



GUIA COMPLETO: SAIBA TUDO
SOBRE FERMENTAÇÃO NATURAL

Prática

INTRODUÇÃO	3
O QUE É FERMENTAÇÃO NATURAL E COMO FUNCIONA SEU PREPARO?	5
QUAL É A ORIGEM DA FERMENTAÇÃO NATURAL?	11
QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS DA FERMENTAÇÃO NATURAL?	13
POR QUE A FERMENTAÇÃO NATURAL VIROU TENDÊNCIA NO SETOR ALIMENTÍCIO?	16
CONCLUSÃO	19



INTRODUÇÃO

A inovação é uma das premissas mais importantes para as empresas que desejam se destacar no mercado atual. No setor de panificação não seria diferente. O que muda é que os consumidores estão em busca de **alimentos mais naturais e livres de aditivos químicos e sinais de industrialização**. A busca por produtos artesanais impulsionou a volta da fermentação natural como fator principal dessa mudança.

Por serem mais lentos e demandarem mais esforços da equipe de produção, os produtos artesanais foram deixados de lado por muitas décadas, logo que surgiram os fermentos industrializados. Porém, hoje em dia, as pessoas têm buscado outro tipo de alimentação, mais voltada para a simplicidade e naturalidade dos ingredientes.

Se o seu estabelecimento ainda não oferece esse [tipo de massa](#), é hora de repensar o seu mix de produtos! É um novo nicho dentro da área de panificação que tem crescido bastante e gerado excelentes resultados aos empreendedores. Veja como aproveitar essa oportunidade ao longo deste e-book!





O QUE É
FERMENTAÇÃO
NATURAL E COMO
FUNCIONA SEU
PREPARO?

O primeiro passo para incorporar a fermentação natural em sua padaria ou confeitaria é entendendo melhor sobre o levain. Esse é um dos nomes dados ao fermento natural, que vamos conhecer melhor nos tópicos a seguir.

O QUE É O FERMENTO NATURAL?

O fermento natural é o produto que resulta da ação de microrganismos sobre a mistura de farinha e um líquido específico. Esses seres se alimentam da mistura, gerando gases que conferem o volume e sabor característicos da fermentação do levain. A massa gerada nesse processo pode ser utilizada em [diversas receitas de pães](#) no lugar do fermento químico, que seria usado na receita original.



COMO PREPARAR O LEVAIN?

O preparo de um levain é simples, mas, por ser uma técnica muito antiga, requer paciência e atenção. Existem, basicamente, duas formas de iniciar um fermento natural. Confira!



LEVAIN À BASE DE ÁGUA

No fermento à base de água, os ingredientes necessários são a farinha e água, apenas. A farinha pode ser de trigo branca, integral ou de centeio. Todas elas são capazes de gerar culturas de boa qualidade. O recomendado é começar com uma quantidade pequena, pois serão necessárias várias alimentações ao longo do processo até obter o resultado final. Cerca de 20g de cada parte já é suficiente.

Essa mistura deve **descansar de um dia para o outro**, coberta por um tecido que permita a passagem do ar e evite a interferência de insetos. Diariamente, a massa deve ser alimentada com partes iguais de água e farinha, de modo a aumentar o volume do levain e mantê-lo vivo e [produtivo](#). Quando surgirem bolhas de ar na mistura, significa que a massa está estabilizada e pronta para uso.



LEVAIN À BASE DE LÍQUIDO FERMENTADO

O processo para a produção do fermento à base de líquido fermentado é o mesmo. O que muda é que a fermentação prévia do líquido acelera a reprodução dos microrganismos, fazendo com que o levain atinja seu ponto de uso mais rapidamente. É a forma mais utilizada pelas panificadoras, pois agiliza a rotina da equipe de produção.

Os líquidos mais eficazes para isso são:

- **caldo de cana;**
- **suco de frutas;**
- **produtos naturais ricos em açúcar.**

QUAIS SÃO AS DIFERENÇAS PARA O FERMENTO INDUSTRIALIZADO?

O tipo de fermento utilizado na produção dos pães interfere em diversos aspectos, tanto do processo quanto dos resultados. Entre as diferenças, destacamos a seguir as duas mais relevantes.



O PROCESSO DE PRODUÇÃO É MAIS LENTO

A criação de um levain do zero pode levar alguns dias ou até mesmo semanas, de acordo com o clima e demais fatores externos. Isso já torna o processo completo mais lento que apenas comprar o fermento pronto no supermercado, por exemplo. Mas não é só nessa etapa que a produção é mais demorada.

O tempo de descanso da massa após a incorporação do fermento natural é maior quando comparado à versão industrializada, podendo chegar ao dobro. O fermento industrial é cultivado a partir de "cepas" (variedades da espécie) de leveduras selecionadas conforme características desejadas, **proporcionando ganho** de algumas horas no preparo dos pães.

O QUE É FERMENTAÇÃO NATURAL
E COMO FUNCIONA SEU PREPARO?

OS PÃES GANHAM UM ASPECTO MAIS ARTESANAL

Apesar da “perda” no quesito tempo, os pães produzidos com fermento natural ganham em qualidade. O aspecto artesanal é um excelente atrativo para os clientes, que gostam de escolher produtos mais vistosos. **Essa aparência transmite uma sensação de saudabilidade**, pois afasta a impressão de ser um alimento industrializado, com aditivos nocivos à saúde.

Além de terem um valor nutritivo maior, os pães artesanais contam com uma casca mais crocante e o interior macio e aerado. Isso sem contar o sabor diferenciado. Todas essas características agregam um valor muito maior para os consumidores.





QUAL É A ORIGEM
DA FERMENTAÇÃO
NATURAL?

O pão é um dos alimentos mais antigos da civilização. De acordo com historiadores, sua origem data de cerca de 12 mil anos atrás, quando começou o cultivo e refino de cereais na região da Mesopotâmia. Contudo, nessa época, os pães ainda eram achatados e duros, cozidos em pedras. Isto aprimorou-se com o início do cultivo e refino de cereais na região da Mesopotâmia, o pão e a cerveja tornam-se o combustível para construção das civilizações.

Alguns milênios depois, cerca de 5 mil anos atrás, o homem antigo começou a quebrar, moer, processar e cozer sementes de diversos vegetais, formando uma espécie de pasta, que podia ser cozida como um “mingau” ou como uma “panqueca”.

Um belo dia, ao acaso, alguém deixou uma parte da massa descansar de um dia para o outro, provavelmente uma sobra da produção anterior. Para a surpresa de todos, haviam bolhas na massa e um cheiro diferente. Ao juntar essa sobra à nova remessa e assar, o resultado foram os primeiros pães fermentados do mundo.

Até poucos séculos, essa era a única forma de obter produtos fermentados. Com as evoluções da indústria alimentícia, surgiram os **fermentos biológicos industrializados**, que se valem dos mesmos princípios da fermentação natural, mas contam com a seleção de microrganismos específicos para garantir resultados mais rápidos.



QUAIS SÃO OS
BENEFÍCIOS DA
FERMENTAÇÃO
NATURAL?



Depois de conhecer um pouco mais sobre a origem e produção do levain, é comum se perguntar sobre os benefícios de utilizá-lo, visto que ele torna o processo de fabricação dos pães mais trabalhoso. Para responder a esse questionamento, listamos 4 vantagens muito importantes da fermentação natural. Confira!

SABOR DIFERENCIADO

O sabor proporcionado pelo levain é totalmente diferente do apresentado pelos fermentos industrializados. A fermentação mais lenta dá origem a um teor mais acentuado de acidez e, em alguns casos, similar ao gosto do iogurte.

São características muito apreciadas pelos consumidores e que resultam em pães únicos, de sabores e texturas mais variadas.

QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS DA FERMENTAÇÃO NATURAL?



MAIS QUALIDADE NUTRICIONAL

O uso do fermento natural faz com que as massas sejam mais nutritivas, aproveitando diversos nutrientes gerados pelo processo de digestão dos microrganismos. Se as farinhas utilizadas para produção do levain e do pão forem integrais, os ganhos são ainda maiores na qualidade dos alimentos e nos benefícios que eles proporcionarão à saúde dos consumidores.

DIGESTÃO MAIS FÁCIL

O processo mais lento de fermentação da massa permite uma digestão mais avançada dos microrganismos. Com isso, eles quebram os nutrientes e proteínas, como o glúten, por exemplo, antes que o pão seja assado. É como se o alimento já viesse de dentro do [forno](#) parcialmente digerido. Para as pessoas que têm dificuldades na digestão do glúten, é uma excelente alternativa.



QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS DA FERMENTAÇÃO NATURAL?





**POR QUE A
FERMENTAÇÃO
NATURAL VIROU
TENDÊNCIA
NO SETOR
ALIMENTÍCIO?**

Os produtos feitos à base de fermentação natural não são uma novidade. Como vimos, eles já existem há milênios, mas acabaram sendo substituídos pelos alimentos industrializados nas últimas décadas. Mas, afinal, o que motivou o mercado a resgatar essa forma tão antiga de produzir pães e transformá-la em uma das [principais tendências](#)? É o que você vai conferir a seguir.

MUDANÇA NOS HÁBITOS DO CONSUMIDORES

Como empreendedor, você deve saber que quem dita os rumos que o mercado toma são os consumidores, certo? Pois, nesse caso, o que houve foi uma mudança de hábitos que vai muito além da alimentação. A percepção de valor agora é outra.

Depois de muito tempo aceitando tudo que era imposto pelas empresas, hoje **os clientes têm uma abertura maior para escolher o que querem** e como querem. O aumento da oferta possibilitou o poder de negociação e decisão. Os fabricantes deixaram de fazer o que estava mais fácil para atender melhor os desejos dos clientes.



BUSCA POR UMA ALIMENTAÇÃO MAIS NATURAL E SAUDÁVEL

Outra mudança importante no comportamento dos clientes está nos hábitos alimentares. O aumento da obesidade e de outras doenças como diabetes e pressão alta ligaram um sinal de alerta na população. Os produtos industrializados, preferidos de muitas pessoas, se tornaram os grande vilões da saúde.

Para evitar o surgimento ou agravamento dessas enfermidades, os consumidores estão em busca de uma [alimentação mais saudável](#), sem aditivos químicos, conservantes ou corantes artificiais. Quanto mais natural, melhor. Isso inclui não apenas o aumento do consumo de [frutas, verduras e legumes](#), mas também da substituição de produtos industriais pelos artesanais, como é o caso do pão de fermentação natural.

DIFERENCIAÇÃO DE MERCADO

Outro bom motivo para a volta do consumo de pães artesanais é a diferenciação de mercado. As padarias e lanchonetes que adotaram esses produtos em seu [mix](#) já saíram na frente na preferência de seus clientes. **A fermentação natural gera alimentos mais saudáveis** e com características especiais, que agradam ao paladar da freguesia.

Com uma concorrência cada vez maior, é preciso encontrar atrativos que façam sentido para o seu público. Uma linha de alimentos artesanais é uma maneira de oferecer variedade, novidade e receitas únicas, que outros locais não serão capazes de reproduzir. Com um vantagem dessas, **os clientes se tornam mais fiéis** e ainda podem promover sua marca para os amigos e parentes.



CONCLUSÃO

Como você pôde observar, os produtos fabricados com o uso de fermentação natural são bem antigos, mas ficaram adormecidos por um certo tempo. Atualmente, a prática voltou à ativa, atendendo às novas exigências dos consumidores.

A população pede por mais qualidade de vida e de alimentação, e os produtos naturais têm sido fundamentais em suprir essa demanda.

Para ter o seu próprio levain, basta seguir as orientações dadas neste e-book. Junte farinha e água e acompanhe, com paciência e cuidado, a mágica acontecer. Em alguns dias, você já poderá produzir e [vender seus primeiros pães artesanais](#) e começar a experimentar novas receitas. Uma vez criado, seu fermento pode durar muitos e muitos anos.

Então, pronto para levar o seu negócio para novos caminhos? A fermentação natural pode **ajudar a sua padaria a ganhar destaque e uma clientela feliz**, saudável e satisfeita. Invista no sucesso da sua empresa, inclua os pães artesanais em seu mix de produtos e veja como isso fará toda a diferença!

Prática

Fundada em 1991, a Prática desenvolve, produz e comercializa os melhores equipamentos para restaurantes, padarias e centrais de produção de alimentos. Líder em vários segmentos em que atua, a Prática dispõe de uma fábrica no estado da arte, comparável às melhores do mundo, além de um time de engenheiros e técnicos de primeira linha, que desenvolve soluções alinhadas às mais modernas tendências do mercado.

O Propósito da empresa é ajudar seus clientes a produzir comida de qualidade, sem desperdícios. Este propósito, que é também um compromisso se desdobra em três dimensões complementares: bem-estar, comida saborosa e saudável; produtividade, com melhores resultados para nossos clientes e preservação, combatendo o desperdício de alimentos.

Com uma equipe alinhada, com valores fortes e uma visão positiva do futuro a Prática se consolida como líder no mercado nacional e caminha para uma posição cada vez mais relevante em todo o mundo.

