fermentação primária

Nesta etapa, serão feitas as dobras, quatro (4) de 30´ em 30´ minutos.
Ao final das dobras, deixar a massa descansar na bancada ou na caixa por mais 2hs horas.

Caso o tempo esteja quente, acima de 26 graus, o tempo final de descanso (2hs) poderá ser reduzido.

6.1 - Como funciona o processo de fermentação

O que faz a focaccia crescer e ficar cheio de bolhinhas no miolo é a ação de micro-organismos que chamamos de levedura. Existem vários tipos de levedura diferentes, sendo que elas também são usadas para fazer cerveja, iogurte e queijos.

Basicamente, o que a levedura faz é digerir os açúcares que aparecem quando misturamos o amido da farinha com o oxigênio da água. Assim, na fabricação do pão, esses micro-organismos consomem açúcar e liberam álcool e gás carbônico.

O álcool, nesse caso, evapora quando a massa vai ao forno, apesar de ainda deixar um gostinho e aroma característico, que é o que dá o nome do pão produzido com fermentação natural, em inglês (*sourdough*), ou seja: massa azeda.

Já o gás carbônico liberado pela levedura fica preso na massa, fazendo-a crescer e formando os alvéolos típicos do miolo de um bom pão.

7- Divisão / Porcionar

Caso faça mais de uma receita, a hora de dividir é agora.
Pode usar farinha sobre a massa para facilitar!

8- Moldagem / Shape

Bom, aqui as coisas mudam de figura, ou, de pão para foccacia! Não tem pré-shape! Faremos um shape direto após a divisão.

Após a divisão, estique a massa na vertical, com a largura de um palmo aberto. Faça uma dobra na massa mantendo a costura para baixo. (leve a ponta da massa até a metade/meio e a outra ponta, POR CIMA, até o fim da extremidade).

Após o shape, coloque a massa no refratário (tabuleiro - 20X30).

Use um refratário antiaderente, caso não tenha, faça o seguinte:

No fundo do refratário, use papel para assar (Dover), parte brilhante em contato com a massa. Nas laterais, pincele azeite.

Após colocar a massa no refratário, deixe a massa descansar por mais 1h30m. Com a mão úmida, estique a massa até as laterais. Mas não arrebente a massa, respeite a sua elasticidade. Caso não vá até os cantos do tabuleiro, aguarde 30 minutos e repita o movimento.

9- Fermentação final

Se for assar no mesmo dia, deixe fora da geladeira, até a massa atingir a altura próxima a borda.
Dentro da geladeira, deixe fermentar até a massa atingir a altura próxima a borda. Provavelmente no dia seguinte. Dependendo da temperatura da sua geladeira.
O ideal, seria você saber exatamente a temperatura da sua geladeira, para isso, somente com um termômetro adequado.
Com 4 graus de temperatura, a fermentação é bloqueada, o ideal é que a sua geladeira esteja acima deste valor, não ultrapassando 8 graus. Acima disso você

pode perder o controle da fermentação. Deixe para explorar outras temperaturas quando tiver mais experiência.

Observação: *Se for colocar na geladeira, cuidado para o saco plástico não grudar na parte de cima da massa. Isso pode prejudicar o surgimento das bolhas.*

10 - Técnica para manipular a massa / Ingredientes

Quando a massa atingir próximo a altura da borda, ela estará pronta para ir ao forno! Mas antes disso, separe um bowl com água/OU/azeite para molhar os dedos.

Com os dedos abertos, use as pontas para fazer furos na massa. Comece de cima para baixo. Vá com o dedo até o fundo do tabuleiro. Se os dedos grudarem na massa, molhe novamente. (Veja o vídeo no Instagram)

Após os furos, coloque os tomates cerejas, o alecrim, azeite e o sal grosso.
Se a massa não for furada adequadamente, a massa cresce e fica parecendo um bolo/torta.

Observações:
Mantenha as suas unhas cortadas, unhas compridas podem estourar as bolhas;
Cuidado ao colocar o alecrim, a ponta do alecrim, pode estourar as bolhas;
E melhor manipular a massa em temperatura ambiente.

11- Cocção (assar)

Pré-aquecer o forno por 30 minutos, no mínimo - 250 graus.
Colocar o tabuleiro dentro, cuidado para não se queimar!
Vai levar em torno de 30 minutos para finalizar. É possível que ajustes na temperatura sejam necessárias, fiquem atentos!

Lembre-se, este tempo pode mudar de acordo com o seu forno.

12 – Saborear e conservar

Agora saboreie!

Para conservar, a focaccia pode ser congelada (fatiada ou inteira) por até 3 meses, basta vedar o pão em um saco ou filme plástico, depois, em papel alumínio. Descongele em temperatura ambiente ou geladeira. Depois, forno!

Fatiada ou inteira, sempre coloque no forno pré-aquecido e no papel alumínio.

Após 5 a 7 minutos, forno quente, diminua a temperatura, retire o papel alumínio e fique de olho, é rapidinho, só para voltar a "crocância" da casca!

Dicas Importantes

Levain: Aspectos importantes a serem observados:

- Em 8hs deverá duplicar ou até triplicar de tamanho após alimentado;
- Depois de alimentado (Em seguida a alimentação):
    - Se desenvolve melhor numa temperatura entre 23 - 26 graus;
    - Nunca retorna para geladeira;
- Após alimentado (de 4 a 8hs depois):
    - Deve ter um aspecto vivo e borbulhante, na proporção 1/2/2;
    - Deve possuir cheiro fresco, mas um pouco azedo;
    - Não têm cheiro de álcool ou acetona;
    - Talvez como queijo ou fruta madura;
    - Gosto forte, mas não excessivamente acentuado;
    - Quando coloca a mão, se apresenta leve e ondulante;
    - Não precisa ser usado no pico, pode ser usado jovem, entre 3 e 4 horas;
    - E sim, ele deve flutuar na água.

- Após alguns dias na geladeira - Não deve haver líquido acastanhado por cima;

Mistura: Incorporar bem a água e farinha / Não deixar pontos de farinha seca / limpar bem o bowl com a espátula úmida;

Autólise: Técnica que ajuda a desenvolver e condicionar a massa antes da mistura com o levain e sal; reduz o tempo desta mistura.

- Tempo de autólise entre 40 minutos e 1 horas (Máximo);
- Autólise em excesso pode causar oxidação da massa;
- Oxidação causa branqueamento da massa, retirando a cor creme;
- Oxidação causa perda de sabor;
- A autólise deixa a massa mais extensível devido a atividade enzimática da protease;
- A autólise libera mais açúcar do amido. Que permite uma melhor fermentação e maior açúcar residual do pão, o que torna melhor o acabamento do pão;
- Maior extensibilidade / maior fermentação / maior cor da crosta / maior sabor;

Temperatura: Como estabelecer a temperatura da massa?
(Temperatura ambiente | T. da Farinha | **T. da água** | T. do Levain | Fator de fricção)

- A Temperatura da água é o ponto que determina a temperatura ideal da massa;
- Temperatura da massa - Entre 26 e 27 graus.

Dobras: Melhoram a força da massa na construção das cadeias de glúten e da estrutura da massa; durante as dobras, além da construção da estrutura da massa, também faz outra coisa, alonga e redistribui os alvéolos em novos arranjos.

- Criam um padrão de bolhas mais regular;
- Criam uma estrutura mais uniforme do miolo;
- Método utilizado em massas mais hidratadas;
- “Normalmente” são usadas 4 dobras de 30 em 30 minutos;
- O tempo desempenha um papel brilhante no desenvolvimento da massa;
- Facilita o surgimento das bolhas entre as camadas das dobras;
- O que sustenta as camadas de massa durante as dobras são as bolhas de ar;
- Quanto mais dobras, mais tensão na massa;

Alvéolos Irregulares - Menos dobras;
Alvéolos regulares e mais em quantidade - Mais dobras;

Tensão: As dobras causam tensão na massa, por isso é necessário o descanso (deixar relaxar) entre as dobras; A modelagem também cria tensão na massa.

- Aumenta a elasticidade;
- Aumenta a força da massa;
- Permite que a massa retenha mais gás;
- Permite um melhor salto de forno;
- Permite a abertura da pestana;

OBS: As farinhas não são iguais, as massas não serão iguais, dependendo da massa, ela deverá receber mais ou menos dobras, mais ou menos tensão. É importante saber avaliar!

Massa forte (elástica) - Menos dobras e menos tensão / Ou dobras mais leves;
Massa fraca (extensível) - Deve receber mais dobras ou dobras mais fortes;

Elasticidade - Resiste ao alongamento, mas mantém a forma;
Extensibilidade - Aceita o alongamento / segue o fluxo, mas não mantém a forma;
OBS: Tentar equilíbrio!

Agora cuidado! Se a massa estiver prestes a rasgar, recue! Dê mais tempo para ela relaxar!

Estrutura da massa: Consiste em camadas compostas de massa, com as bolhas de ar, e a tensão crescente construída com cada dobra;

- Para se ter uma boa estrutura, é necessário:
  - Algo para inflar (o glúten);
  - Algo para inflar o glúten - O gás da fermentação;
  - Mais gás, mais forte a massa / mais estrutura;
  - Menos gás, menos força da massa;

Fator limitante - Se você não desenvolve o seu glúten bem, então você limitou o potencial da sua massa.

ETAPAS DE PRODUÇÃO - FOCACCIA SOURDOUGH
FERMENTAÇÃO NATURAL

MÉTODO - PADOCA DO ALEX

1 - Refrescar o Levain
(Mín 4hs) Temp Ambiente de 27 graus

1 (Ferm) ,2 (água)
2 (Farinha)

2 - Mise en Place

Separação dos ingredientes

3 - Mistura dos ingredientes

Água e Farinha

4 - Autólise
40´ Min

5 - Batimento da massa
Masseira - 8´ Min

OU Sova a mão
10´Min

6 - Fermentação Primária - 4hs (Ideal - 26 graus):

6.1 - Caixa ou Bowl - Acerto da massa
(Dobra Falsa OU Cavadinha do Alex)
20´a 30´Min

6.2 - Quatro dobras
30´/30´Min

6.3 - Mais 2 horas
fora da geladeira

7 - Divisão / Porcionar
30´ Min

8 - Shape
+ 2´Min de bancada

9 - Fermentação Final
ou
Segunda Fermentação

Fora da geladeira - 4h / 6hs* OU *
Dentro da geladeiraa - até 24hs / Bloqueio da fermentação na geladeira com 4 graus

10 - Preparo da massa na assadeira / ingredientes

10.1 - Quando a massa atingir próximo a borda da assadeira, ela estará pronta para ser manipulada

10.3 - Condimentar

10.2 - Furar com os dedos úmidos de água ou azeite, até o fundo da assadeira - De cima para baixo

10.4 - Aguaradar 20 minutos para a massa descansar antes de colocar no forno

11 - Cocção
Forno alto - o quanto puder

12 - Saborear

RECEITA BASE:
500g de farinha (100%) / 330g de água (70%) /
12g de Sal (2,4%) / 150g de Levain (30%) / 25g de Azeite (5%)

O conteúdo desta apostila vem de textos extraídos em livros de panificação, Blogs e apostilas. De conhecimentos adquiridos por grandes mestres como, Michel Suas, Luiz Américo Camargo, Rafa Brito, Luiz Alvin, Moema Machado e Marcelo Mintz. Favor não distribuir.

APOIO:

A Le 5 Stagioni Brasil apoia o Workshop da Padoca do Alex, fornecendo a farinha utilizada no curso.

Segue o contato comercial:

RIO DE JANEIRO
Cláudia Ribeiro: (21) 99968-6944

SÃO PAULO
Fixo (11) 2495.2628
Daniela (11) 9 8076.4447
Mariana (11) 9 8386.9958

Projeto África

A Padoca do Alex mantém um projeto com pães na Aldeia de Quelimane, em Moçambique – ÁFRICA.

Se deseja conhecer sobre o projeto, acesse:

https://www.padocadoalex.com/projeto-africa
Para colaborar com o projeto na África, deposite qualquer valor na conta abaixo.
Alex Duarte Ribeiro
Banco Bradesco
Agência: 2580-1
C/Poupança: 1002074-3
CPF: 032.206.227-63
Esta conta foi separada para este fim.

Contato:
Site: www.padocadoalex.com
Instagram: @padocadoalex
Telefone/Whatsapp: (21)98613-3683