FEITO EM CASA

PÃES E FERMENTOS



As melhores técnicas para produzir pães artesanais

Guia ilustrado com informações detalhadas e receitas deliciosas



PREPARO
Planejamento e material necessário para começar



PASSO A PASSO
Orientações claras sobre cada etapa da confecção



CONSUMO
Pratos elaborados com ingredientes produzidos por você

DICK E JAMES STRAWBRIDGE

PUBLIFOLHA

FEITO EM CASA

PÃES E FERMENTOS

Título original: *Made At Home – Breads*

Publicado originalmente na Grã-Bretanha em 2013 por Mitchell Beazley, uma divisão da Octopus Publishing Group Limited, Endeavour House, 189 Shaftesbury Avenue, WC2H 8JY, Londres, Inglaterra.

Copyright do texto © 2013 Dick e James Strawbridge, Jera Enterprises Ltd.
Copyright © 2013 Octopus Publishing Group Ltd.
Copyright © 2015 Publifolha Editora Ltda.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta obra pode ser reproduzida, arquivada ou transmitida de nenhuma forma ou por nenhum meio sem a permissão expressa e por escrito da Publifolha Editora Ltda.

Proibida a comercialização fora do território brasileiro.

Coordenação do projeto: Publifolha
Editora-assistente: Naira Gomes dos Santos
Coordenadora de produção gráfica: Mariana Metidieri
Produtora gráfica: Samantha R. Monteiro

Produção editorial: A2
Coordenação: Sandra R. F. Espilotro
Tradução: Gabriela Erbetta
Consultoria: Heloisa Rodrigues
Preparação de texto: Maria A. Medeiros
Revisão: Denise G. Pessoa, Carmen T. S. Costa

Publisher: Stephanie Jackson
Gerente editorial: Clare Churly
Editora de texto: Jo Smith
Diretor de criação: Jonathan Christie
Designer: Jaz Bahra
Ilustração: Charlotte Strawbridge, James Strawbridge
Fotografia: Nick Pope
Produção: Alison Clarkson
Assistente de produção: Lucy Carter

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Strawbridge, Dick

Pães e fermentos : as melhores técnicas para produzir pães artesanais / Dick & James Strawbridge ; [tradução Laura Schichvarger]. – São Paulo : Publifolha, 2015. – (Coleção feito em casa)

Título original: Made at home : Breads.
ISBN 978-85-68684-19-1

1. Culinária (Pães) 2. Fermentação 3. Panificação 4. Receitas I. Strawbridge, James. II. Título. III. Série.

15-07728 CDD-641.815

Índices para catálogo sistemático:
1. Pães : Receitas : Culinária : Economia doméstica 641.815

Este livro segue as regras do Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa (1990), em vigor desde 1º de janeiro de 2009.

PUBLIFOLHA

Divisão de Publicações do Grupo Folha
Al. Barão de Limeira, 401, 6º andar
CEP 01202-900, São Paulo, SP
Tel.: (11) 3224-2186/2187/2197
www.publifolha.com.br

NOTA DO EDITOR

Apesar de todos os cuidados tomados na elaboração das receitas deste livro, os editores não se responsabilizam por erros ou omissões decorrentes da preparação dos pratos.

Pessoas com restrições alimentares, grávidas e lactantes devem consultar um médico especialista sobre os ingredientes de cada receita antes de prepará-la.

As fotos podem conter acompanhamentos ou ingredientes meramente ilustrativos.

Este livro inclui pratos feitos com nozes e derivados. É aconselhável àqueles com reações alérgicas e àqueles potencialmente vulneráveis, como mulheres grávidas e lactantes, idosos, bebês e crianças, que evitem essas receitas. Também é prudente verificar os rótulos dos ingredientes sobre a possível inclusão de derivados de nozes.

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) adverte que o consumo de ovo cru ou malcozido pode causar danos à saúde. Como este livro traz receitas com ovos crus ou ligeiramente cozidos, é prudente que pessoas mais vulneráveis, como grávidas, lactantes, doentes, idosos, bebês e crianças, evitem esses pratos.

Nenhuma receita deste livro deve ser consumida por pessoas que tenham intolerância ao glúten.

Observações, exceto se orientado de outra forma: Use sempre ingredientes frescos e orgânicos, de preferência.

O forno deve ser preaquecido na temperatura indicada na receita. Se você usar um forno de convecção, siga as instruções do fabricante para ajustar o tempo e a temperatura.

Equivalência de medidas:
1 colher (chá) = 5 ml
1 colher (sopa) = 15 ml
1 xícara (chá) = 250 ml

Para Angela D. S. e Pippin J. S.

FEITO EM CASA

PÃES E FERMENTOS



As melhores técnicas para produzir pães artesanais

Guia ilustrado com informações detalhadas e receitas deliciosas

DICK E JAMES STRAWBRIDGE

PUBLIFOLHA



SUMÁRIO

6
INTRODUÇÃO

10
PREPARATIVOS

14
O BÁSICO

42
PÃES ACHATADOS

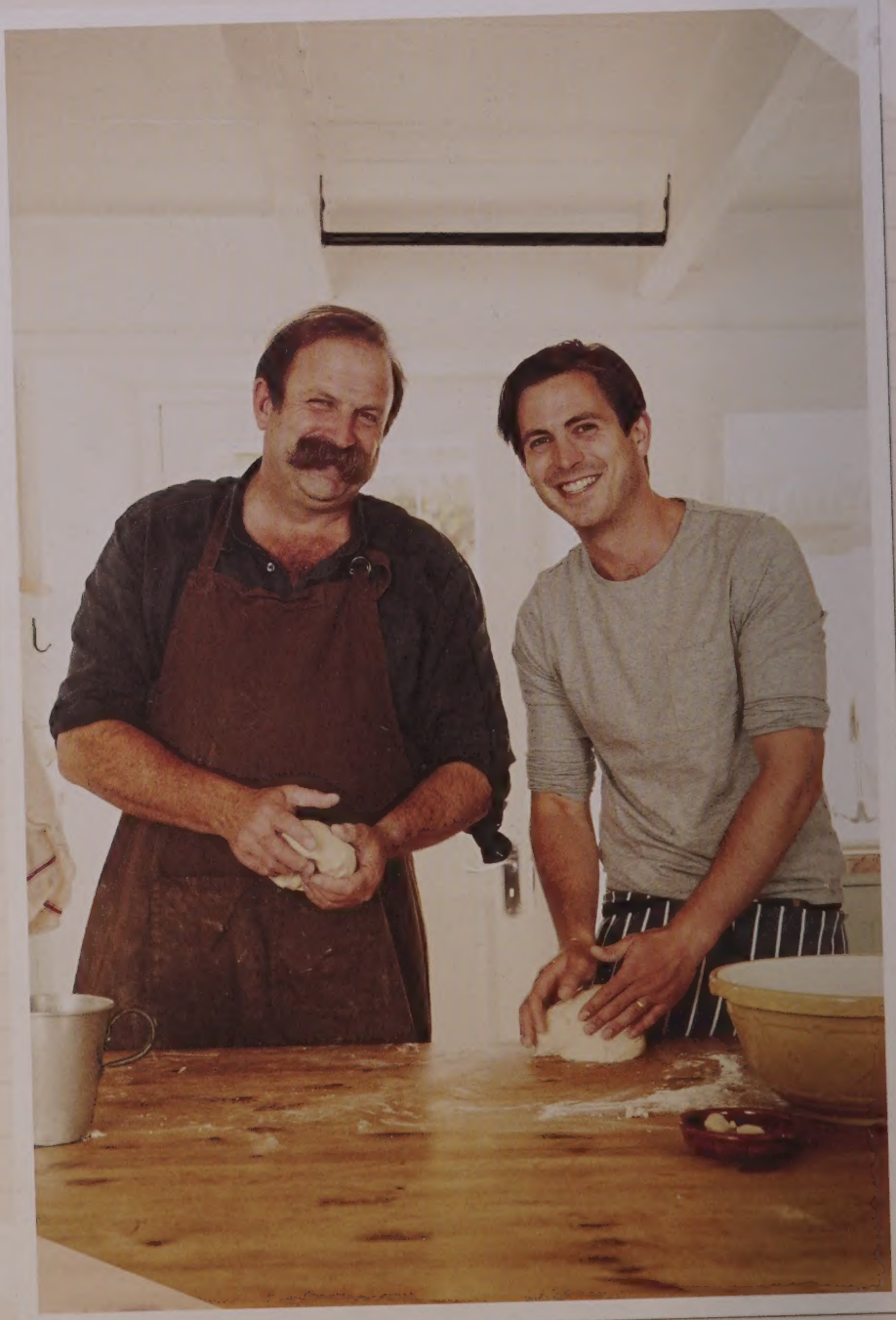
58
FERMENTAÇÃO NATURAL

84
FERMENTO FRESCO

152
PÃES RÁPIDOS

170
ÍNDICE

176
CRÉDITOS



INTRODUÇÃO

Uma vez que você começa a assar seus próprios pães, não quer mais saber de outra coisa. Uma parte de você pode até tentar manter a rotina diária – trabalhar, relaxar com um livro nas mãos –, mas sua mente tende a ficar fixada na massa e na necessidade de checar a toda hora o que está acontecendo com ela. A panificação é uma atividade humana quase instintiva, que evoluiu com a própria civilização. No passado, fazer pães geralmente era um evento coletivo – grandes fornos eram acesos e abastecidos com os produtos de toda a comunidade. Esse costume ainda pode ser visto em diversos países e, de certa forma, se repete em nossa casa. Quando um filão sai do forno, as pessoas se reúnem para comer uma fatia quentinha com um pouco de manteiga.

As habilidades necessárias para assar uma gama variada de pães são desafiadoras, mas se baseiam em um conjunto simples de proporções e técnicas aperfeiçoadas ao longo de centenas de anos. Tentamos incluir a panificação em nosso estilo de vida, produzindo de maneira criativa sabores e refeições em que o pão é parte fundamental, e não mero acompanhamento colocado em uma cestinha. Fazemos pão porque diverte, estimula, vicia e é saudável. Há momentos em que servir algo comprado pronto seria bem mais fácil, mas nunca tão gratificante quanto o produto caseiro.

VIDA AGITADA, COZINHA TRANQUILA

Embora este livro contenha diversas receitas rápidas, a panificação, em geral, não é uma produção veloz. O segredo é escolher a hora certa. Fazer pão requer planejamento e paciência para deixar que o processo

natural opere sua mágica. Aconselhamos você a curtir o ritmo do pão; o tempo de sovar a massa ou de esperar que ela cresça é precioso, e hoje em dia poucas atividades nos dão a chance de desacelerar.

Quanto mais cedo você começar a preparar o pão, mais fácil será encaixar a atividade em sua rotina diária. Se você sai de manhã para o trabalho, experimente receitas de fermentação lenta, utilizando um fermento natural. Esse tipo de pão se beneficia com um tempo extra para maturar e crescer. Uma alternativa é assar à noite para aproveitar o melhor café da manhã possível no dia seguinte. Se for uma pessoa muito ocupada, mas ainda assim tiver sido mordida pelo bichinho da panificação, prepare fornadas maiores no fim de semana e congele para servir de acordo com sua conveniência.

TRABALHE ARTESANALMENTE

O grande interesse atual pela panificação deve deixar nossos avós satisfeitos. Gostamos desse orgulho doméstico e do renascimento do pão. Na verdade, é mais um exemplo clássico da responsabilidade das pessoas em relação ao que consomem. O bom do processo artesanal é a valorização da individualidade em vez do produto industrializado massificado – isso também é uma ótima desculpa para os pequenos erros que você comete enquanto está aprendendo. Adoramos aquele filão estranho que sai do forno, pois rende assunto e faz parte do treinamento. Experiências com a combinação de texturas e sabores são a riqueza do trabalho artesanal. Para dominar a arte, praticar é tudo.

O PÃO E A VIDA EM FAMÍLIA

Absorvemos influências de todos os lados da família e do mundo inteiro. O pão é universal, e existem muitas tradições culturais a explorar. Uma porção de massa pode ser facilmente modelada em diferentes pãezinhos, filões ou tranças. Sentar ao redor da mesa e

começar o dia com uma fatia de torrada ou um muffin coberto com um ovo caipira é um exemplo de vida boa, íntima e reconfortante.

Ao introduzirmos a panificação na rotina doméstica, o forno volta a ser o centro da casa. Se quiser alimentar um adolescente faminto com pão de qualidade, preparar palitinhos saborosos para acostumar o bebê com a comida, agradar ao parceiro com um jantar romântico ou impressionar os convidados com um aroma irresistível, o pão caseiro é perfeito. Mantenha as tradições familiares vivas perguntando aos parentes que lembranças ligadas ao pão caseiro eles guardam em sua memória e passe a informação adiante, para seus filhos. Afinal, trabalhar a massa faz bagunça, é divertido e libera a criatividade – a maneira perfeita de promover a educação alimentar desde cedo.

SAÚDE E FELICIDADE

O pão agrada às pessoas de diversas maneiras: pode ser o aroma de um filão assando no forno, a divisão de um pãozinho rústico ainda quente para compartilhar com um amigo ou o sorriso satisfeito do padeiro ao admirar a fornada crocante esfriando. Para nós, felicidade tem a ver com alimentos deliciosos. Comer bem é o que nos motiva a trabalhar cultivando a horta ou escolhendo ingredientes para levar à panela. A boa notícia é que a panificação caseira fornece comida gostosa e barata. Uma parte do equipamento requer algum investimento, mas farinha e fermento são acessíveis, e esse não é um hobby dispendioso.

Dick & James



PREPARATIVOS

Gostar da ideia de assar pães e saber por onde começar são coisas diferentes. O mundo da panificação é imenso, e existe um novo vocabulário a ser aprendido – que pode variar de um país para outro ou mesmo de um padeiro para outro. Nosso conselho é não se preocupar com minúcias, mas praticar os passos básicos e tentar absorver a teoria. Quando você conhecer melhor a técnica, vai descobrir uma infinidade de pães para assar. Comece pelas receitas iniciais do livro – não tente ir direto para o final. Depois de produzir alguns tipos simples, você se sentirá mais confiante para avançar mais uns passos até tentar seus pães preferidos.

PÃO CASEIRO, FEITO À MÃO

O pão é resultado de uma combinação de ingredientes simples, que são misturados, assados e transformados em alimento. Acreditamos que o processo caseiro deva se manter sem complicações. Preferimos sovar a massa à mão, evitando processadores e máquinas próprias. Eles cumprem seu papel se você está realmente com pressa, mas, para nós, parte do prazer da panificação é dedicar um tempo a ela.

Outro benefício do trabalho manual é sentir a massa para saber exatamente quando passar para a próxima etapa ou quando é necessário trabalhar mais. Máquinas são um bom chamariz para o mundo da panificação, e algumas pessoas juram que funcionam, mas o filão uniforme que sai delas não nos inspira muito. Aconselhamos você a colocar as mãos na massa para sová-la.

INGREDIENTES NATURAIS

Preferimos usar ingredientes naturais em vez dos artificiais. Infelizmente, a não ser que você compre de um padeiro confiável, é difícil evitar aditivos, fermentos e conservantes químicos em pães industrializados. Muitos produtos contêm uma lista de substâncias nocivas que não teriam lugar em sua despensa. Usamos uma seleção de farinhas moídas na pedra, produzidas em um moinho de água. Se você tiver como adquirir farinha natural de algum fornecedor, certamente terá uma agradável surpresa no sabor.

PÃES ACHATADOS

Eles são os tipos mais antigos e universais. No mundo todo as pessoas fazem pão apenas com farinha e água. Diferentes tipos de matéria-prima rendem cores e texturas distintas, e os métodos para

moldar, enrolar e assar são variados. Pães achatados são ótimos para servir com curries fortes, enrolados, como um sanduíche alternativo, regados com molhos ou recheados de delícias. Muitos padeiros insistirão que a única forma de moldá-los é com as mãos. Tentamos essa técnica tradicional, mas preferimos usar um rolo de abrir massa. São divertidos de assar e apropriados para chapas e churrasqueiras ao ar livre.

PÃES COM FERMENTO NATURAL

Antes de adotar fermentos específicos para fazer pão, as pessoas desenvolviam culturas naturais e usavam farinha e água para criar um fermento natural. Isso traz enormes benefícios à panificação. Quem tem leve sensibilidade ao fermento e à farinha de trigo pode saborear um filão feito com fermentação natural sem tantas consequências devido ao crescimento lento e à estrutura da massa. Outra vantagem é que, quando você prepara uma porção de fermento natural, não precisa mais sair para comprar o produto no mercado.

Criar um fermento natural é cultivar um organismo vivo, o que demanda cuidados regulares. Por isso, esse método pode não ser adequado para qualquer pessoa. Para nós, alimentar o fermento natural uma vez por semana é uma tarefa rápida, fácil e que cabe em nossa rotina. Além disso, o sabor e a textura densa do pão feito com fermentação natural são muito especiais, e o esforço compensa. O resultado é um filão rústico cheio de bolhas aleatórias. Se você tiver problemas com a farinha de trigo, poderá misturá-la com farinha de centeio para obter pães mais escuros e compactos.

PÃES COM FERMENTO FRESCO

O fermento é o ingrediente que deixa a massa aerada, com bolhas impressionantes, dá um sabor único e faz com que ela cresça e se transforme em um filão admirável. Ele precisa de condições muito precisas para ser ativado, mas, por sorte, elas são muito semelhantes ao ambiente em que gostamos de viver – um local quente é ideal. Temos um fraco por pães fermentados, pois são muito flexíveis e podem ser adaptados para acompanhar diversos pratos. Pode-se usar fermento para produzir pães de diversos sabores, pãezinhos e baguetes, pizza ou focaccia e até receitas doces com especiarias e frutas. Para ter sucesso, cuide dele e alimente-o nas diferentes etapas da panificação.

PÃES RÁPIDOS

O fermento fresco leva tempo para crescer e se desenvolver, e pode ser difícil encaixar esse processo em um dia comum de semana. Já os pães rápidos são ideais para quando estamos muito ocupados. Eles estão entre nossas receitas preferidas: são simples e ótimos para aumentar sua confiança.

EQUIPAMENTOS

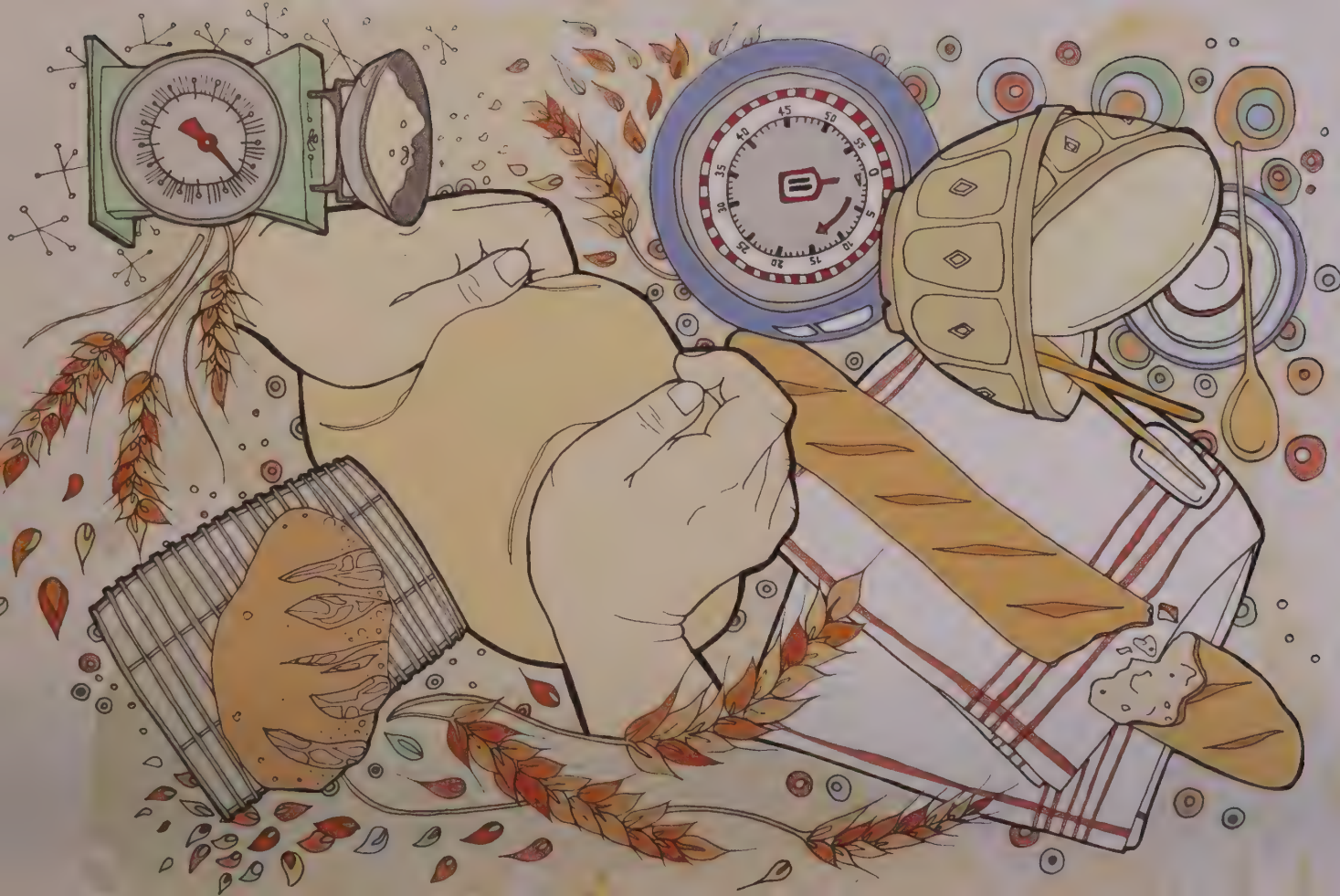
A panificação não é amiga da improvisação. Se você ousar demais e mudar as quantidades, pode acabar com um pão horrível. Eis por que um bom conjunto de balança e medidores é vital. Os utensílios e equipamentos necessários demandam precisão e um procedimento quase clínico. Fazer pão é simples e existe um motivo para que muitas receitas permaneçam inalteradas há séculos. Ter atenção aos detalhes e trabalhar com as mãos são nossos métodos preferidos.













O BÁSICO

INTRODUÇÃO À

PANIFICAÇÃO

Para fazer pães, escolha ingredientes de qualidade. A fórmula para um filão delicioso inclui boa farinha, fermento, sal e água. Quanto melhor a farinha, mais aromático será o pão e melhor ele crescerá e assará. Trabalhamos com produtos orgânicos sempre que possível, para evitar o uso de substâncias químicas, e, quando é viável, preferimos água mineral em vez de água da torneira. Quaisquer que sejam seus ingredientes, porém, ainda produzirá um pão mais saudável e barato que o de qualquer marca industrializada. Ele ficará mais gostoso quanto mais habilidade e experiência você tiver, mas vamos ajudar ao longo do processo oferecendo diversas dicas e conselhos.

FARINHA

É o ingrediente mais importante. Preferimos o tipo orgânico, moído em nossa vizinhança, mas usamos farinha branca convencional, de vez em quando, para um filão clássico.

FARINHA DE TRIGO

Existem muitos tipos de farinha. A mais comum é a de trigo. Grãos de trigo são bem saborosos e estão repletos de vitaminas, proteínas, amidos e açúcares, além de minerais e óleos. Tudo isso trabalha em conjunto, alimentando-se mutuamente durante o processo de fermentação, na criação de uma forte estrutura de glúten. É a farinha perfeita para pães feitos com fermento fresco.

- A farinha forte, especial para pães, é excelente. Tem mais proteínas, por isso confere à massa uma porcentagem maior de glúten. Pode ser integral, branca ou marrom.
- A farinha maltada contém grãos que começaram a germinar e, portanto, produzem uma quantidade extra de açúcar. Os grãos são secos e tostados para adquirir a cor marrom característica.
- Farinha 00 é uma variedade italiana feita de trigo duro. Perfeita para massas, também pode ser usada em focaccia ou ciabatta.

OUTROS GRÃOS

Além da farinha de trigo, podemos usar também outros grãos.

- Semelhante ao trigo, a espelta* rende pães excelentes. É popular entre as pessoas que têm leve sensibilidade ao trigo, pois contém menos glúten e pode ser mais fácil de digerir. Apesar de a farinha marrom ser mais comum, também é possível encontrar a branca.
- A farinha de centeio não tem tanto glúten, por isso também é popular entre pessoas sensíveis à substância. O pão resultante é normalmente denso e não cresce muito. Perfeito para pães com fermento natural, que dá acidez a essa farinha neutra e ajuda a aumentar a durabilidade do produto.
- Farinha de milho, ótima para pães achatados. Não usamos com muita frequência, mas gostamos de polvilhar os filões com ela para obter uma crosta intensa e colorida.

* Difícil de adquirir no Brasil, mas geralmente pode ser substituída por farinha integral.





Pode-se fazer pães com uma grande variedade de farinhas e grãos





ÁGUA

A água da torneira pode ser usada em quase todas as receitas, mas se estiver desenvolvendo seu próprio fermento natural, filtre para evitar o cloro e outras substâncias que podem interferir nas bactérias benéficas. A temperatura é importante e, via de regra, usar água morna é melhor.

FERMENTO

O fermento biológico seco pode durar vários meses e se conserva até perto da data do vencimento. O pó se dissolve rapidamente em água morna e leva menos tempo para agir do que o fermento fresco. Nós, entretanto, preferimos o fresco, pois é menos processado e pode ser esfarelado sobre a farinha. Compre porções pequenas, para evitar que se deteriore. Guarde embalado em filme de PVC, na geladeira, por não mais que duas semanas. Depois disso, a agradável cor creme pálida dá lugar a uma maçaroca escura e rançosa.

SAL

Excelente para conservar os alimentos, manterá seu pão livre de mofo por mais tempo. Também tem papel importante no fortalecimento do glúten, tornando a massa mais resistente e capaz de suportar o próprio peso. O sal conserva as preciosas bolhas da massa e ainda mantém o pão macio por um período maior. Nunca use mais do que o especificado na receita para não inibir a ação do fermento. Geralmente usamos sal marinho grosso porque o temos sempre à mão, mas o refinado se distribui melhor pela massa.

EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS

É provável que você já tenha a maior parte dos utensílios básicos para começar: rolo de abrir massa, jarra medidora, batedor de arame, colher de pau, pincel de confeitaria, grade para resfriamento e algumas assadeiras. Outros itens estão listados abaixo; todos são relativamente baratos, mas você pode ter que comprá-los on-line ou em lojas especializadas.

BALANÇA

Essencial para fazer pão. Preferimos balanças modernas, digitais, que possam ser zeradas antes de acrescentar o próximo ingrediente à tigela. Quanto mais precisas, melhor – dê preferência a modelos que consigam registrar 5 g, ou 2 g, se possível.

PANO DE PRATO

São úteis de diversas maneiras – e tecidos finos são melhores que os fofos, de algodão. Se você tiver panos de linho, reserve-os para a panificação e enfarinhe-os bem. Uma camada generosa de farinha garante que você possa forrar as fôrmas ou cobrir a massa sem que o tecido grude. Também são excelentes para separar pãezinhos e evitar que colem uns nos outros enquanto crescem. Faça uma dobra no pano para criar uma barreira entre eles. Panos úmidos podem cobrir a vasilha de misturar os ingredientes ou a tigela em que a massa está fermentando para não ressecar enquanto cresce. Umedeça novamente, de tempos em tempos, para vedar a passagem do ar. Uma alternativa é cobrir com filme de PVC ou sacolas plásticas reaproveitadas.

RASPADORES DE MASSA

A única ferramenta de que não abrimos mão é um raspador de plástico. O formato de espátula é excelente para limpar a tigela, transferir a massa para a superfície de trabalho, raspar pedacinhos pegajosos e dividir em porções. Normalmente, são feitos de plástico flexível e têm uma beirada curva e outra reta. Você não precisará fazer muitos

pães até cair de amores pelo raspador, mas dá para se virar sem ele. Outro tipo de utensílio, muitas vezes chamado apenas de raspador de massa, é um retângulo de inox com cabo em uma das beiradas mais longas. É usado para dividir a massa em porções menores.

BORRIFADOR

A água é importante em várias etapas da panificação, por isso um borrifador é muito útil. Compre um modelo que possa ser reabastecido e mantenha-o por perto para pulverizar a massa antes e depois de ir ao forno. Isso produz umidade instantânea no forno e cobre a superfície do pão de modo uniforme para ajudar a formar uma boa crosta.

TIGELAS

Elas são fundamentais. Preferimos as de cerâmica, mas qualquer tigela serve. Vidro, madeira e louça são os melhores isolantes e mantêm a massa em condições apropriadas. Quando deixar a massa crescer, mantenha vasilhas de metal longe do calor direto, como aquecedores ou fornos. O calor conduzido pelo material pode desequilibrar a temperatura e causar problemas mais tarde.

CESTAS PARA FERMENTAÇÃO

Pães com menos glúten podem precisar de um suporte na hora da fermentação. Se você quiser adquirir o conjunto perfeito de utensílios, compre um par de cestas – são geralmente forradas com pano de linho e podem ser feitas de fibras naturais, como vime e celulose, ou de plástico. Antes de usar, polvilhe a cesta com farinha de trigo e não tenha receio de lavá-la.

FACA, LÂMINA E BISTURI

Cortar a massa antes de levá-la ao forno é uma etapa necessária na produção de diversos pães. Uma faca, lâmina ou bisturi afiado é de grande utilidade para fazer detalhes na superfície.

FÔRMAS

Se você pretende dar à massa a aparência tradicional do pão de fôrma, precisa da fôrma adequada, geralmente disponível em tamanhos com capacidade para 500 g e 1 kg – escolha o que atenda melhor à sua necessidade. Procuramos manter nossas fôrmas em bom estado. Para evitar ferrugem e conservá-las por anos, esfregamos um pouco de óleo na superfície depois de usar e embrulhamos uma a uma em papel antiaderente. Guarde-as empilhadas.

FORNO

Antes de começar a receita, coloque um termômetro no forno quente e meça a temperatura real comparada ao que diz o termostato. Muitas vezes, os botões do forno são imprecisos, e isso pode fazer uma grande diferença no preparo do pão.

As temperaturas descritas na tabela abaixo referem-se a equipamentos convencionais; se o seu forno tem sistema de ventilação, confira as instruções do fabricante para regular o calor de maneira adequada.

TEMPERATURAS DO FORNO

°C	DESCRIÇÃO
140	Frio
160	Morno
180	Moderado
200	Quente
230	Muito quente

MÉTODO #1

PREPARAÇÃO DA MASSA

Se o pão fosse uma casa, os tijolos seriam os ingredientes. É vital misturá-los da maneira certa para obter a consistência e o equilíbrio corretos. Se você é iniciante na arte da panificação, precisará de algum tempo de prática, mas vale a pena! Você aprenderá a reconhecer o grau certo de elasticidade, como ajustar a temperatura dos ingredientes de acordo com a estação do ano ou se é preciso acrescentar mais uma gota de água à mistura. O segredo é ter paciência e persistir. Embora possamos utilizar uma máquina para misturar a massa, preferimos usar as mãos. O processo todo ajuda a conhecer os ingredientes.

ORGANIZE-SE

Comece organizando a área de trabalho, para deixar tudo em ordem. Gostamos de ter os ingredientes à mão e a balança colocada sobre uma superfície plana. Se possível, escolha equipamentos que possam ser zerados após o acréscimo de cada ingrediente. Isso permite pesar tudo junto, em uma única tigela, e economiza louça para lavar. Como 1 ml de água pesa 1 g, você pode pesar até os líquidos, se quiser.

PREPARE

Para a massa básica de pão, coloque uma tigela na balança e pese a farinha. Algumas vezes, a receita pede para peneirá-la – simplesmente coloque uma peneira sobre a vasilha e bata com delicadeza. Se for um pão comum, pode pular essa etapa.

Para acrescentar o fermento, esfarele-o sobre a farinha e misture os ingredientes usando os dedos. Trabalhe por alguns minutos, até virar um pó fino. Se usar fermento biológico seco ou instantâneo, siga as instruções da embalagem.

Junte o sal com cuidado, para não errar e acrescentar demais. Agora, coloque a água devagar, a não ser que já tenha adicionado com o fermento seco. No verão, a água morna pode parecer fria e, no inverno, mais quente. Para garantir, pode-se usar um termômetro para checar a temperatura – idealmente deve estar em 28-30°C, mas não somos tão exigentes.

Outros ingredientes, como manteiga, banha, azeite ou ovos, devem ser usados em temperatura ambiente. Se estiverem muito frios, levará mais tempo para o fermento agir e o pão crescer.

MISTURE

A massa pode ser trabalhada com uma colher de pau, com as mãos, usando uma máquina ou um raspador de plástico. Essa etapa normalmente leva 3-4 minutos. Se usar um raspador, passe-o pelas laterais da tigela em direção ao centro. Movimente e dobre a massa até perceber que está ganhando estrutura. Quando achar que está macia, sem soltar água, está na hora de começar a sovar.

COMO FAZER MASSA DE PÃO



Pese a farinha e coloque em uma tigela grande. Esfarele o fermento e esfregue com os dedos, até obter uma farofa fina. Junte o sal e misture bem.



Despeje a água na tigela e use um raspador para começar a incorporar a farinha.



Trabalhe a massa por 3-4 minutos, até ficar homogênea e macia. O tempo que você gastar agora reduzirá o esforço de sovar.

RECEITA BÁSICA DE MASSA DE PÃO

Rende 1 unidade grande ou 2 pequenas

500 g de farinha de trigo especial para pães
10 g de fermento biológico fresco
10 g de sal
350 ml (ou 350 g) de água morna

Siga as instruções desta página para preparar a massa.

A técnica de incorporar o ar



MÉTODO #2

SOVAR

Dentre todas as etapas da panificação, sovar é a parte do trabalho que faz você realmente merecer uma fatia do pão pronto. É uma atividade que requer habilidade, prática e motivação. Existem duas técnicas principais: incorporar o ar, puxando a massa para cima e então jogando-a para baixo, e o método tradicional, de empurrar e puxar a massa até ficar macia. Escolha aquela que preferir.

PREPARO

Antes de começar, veja se a superfície de trabalho está bem limpa. Então encare o dilema do padeiro: enfarinhar ou não enfarinhar? Polvilhar a superfície com farinha antes de sovar impede que a massa grude, mas ela será incorporada e afetará o equilíbrio dos ingredientes. Na verdade, essa é uma questão de preferência pessoal e de treinar o olhar para conhecer a massa. Se ela estiver muito úmida, um pouco de farinha vai facilitar o trabalho, e você obterá um bom resultado. Porém, se achar que já está perfeita ou se parecer um pouco seca, é melhor trabalhar em uma superfície não enfarinhada. Enquanto a massa é sovada, a farinha absorve água, e o glúten começa a desenvolver uma estrutura forte. À medida que fica mais elástica, gruda menos na superfície e se torna mais compacta.

INCORPORE O AR

Coloque a massa sobre a superfície de trabalho e segure o lado mais próximo de você entre o polegar e o indicador de cada mão. Com os polegares, puxe para cima, levando-a em sua direção em um movimento suave. Quando estiver esticada ao máximo, vire as mãos para a frente, dobrando a massa, e jogue sobre a superfície em um movimento vigoroso. Com o tempo, ela esticará até quase a altura de seus ombros antes de desgrudar da mesa. Gire e dobre as bordas à medida que repete o processo, para sovar de maneira homogênea.

MÉTODO TRADICIONAL

Use os punhos para esticar a massa para a frente com força. Empurre contra a superfície de trabalho, para realmente trabalhar a estrutura da farinha. Ela irá se romper e grudar, mas prossiga fazendo isso por 2-3 minutos. Depois de empurrar, puxe na sua direção com os dedos fechados e empurre novamente, em outra direção.

Depois disso, comece a sova mais focada e terapêutica. Isso pode ser feito alternando as mãos, para o braço não ficar tão cansado, mas você provavelmente descobrirá que tem um braço preferido para trabalhar. Empurre a bola de massa para a frente com o punho e, enquanto puxa de

volta, gire com a outra mão. Repita e repita; ao fazer os movimentos, você encontrará seu próprio ritmo.

Continue a sovar por 8-10 minutos, até a massa ficar macia, elástica e brilhante. Não se entusiasme demais, porém, para não sovar além do necessário. Quando parecer que está no ponto, faça o teste da janela.

TESTE DA JANELA

Esta técnica simples ajuda a verificar se a massa já foi sovada o suficiente – mas só funciona com farinha de trigo branca, não de centeio ou integral. Estique a massa entre os dedos: se formar uma camada fina que quase deixa passar a luz, está pronta para ser moldada. Caso contrário, sove mais um pouco.



Pare de sovar quando puder ver a luz

COMO SOVAR – MÉTODO TRADICIONAL



Sove vigorosamente por 2-3 minutos, esticando a massa com o punho, até parar de romper e grudar.



É hora do trabalho pesado: sove com uma das mãos e gire a massa com a outra, em um movimento rítmico, por 8-10 minutos.

MÉTODO #3

CRESCER E ACHATAR

Fazer pão traz benefícios às pessoas. Esperar a massa crescer requer paciência, mas podemos usar esse tempo para resolver outras coisas – isso significa que é possível encaixar a atividade em nossa rotina atarefada. Existem maneiras de acelerar esse processo; porém, quanto mais você deixa a massa descansar, mais o sabor se intensifica, e o pão é mais facilmente digerido.

DEIXE CRESCER

Esta é uma etapa essencial, pois permite que o fermento se desenvolva. À medida que isso acontece, o glúten se estrutura e amadurece, deixando a massa bem elástica, na consistência ideal para reter o gás carbônico que produz bolhas e deixa o pão leve.

Dar um tempo para a massa crescer também aprimora o sabor. O pão tem gosto de pão por causa da fermentação. Os ácidos e enzimas complexos conferem um sabor único que falta à maioria dos produtos industrializados. Como os ácidos orgânicos que acrescentam sabor e ajudam na estruturação da massa enquanto ela cresce podem demorar a agir, ter paciência é fundamental.

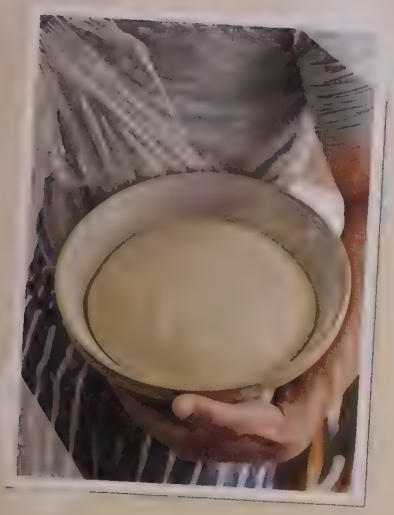
Se você não tem tempo para esperar a fermentação lenta, acrescentar uma porção de fermento natural pode ser ótimo para enriquecer o aroma e o sabor de maneira rápida, além de contribuir para o crescimento da massa. Veja mais detalhes sobre a produção do fermento natural na p. 60.

ESPERE DOBRAR DE TAMANHO

Enfarinhe uma tigela e coloque a massa – se fizer pão de azeite, pode untar a vasilha. Em seguida, é preciso cobrir, para evitar que seque. Você pode polvilhar um pouco de farinha, colocar filme de PVC ou um pano de prato sobre a tigela. Um saco plástico grande também pode ser usado para envolver a vasilha, principalmente se estiver preparando uma grande leva de pães. Depois de cobrir, deixe-a descansar em local aquecido, para crescer. A temperatura ideal para uma receita básica é 27°C, mas isso não é crucial. De preferência, tente mantê-la aquecida, mas evite o calor direto sobre um aquecedor ou fogão, porque isso pode estimular a massa



O filme de PVC permite acompanhar o crescimento da massa



e você terá dificuldade para manuseá-la. Também não entre em pânico caso sua cozinha não seja quente. Desde que não esteja muito frio, o pior que pode acontecer é demorar mais tempo para crescer. Apenas evite as correntes de ar, pois isso pode ressecar a superfície e afetar a qualidade do pão.

Para acelerar o crescimento, muitas pessoas usam um equipamento profissional chamado câmara de fermentação ou estufa elétrica. Coloque a massa em um tripé, para evitar o contato com o calor que vem de baixo, e borrife o interior da base com água, para adicionar umidade. Cubra com a tampa e espere o milagre. Se você mantiver a massa aquecida, leva 1-2 horas para crescer. Estará pronta quando dobrar de tamanho. Se você pressionar delicadamente um dedo sobre ela, deve deixar uma marca: estará pronta quando demorar uns segundos para voltar ao normal.

COMO ACHATAR

Essa técnica aumenta a estrutura da massa e reativa o fermento – ele deixa de agir quando há muito gás carbônico; portanto, você precisa eliminar um pouco e esticar as membranas outra vez para permitir a formação de novas bolhas, criando uma textura aberta.

Existem vários métodos para achatar; experimente esses para encontrar o seu preferido.

- Sove a massa por apenas 15-30 segundos. Essa é uma ótima maneira de remover o excesso de gás carbônico, dar força e esticar as fibras de glúten. Esse método também é importante para misturar a massa e deixá-la com a temperatura uniforme, e o resultado é um crescimento ainda maior durante a fermentação.
- De modo geral, a massa mais úmida deve ser dobrada, e não sovada. Enfarinhe levemente a superfície de trabalho, evitando incorporar muita farinha – isso pode fazer surgir linhas cinza quando você for modelar. Para dobrar, comece dividindo a massa, mentalmente, em três partes, da frente para trás. Estique o terço mais distante para longe de você, volte e dobre sobre o centro. Evite estender demais, para não rasgar. Agora dobre o terço mais próximo sobre os outros dois. Repita com ambos os lados e bata levemente sobre a massa, a cada vez, para eliminar o gás que pode ficar retido.
- Outra técnica, que funciona particularmente bem com focaccia, é usar os dedos para pressionar gentilmente a massa, formando covinhas na superfície – você sempre vai conseguir eliminar o gás empurrando, e não esticando.
- Socar para expulsar o ar é outro método bastante usual e eficiente, mas isso não mistura a massa nem distribui a temperatura de forma homogênea.

MÉTODO #4

MODELAGEM

O formato característico de um filão tem o poder de excitar suas papilas gustativas. Caso você precise escolher entre um pão de fôrma clássico, uma bengala afilada ou um cesto de pãezinhos especiais, o que vai atrair sua atenção não é o sabor ou o tipo de massa, mas a aparência. Algumas formas se adéquam mais a determinadas receitas, mas gostamos de diversificar. A variedade é o tempero da vida.

PREPARE A SUPERFÍCIE

Enfarinhe a área de trabalho, para a massa não grudar, mas evite incorporar muita farinha. Enfarinhar as mãos é bom para modelar, mas pode ser que você precise usar um raspador de plástico quando trabalhar com receitas mais úmidas, como a da ciabatta.

TRABALHE COM CUIDADO E FIRMEZA

Para não retirar todo o ar da massa, trate-a com cuidado, mas trabalhe com firmeza. Quase sempre é preciso começar achatando em uma forma oval ou retangular. Trabalhe com a ponta dos dedos ou dando tapinhas com a lateral inferior das mãos.

COMO MOLDAR PÃO DE FÔRMA



Achate a massa e molde-a em formato oval, no comprimento da fôrma; enrole.



Dobre as pontas para baixo e role para a frente e para trás, até uniformizar. Transfira para uma fôrma untada, com a emenda para baixo.

COMO MOLDAR PÃO REDONDO

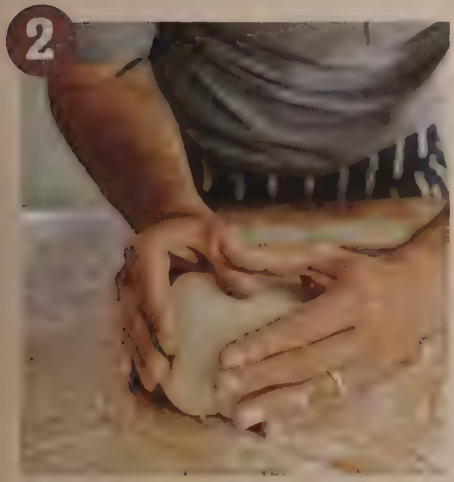
Depois de assado, esse formato clássico rende fatias grandes com belas curvas. Embora possa parecer fácil, essa maneira de moldar é um desafio surpreendente.

Uma superfície levemente pegajosa ajuda a dar alguma tração para a modelagem, mas enfarinhe as mãos com frequência para evitar romper a massa. Polvilhe a área de trabalho com um pouco de farinha antes de começar.

Quando dobrar a massa, tente não criar bolsas de ar. Ao dobrar, pressione e amasse um pouco até obter uma bola. Isso evita o surgimento de uma grande bolsa de ar que pode se expandir quando o pão estiver no forno.



Forme um círculo, deixe o lado liso para baixo e bata para tirar o ar. Dobre em direção ao centro e encaixe as extremidades entre as dobras. Deixe a emenda para baixo.



Coloque as mãos em torno da massa, com os dedos mínimos e os punhos em contato com a superfície de trabalho. Dê a forma arredondada, envolvendo com os polegares.



Mova as mãos em círculos, mantendo-as paralelas e girando a massa. Aos poucos, traga os dedos mínimos para dentro, até obter uma bola compacta, sem emendas.

COMO MOLDAR PÃO-BENGALA

O formato oval é o ponto de partida para atingir a perfeição. É assim que começamos a moldar a massa para o pão de fôrma, e essa técnica pode ser facilmente adaptada, afinando as pontas, para o pão-bengala. O segredo é trabalhar com firmeza para conseguir o máximo de dobras. Dá trabalho, mas você obtém uma forma compacta que assa bem. Enfarinhe a superfície antes de começar e abra a massa em um quadrado.

Quanto mais firmes as dobras, mais o pão cresce por igual, formando uma bengala uniforme. Dobramos na diagonal, em ângulos diferentes, para manter a tensão da superfície em mais de uma direção. Ao fazer cortes na bengala antes de assar, porém, a massa desenrola um pouco, formando os característicos talhos diagonais da baguete.



Dobre a extremidade da massa sobre uma linha central imaginária. Dobre as duas arestas mais distantes sobre a mesma linha; vire 180 graus e repita.

COMO MOLDAR MINIPÃES

Quando você dominar a técnica, moldar pãezinhos será muito divertido. O processo é simples, mas difícil de descrever até você encontrar o momento mágico em que a massa está resistente e firme. Preparar dois de uma só vez é um dos truques que os padeiros usam para impressionar as pessoas – algo como bater na cabeça e esfregar a barriga ao mesmo tempo. A coordenação para movimentar as mãos em direções diferentes torna a técnica complicada, mas é uma maneira rápida e eficaz de modelar o pão. Comece colocando as porções de massa sobre uma superfície enfarinhada, com a emenda para baixo.



Coloque a mão enfarinhada sobre a massa. Mantenha o polegar e o dedo mínimo em contato com a superfície e cubra a massa por inteiro com a palma da mão.



Agora, dobre o terço superior para baixo, cobrindo as dobras anteriores; pressione com a lateral da mão. Gire 180 graus e repita. Vire com a emenda para baixo.



Abra as mãos sobre o centro da massa e enrole fazendo pressão para baixo, para a frente e para trás. Aos poucos, afaste as mãos, para alongar.



Movimente a mão em círculos, pressionando firmemente para baixo. Se a massa romper e grudar, enfarinhe mais. Prossiga até obter uma bola bem compacta.



Se modelar duas bolas ao mesmo tempo, movimente a mão esquerda em sentido horário e a direita no anti-horário. Quando a massa resistir à pressão, minipães estarão prontos.

Uma antiga cesta para fermentação



MÉTODO #5

SEGUNDA FERMENTAÇÃO

É o estágio final de crescimento da massa antes de ir ao forno. Você pode achar que nesse ponto o trabalho duro acabou, mas essa etapa é determinante para o resultado. A boa notícia é que, com o tempo e os dedos treinados, você aperfeiçoa a técnica.

PREPARO

A massa precisa estar em um ambiente semelhante ao da primeira fermentação (pp. 24-5). Nesse estágio, é essencial evitar correntes de ar e friagem.

É vital cuidar para que a superfície não resseque. Se isso acontecer, a crosta pode se romper dentro do forno, e a textura não será boa. Polvilhe um saco plástico com um pouco de farinha ou sopre dentro dele (a respiração é úmida) e use-o para cobrir a assadeira ou o recipiente. Também é possível envolver a massa com filme de PVC pincelado com óleo.



TESTE DA PRESSÃO

Reserve a massa por 20 minutos a 4 horas, dependendo da receita e da temperatura, até quase dobrar de tamanho. Verifique a textura de vez em quando, mas tente não a deixar exposta ao ar seco por muito tempo. Com cuidado, empurre a superfície com o dedo e veja como ela responde: no começo da segunda fermentação, a marca desaparece rápido; mais tarde, você começa a sentir mais resistência, à medida que os gases se expandem. Quando estiver pronta, a massa não estará mais elástica e terá aparência mais frágil. É a hora de levar ao forno.

RECIPIENTES

- **Fôrma metálica:** é um método sem riscos. Também é mais fácil medir o crescimento da massa – basta olhar a borda da fôrma.
- **Assadeira:** pincele com um pouco de óleo, para a massa não grudar. Coloque dentro de um saco plástico inflado ou cubra com um pano de prato bem enfarinhado ou um pedaço de filme de PVC untado com óleo, para prevenir o ressecamento.

- **Cesta:** disponível em diversos estilos. O banneton francês é em geral circular, feito de vime espiralado, que deixa o pão com uma padronagem característica; o brotform alemão tem formato oval alongado. Enfarinhe bem antes de usar e cubra a massa.
- **Pano de prato:** um pano de prato ou tecido de linho limpo é excelente, útil principalmente para baguetes e pãezinhos. Faça pregas e dobras de modo a separar as porções de massa para evitar que grudem.
- **Pá:** as que os padeiros usam são feitas de madeira ou metal. Enfarinhe generosamente e cubra a massa como sugerido acima. Quando estiver pronta, deslize a pá sobre uma pedra quente de assar, previamente posta dentro do forno.

COMO FAZER FERMENTAR



Transfira a massa para uma fôrma, cesta, pá, pano de prato ou assadeira. Deixe a emenda para baixo – a não ser que use uma cesta.



Cubra com um saco plástico e, com cuidado, sopre para inflar e garantir que nenhuma parte entre em contato com a massa, impedindo que grude.



Mantenha em um local quente até quase dobrar de tamanho e passar pelo teste da pressão. Um pão básico de farinha branca leva cerca de 45 minutos para crescer nessas condições.

MÉTODO #6

CORTES E COBERTURAS

Depois da segunda fermentação, é hora de levar a massa ao forno. É preciso um tempinho até que o pão asse e ganhe uma aparência ainda melhor. Produzir talhes ou cortes na superfície é uma habilidade importante a ser desenvolvida. Talhar é a maneira que o padeiro tem de controlar a forma final do pão. Se não for cortada, a crosta pode formar bolhas, romper-se ou crescer sem uniformidade. Essa é também a hora de acrescentar deliciosas coberturas de sementes, nozes, queijos ou uma polvilhada de farinha para dar personalidade ao pão.

COMO CORTAR

A massa cresce dentro do forno, e a área com menos tensão na superfície será o lugar em que ela se abre. Com cortes deliberados, você pode controlar onde isso acontece. Quando cortar, segure o pão de maneira firme com uma das mãos e faça talhos longos, de forma homogênea. Tente não empurrar para baixo, senão vai retirar o ar da massa.



Use uma faca de pão ou um bisturi para obter cortes retos e uma lâmina de padeiro para os curvos, sempre com cerca de 1 cm de profundidade. Tesouras também são úteis: em uma fôrma metálica, comece em uma extremidade e faça uma série de cortes ao longo da superfície.

O QUE FAZER OU NÃO FAZER

- Trabalhe com cuidado e segurança. Embora precise ter rapidez para levar logo a massa ao forno, faça tudo com calma.
- Não talhe pãezinhos redondos, a menos que sejam muito grandes.
- Não talhe massa com muita quantidade de farinha de centeio ou com pouco glúten, pois esses pães crescem pouco no forno.
- Não faça cortes muito profundos, ou a massa pode se dobrar com o próprio peso e o resultado terá menos crosta.
- Não faça cortes muito superficiais, pois eles desaparecem antes mesmo de você levar a massa ao forno.

PÃES REDONDOS

Faça talhos retos com uma faca de pão, cortando na transversal para produzir uma série de linhas paralelas. Isso abre a crosta

Faça cortes retos nos pães redondos





nas partes mais encorpadas da massa. Outra opção é fazer uma segunda série de cortes em ângulos retos para obter um quadriculado e uma superfície com mais textura. Ou use uma tesoura e talhe a partir do centro em direção às bordas, criando uma estrela rústica. O pão vai se abrir semelhante a uma flor, com muita crosta saborosa.

PÃES ALONGADOS

Para a massa modelada em formato oval, faça um único corte, de uma extremidade à outra. Pode ser ainda mais impressionante se você curvar o talho em um lado e abri-lo no outro, criando um S alongado.

BAGUETES

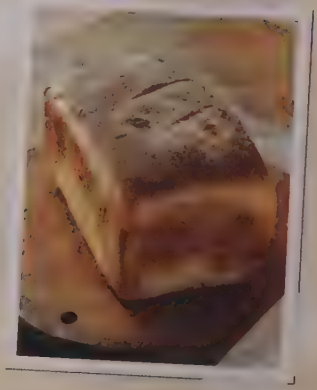
Elas têm muita tensão lateral na superfície, pois foram enroladas e tendem a se abrir quando crescem. Tire o máximo proveito disso fazendo cortes pequenos – um talho extenso na vertical tende a se abrir demais e causar problemas; já os cortes na horizontal se expandem menos e deixam o pão com pouca ou nenhuma crosta decente. Para o melhor resultado, faça uma série de talhos na diagonal.

Uma prática tradicional é talhar a superfície no formato de um ramo de trigo. Use um bisturi ou lâmina curva para fazer uma série de cortes curvos do centro em direção às laterais, alternando direita e esquerda enquanto trabalha no sentido do comprimento. Mantenha a lâmina em um ângulo de 45 graus em relação à superfície e procure criar cortes relativamente delicados, pois profundos podem afundar rapidamente em função do peso da massa.

COBERTURAS

Há várias opções para cobrir o pão, de uma simples polvilhada de farinha a uma camada de sementes, ervas ou queijo. A cobertura pode ser acrescentada antes ou depois dos talhos, dependendo do efeito visual que se queira produzir. Se for colocada antes dos cortes, não vai aparecer nas marcas; se colocada depois, vai se espalhar de maneira mais uniforme. Você também pode usar um estêncil de papelão. Basta segurá-lo sobre a massa e polvilhar os ingredientes por cima.

O momento mais esperado: o pão assado



MÉTODO #7

ASSAR

Depois de todo esse trabalho duro, chega o momento em que todos os seus sentidos ficam aguçados. A cozinha será invadida pelo aroma inebriante do pão fresco, e logo você terá a satisfação máxima de cortar uma fatia e comer sua criação. Infelizmente, os fornos domésticos não estão exatamente preparados para assar pão, pois têm pouco isolamento e foram projetados para o cozimento a seco, sem umidade – mas não se desespere. Descobrimos que, ainda assim, é possível obter uma bela crosta, desde que você encha o forno de vapor e experimente alguns outros truques da arte de fazer pão!

DENTRO DO FORNO

Um de nossos momentos favoritos de fazer pão é a mudança final que ocorre dentro do forno. A massa cresce outra vez e se transforma em um pão intensamente dourado para desfrutar com a família e os amigos. Há uma nova fase de ativação do fermento que faz o produto inflar com os gases e o vapor. Então, a temperatura crescente mata o fermento, e as enzimas trabalham para produzir a cor da crosta. O amido da superfície se converte em brilho gelatinoso e, por fim, o tom se intensifica com a caramelização. Toda essa mágica acontece enquanto você espera pela última vez.

PREAQUECIMENTO

Como já dissemos, a temperatura mostrada no termostato e a temperatura real dentro do forno podem apresentar diferenças significativas. Vale a pena começar testando o calor e ajustando os tempos de cozimento ou o termostato. De preferência, coloque o pão no forno a 220°C. Se marcar 200°C, aumente e teste a temperatura outra vez ou asse por mais tempo.

Enquanto o forno preaquece, coloque uma assadeira no fundo – e uma pedra de assar, caso use. Também é possível dispor alguns cubos de gelo na assadeira para umedecer o forno antes de assar.

VAPOR

Todos os pães se beneficiam do vapor durante o cozimento – os produtos industrializados são feitos em fornos dotados de injetores com essa função. Antes de assar, umedeça a massa com um borrifador fino. Quando o pão estiver no forno, pulverize novamente ou acrescente uma xícara de água recém-fervida na assadeira. Faça isso rapidamente, mas com segurança, usando luvas e mangas compridas para, se necessário, proteger-se do calor. Feche a porta e não abra por 10 minutos.





O vapor produzido não apenas dá cor e brilho à superfície como também ajuda o pão a aumentar de volume. A água, em contato com a massa, esfria a superfície e permite que as enzimas ajam por mais tempo. São elas que transformam o amido nos açúcares simples que dão um tom bonito ao final. A água ainda mantém a massa úmida por mais tempo, o que retarda a formação da crosta e permite à massa se expandir e formar um pão maior.

PEDRA E PÁ DE ASSAR

A pedra é uma placa pesada que deve ser preaquecida no forno e que retém muito bem o calor. O pão é assado diretamente sobre ela. O movimento de deslizar a massa suavemente para a pedra é semelhante ao de puxar uma toalha com a mesa cheia de louças sem deixar cair uma gota de sopa. Se você tiver usado uma pá enfarinhada na segunda fermentação, coloque a beirada sobre a pedra em um ângulo inclinado e, em um só movimento, empurre o braço para a frente e volte de maneira muito rápida. Quando você faz direito, o pão fica perfeitamente centralizado na pedra. Se der errado, ajeite o pão e feche o forno.

CRESCIMENTO FINAL

Essa é a etapa que ocorre dentro do forno, quando o pão cresce outra vez, e que os padeiros chamam de crescimento final. A água presente na massa se transforma em vapor e aumenta o volume. É por isso que o produto recém-assado em geral pesa 10-20% menos do que quando entrou no forno. E todas as bolhas de gás internas se expandem e aumentam ainda mais o volume.

CROSTA

Nessa etapa, acontece um outro processo. O vapor do forno reage com os aminoácidos e açúcares da superfície da massa, dando a ela uma apetitosa crosta dourada. Os açúcares se caramelizam e o amido se converte em um brilho gelatinoso. O tom do pão varia de

acordo com os ingredientes – como regra geral, os que levam açúcar douram mais rapidamente. Se a crosta ficar pálida, é possível que a segunda fermentação tenha sido muito longa.

ACABAMENTO

Se o pão não desenvolver uma crosta dourada e crocante, pode ser que o forno não esteja retendo umidade suficiente. Uma excelente maneira de resolver o problema é pincelar a massa. Temos a tendência de comer com os olhos, então um pão bonito será mais saboroso. Pincelar não afeta a textura, mas uma cobertura lustrosa realmente opera maravilhas. Antes de levar ao forno, experimente passar um ovo batido com leite, para uma superfície dourada, ou apenas leite, para um brilho mais discreto. Para pães macios, é possível fazer uma mistura texturizada com 1 colher (sopa) de farinha de centeio e 4 colheres (sopa) de água fervente; pincele como se fosse um esmalte de cerâmica.

REDUZA O CALOR

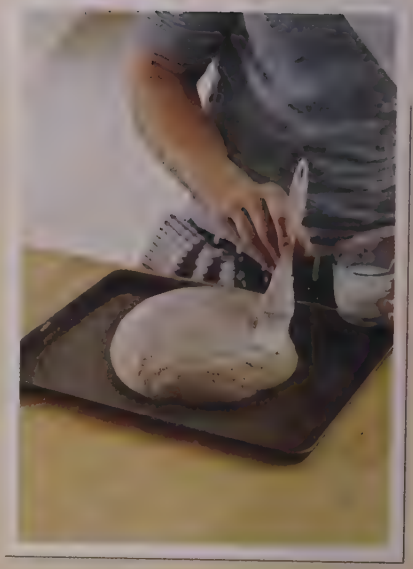
Depois de 10 minutos no forno, a crosta terá se formado. Pães feitos com pré-fermentos ou fermentação natural devem ser novamente borrifados com água nesse estágio, pois demoram mais para formar a crosta. Para a maioria das receitas, porém, é hora de diminuir a temperatura para 200°C.

O tempo necessário para assar varia de acordo com o tipo de pão:

- Minipães: 15-20 minutos
- Pães pequenos: 25-30 minutos
- Pães grandes: 40-50 minutos

COR E SOM

Quando o pão terminar de assar, verifique a cor e a crosta. Muitas pessoas batem na base para ver se emite um som oco. Essa não é uma

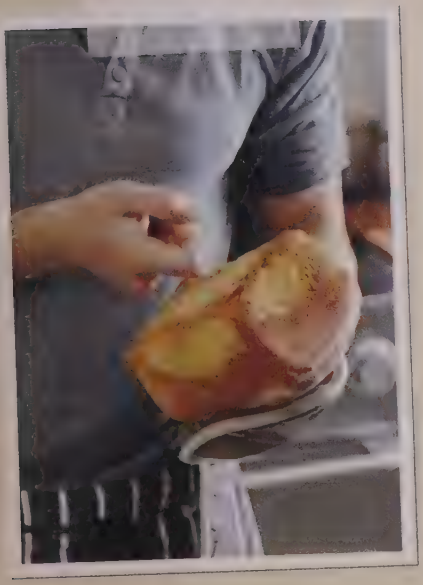


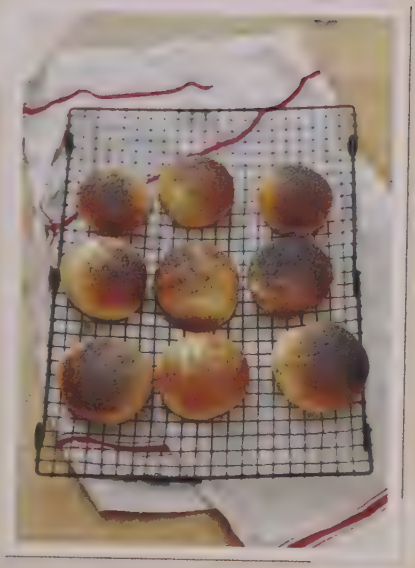
ciência exata, pois o pão pode parecer oco e, ainda assim, não ter assado completamente. Se estiver enformado, retire e leve de volta ao forno por 5 minutos, ou até o fundo dourar mais.

ESPERE ESFRIAR

Padeiros domésticos quase sempre ficam tentados a servir os pães recém-saídos do forno, mas muitos melhoram à medida que esfriam. O produto cortado ainda quente será denso e tão cheio de vapor que pode parecer encharcado. Um bom filão se beneficia do repouso, até esfriar, e pode ganhar mais sabor. Pães com fermentação natural ou de centeio ficam melhores depois de 24 horas, quando os sabores se combinam e a crosta assenta. Deixe esfriar sobre uma grade. Isso demora mais com filões grandes, mas é essencial se você quiser servir da melhor forma.

Esse é o auge de todo o processo de panificação – aproveite. Abra ou fatie e





experimente o pão. Agora você deve pensar como a receita pode ser melhorada, em que passos cometeu erros ou o que faria de maneira diferente na próxima vez.

COMO FAZER UM FORNO A LENHA

O sabor do pão assado no forno a lenha é excepcional, tem aroma defumado e uma textura inigualável. Antigamente, esse equipamento costumava ser o coração da casa, onde o pão era assado e as pessoas se reuniam ao redor do calor. Hoje, a cozinha também é o ponto de encontro de muitas famílias, mas se você construir um forno a lenha pode descobrir que o foco se desloca para a área externa e que a arte de fazer pães torna-se mais que uma maneira de preparar o alimento – ela passa a integrar seu estilo de vida. Usamos o nosso para pequenos filões, pães achatados, enrolados e pizzas, mas ele pode ser útil para diversas outras receitas, de legumes assados a tortas de peixe.

A vantagem do forno a lenha é sua incrível capacidade de reter o calor. Você verá que uma pizza ou pãezinhos levam poucos minutos para ficarem prontos e que o equipamento ainda estará quente o suficiente para assar algumas fornadas em seguida. O custo da construção é mínimo, e o processo, embora provoque um pouco de bagunça, garante muita diversão.

PREPARE A BASE

Construa uma base firme o suficiente para suportar o peso do forno: use velhos dormentes de estrada de ferro, pedra ou tijolos. Mantenha tudo nivelado em uma altura confortável para cozinhar. A base deve ter uma superfície lisa e sólida, como tijolos vermelhos comuns ou placas de cimento. Se quiser aproveitar tijolos velhos, retire toda a argamassa antiga e pressione-os em uma camada profunda de areia, juntando-os bem, até ficarem perfeitamente unidos.

MARQUE A CIRCUNFERÊNCIA

Sobre a base, defina a circunferência externa do forno com uma caneta marcadora – a maior possível, com cerca de 60 cm de diâmetro. Desenhe outro círculo dentro, com 7,5-10 cm de distância do primeiro, para delimitar a largura das paredes. Anote o diâmetro do círculo interno, pois será necessário para definir o tamanho da porta.

MISTURE A ARGILA

A argila geralmente pode ser retirada do solo, mas, se você não tiver nenhuma fonte por perto, compre em lojas especializadas. Você vai precisar de aproximadamente 25 quilos. Se necessário, peneire o produto, para retirar pedregulhos e outros resíduos. Coloque uma grande lona impermeável no chão e a argila por cima. Tire os sapatos e as meias e amasse com os pés. Junte uma pequena quantidade (um balde) de areia grossa e um pouco de água, caso a argila esteja muito seca. Isso requer tempo e esforço. Para testar o ponto, faça um rolo e coloque uma extremidade na palma da mão: se a metade pendurada se dobrar sem quebrar, está pronto.

CONSTRUA O PISO

Faça uma camada grossa com 1 cm de argila para cobrir o círculo interno desenhado na base. Espalhe com uma colher de pedreiro e alise com as mãos, para ficar nivelado. Cubra com uma camada de jornal úmido para impedir que algum grão de areia grude sobre a superfície.

MODELE O FORNO

Agora use areia umedecida para produzir um domo sobre o jornal molhado que cobre a base. Esse é o formato do forno; servirá como apoio para a argila enquanto ela seca e será retirado mais tarde. A cúpula de areia deve ser 7,5-10 cm mais alta que o raio (metade do diâmetro) do forno. Quando estiver pronta, meça e anote qual será a altura da parte interna.

CUBRA AS PAREDES COM ARGILA

Coloque jornal molhado sobre a cúpula de areia, para impedir que a argila grude. Começando pela base, cubra o jornal com uma camada de 7,5-10 cm de espessura; use a marcação à caneta para se orientar. Modele em blocos pequenos, achate e coloque no lugar, usando a largura da mão como um guia de espessura enquanto você trabalha. Tente compactar a argila sem pressioná-la contra a areia. Cubra o domo todo, mantendo a mesma espessura tanto no topo quanto na base. Umedeça as mãos e alise a superfície da cúpula.

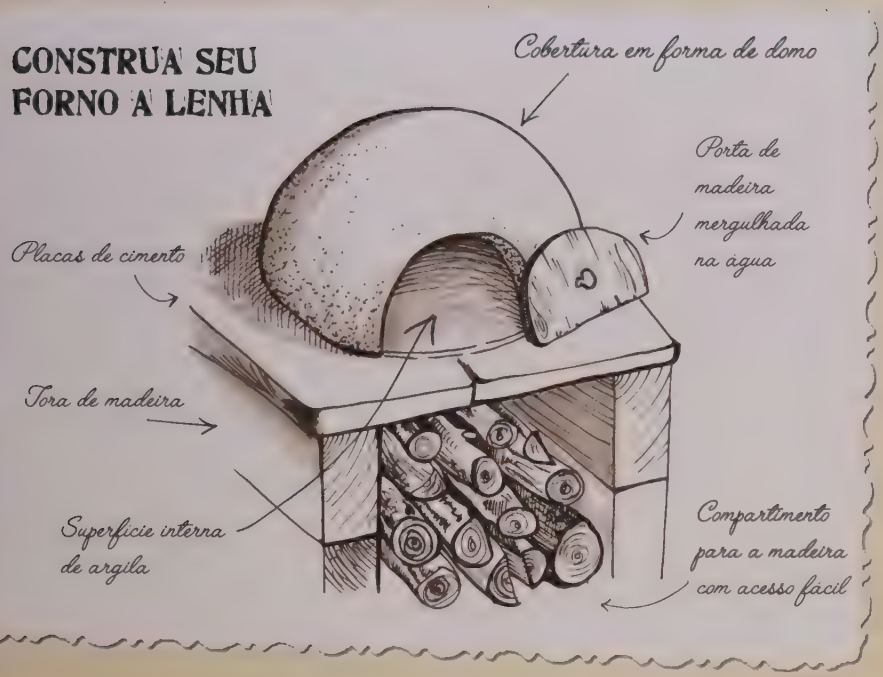
CORTE A ABERTURA DA PORTA

Para descobrir a melhor altura para a porta do forno, multiplique a altura do domo de areia por 0,63. Se a cúpula tiver 38 cm, a porta terá um pouco menos de 24 cm. A largura deve ser de cerca de 25 cm – metade do diâmetro interno e grande o suficiente para caber uma pizza pequena. Use uma faca afiada para cortar a porta em duas etapas: corte metade, depois a outra. Espere secar por alguns dias ou uma semana.

RETIRE A AREIA

Quando você cutucar as paredes do forno e a argila não apresentar marcas, a areia do interior já pode ser retirada. Conserte eventuais rachaduras umedecendo a superfície e, com cuidado, entalhe um padrão entrecruzado. Aplique mais argila nessas áreas e repita, se houver rachaduras depois da queima.

CONSTRUA SEU FORNO A LENHA



FAÇA A PORTA

Recorte um molde de papel para determinar o corte da madeira – qualquer tipo resistente funciona. Evite materiais aglutinados, como MDF, ou macios e resinosos, como o pinho. A porta não precisa se encaixar perfeitamente, mas uma alça ajuda a abrir na hora de retirar o pão. Lembre-se de mergulhar a porta na água antes de colocar no lugar sempre que usar o forno. Isso ajuda a manter o vapor e impede chamuscados.

INSTALE A COBERTURA

Por fim, construa um pequeno teto ou cobertura removível para proteger o forno da chuva quando não estiver sendo usado. Deve ser algo fácil de colocar e tirar, para que ninguém se sinta desencorajado a usá-lo.

COMO ASSAR EM FORNO A LENHA

Acenda uma pequena fogueira no centro do forno com papel (não use tabletes inflamáveis), gravetos e pequenas toras secas; mantenha a porta aberta. Isso conserva o equipamento aquecido por algumas horas. Você saberá que está pronto para usar quando não houver mais fuligem nas paredes internas. Retire o carvão com uma pá pequena ou atiçador e comece a assar. Assim que colocar a massa no forno, feche a porta, para mantê-lo aquecido. Uma pá de padeiro no tamanho certo torna a vida mais fácil e evita que o pão queime.

A prática faz a perfeição: cada forno a lenha terá sua própria temperatura de cozimento, dependendo da madeira utilizada na fogueira e da espessura das paredes.

Embrulhe para manter fresco

MÉTODO #8

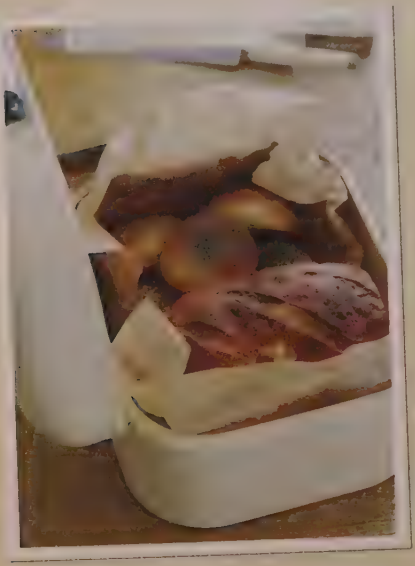
CONSERVAÇÃO



O pão feito em casa tem validade menor que os produtos industriais, repletos de aditivos e conservantes. Fresco, é delicioso, mas chega uma hora em que envelhece e, para não ser jogado fora, deve ser tostado, ralado para virar farinha de rosca ou aproveitado em receitas. Descobrimos que há excelentes métodos para reavivar pão velho, transformando-o em um ingrediente útil e preparando deliciosas receitas com as sobras. O segredo é não assar demais e armazená-lo em ambiente adequado.

ARMAZENAMENTO

A melhor maneira de armazenar é esperar o pão esfriar completamente e então colocá-lo em um local escuro e seco. Evite temperaturas baixas (nunca na geladeira); 16°C ou mais é o ideal. Também vale embrulhar o pão em papel antiaderente ou em um saco plástico, para não ressecar. Um filão úmido de centeio dura muito mais que o branco, mas se torna mais denso e firme com o tempo. Receitas com mais gordura tendem a se conservar melhor porque os gases se mantêm por mais tempo na crosta e a deixam com aspecto mais leve.



PÃO AMANHECIDO

A maneira mais fácil de criar um petisco saboroso a partir do pão amanhecido é transformá-lo em torrada, mas existem outras formas de prolongar a vida de um filão. A melhor delas, quando ele está à beira de ficar sem graça, é reaquecer no forno.

Para obter uma crosta crocante, coloque por 2-3 minutos a 200°C. O calor atinge a camada externa, mas não o miolo. Se perceber que o pão está perdendo a maciez por dentro, diminua a temperatura para 160°C e asse por 10-12 minutos. Caso o filão tenha ficado duro – e seu freezer já esteja cheio de farinha

de rosca –, borrife com água e embrulhe em papel-alumínio. Aqueça por 15 minutos a 160°C, mas retire o papel nos últimos minutos, para obter uma crosta mais crocante.

CONGELAMENTO

É o jeito mais fácil de manter o pão com aspecto de fresco. Porém, como o processo acrescenta cerca de um dia ao envelhecimento, é melhor congelar rápido. Também vale fatiar o filão antes de levar ao freezer, pois a estrutura do pão pode não se manter coesa no descongelamento – além disso, você poderá tirar apenas algumas fatias do freezer, sem ter que esperar um filão inteiro voltar à temperatura ambiente.

FARINHA DE ROSCA

Ótima maneira de usar pão amanhecido; vai muito bem ao freezer, em sacos plásticos de fecho hermético. Para produzir farinha de rosca, bata o filão no processador até reduzi-lo a farelos. Coloque em um saco de congelamento, aperte para retirar o ar, feche e leve ao freezer.

Nessas condições, a farinha de rosca se mantém por 3-4 meses. Você pode acrescentar temperos ou ervas secas antes de congelar. Descongele ou use direto do freezer para engrossar sopas, fritar com ervas e alho em coberturas crocantes, transformar em um molho clássico com leite, empanar filé de peixe ou adicionar a recheios.

CROÛTONS COM GREMOLATA

Rende 4 porções

4 fatias de pão amanhecido em cubos
1 colher (sopa) de azeite
sal e pimenta-do-reino moída na hora
2-3 ramos de salsa picados
raspas de 1 limão-siciliano
2 dentes de alho bem picados

Regue os cubinhos de pão com o azeite, tempere a gosto e misture bem. Coloque-os em uma assadeira e leve ao forno preaquecido a 200°C por cerca de 10 minutos, até ficarem crocantes. Espere esfriar e acrescente os ingredientes restantes. Sirva com saladas ou sopas.



Sobras são ótimas para finalizar receitas



PÃES ACHATADOS

INTRODUÇÃO AOS

PÃES ACHATADOS

Esses talvez sejam os pães mais simples de preparar – isso porque normalmente levam apenas farinha, água e sal. Alguns tipos, como o pita, podem incluir uma pequena quantidade de fermento, mas no geral essas variedades não são fermentadas e não crescem enquanto assam. Produzimos pães achatados há anos e acreditamos que existem ótimas oportunidades para acrescentar sabor à massa, rechear com especiarias ou enrolar e servir como wraps. São deliciosos assados, grelhados e até mesmo fritos.

COMO MODELAR

Pães achatados têm sido produzidos no mundo inteiro há milhares de anos. Muitos povos nativos e pessoas que seguem a tradição à risca abrem a massa manualmente, com uma técnica consagrada que consiste em pressionar a bola com a lateral da mão e modelar entre as palmas ou o dorso. Isso pode ser bem divertido, e com a prática fica rápido e fácil.

Preferimos adotar uma tática mais pragmática: abrimos pães achatados com o velho e bom rolo de abrir massas. Acreditamos que o utensílio deixa a superfície mais uniforme e não exige tanta habilidade. Abrimos uma exceção quando preparamos o pão fora da cozinha e não encontramos uma superfície plana para trabalhar. Escolha a técnica que você considera mais adequada para produzir pães achatados que assem por igual.

UNIFORMIDADE

Um pão no alto da pilha pode parecer completamente diferente de outro que esteja mais abaixo. Aqui vão algumas dicas para obter mais uniformidade. Primeiro, em vez de dividir as porções de massa a olho nu, use uma balança para pesar cada bola. Dependendo do jeito como modelar, elas podem variar de tamanho – pesar garante a regularidade. Em segundo lugar, modele o pão em formato de bola antes de achatar. É um bom ponto de partida e permite abrir as porções de maneira similar. Por fim, em vez de mudar o ângulo do rolo, gire o disco de massa enquanto abre. Isso ajuda a determinar o quanto ela fica oval ou circular e facilita o trabalho em superfícies menores.

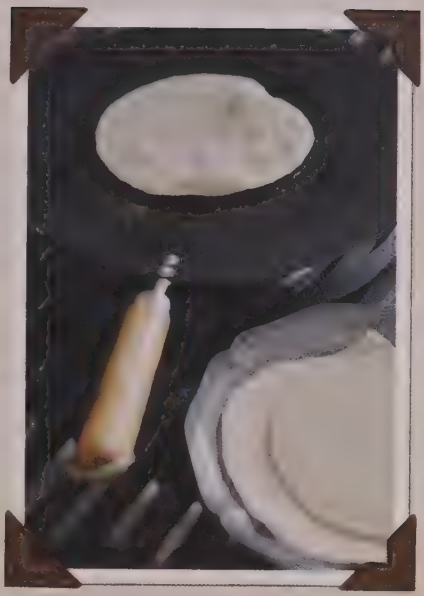
ESPESSURA

Quando fizer pães muito finos, como tortilhas, utilize uma tática útil para verificar se a massa foi aberta na espessura ideal. Deixe uma ponta para fora da beirada da superfície de trabalho, abaixe-se e sopre a extremidade solta. Se flutuar, como um lenço, está fina o suficiente.

O USO DA CHAPA

Uma das vantagens em fazer pães achatados é poder prepará-los em uma chapa ou frigideira. Feita de ferro fundido, ela pode ser aquecida a uma temperatura muito alta e assa o pão





Modele os pães à mão para obter um efeito rústico









O teste da chapa quente





em segundos. Há versões caneladas, que deixam belas marcas como as de grelha, mas preferimos os modelos lisos porque são muito mais simples de limpar e de temperar.

Um dos maiores benefícios da chapa é que exige pouca ou nenhuma gordura. A retenção do calor também significa que é excelente para preparar um grande número de pães em apenas uma sessão. Preaqueça em fogo médio antes de começar a assar.

COMO PREPARAR A CHAPA

Antes de usar uma peça nova, unte-a com óleo e leve-a ao forno baixo por 2-3 horas. Espere voltar à temperatura ambiente e repita o processo duas ou três vezes.

Também é preciso temperar a chapa sempre que usar para evitar que a massa grude e para reduzir o risco de criar ferrugem. Quando acabar de preparar os pães, lave-a e ponha para secar sobre fogo alto. Assim que a água evaporar, coloque óleo em um pedaço de papel-toalha e esfregue uma fina camada sobre a superfície quente. Guarde-a em local arejado – nunca em um armário úmido.

TESTE DA ÁGUA

Para saber se a chapa está quente o suficiente para começar a preparar os pães, borrife um pouco de água na superfície: as gotas devem imediatamente chiar e se mover como pingos de chuva em uma janela. Caso isso não aconteça, ainda não atingiu a temperatura adequada. Se a água evaporar imediatamente, está quente demais; diminua o fogo, espere e teste outra vez. Nunca coloque um grande volume de líquido frio sobre a chapa, pois ela pode rachar ou empenar. E tome muito cuidado: use luvas ou um pano de prato para segurá-la.

FORNOS E CHURRASQUEIRAS

Pães achatados são perfeitos para assar no forno a lenha (pp. 37-9), em uma churrasqueira ou em um forno tradicional de pão. Não há nada como um pão de sabor amadeirado ou chamuscado com as estrias cruzadas da grelha.

Muitas receitas podem ser facilmente adaptadas para cozimento ao ar livre usando madeira como combustível. Lembre-se de que os pães achatados assam ainda mais rápido que um pão comum, e apenas alguns segundos de cada lado em um forno bem quente podem ser suficientes. Para resultados muito saborosos, pincele com azeite ou manteiga derretida antes de levar à churrasqueira ou ao fogo direto.

Se usar um forno convencional, considere a compra de uma pedra para realmente aumentar o calor na parte de baixo. Polvilhar um pouco de farinha de milho garante o visual autêntico.

PARA UM PÃO MACIO

Depois de todo o tempo preparando e modelando a massa, a última coisa que se quer é um pão duro e incomível. Pães achatados têm uma superfície grande e, portanto, à medida que esfriam, o vapor escapa rapidamente e os deixa secos ou mesmo quebradiços. Para manter o pão maleável, nós o embrulhamos em um pano de prato assim que acabamos de cozinhar.

Se preparar com antecedência, deixe-os esfriar enrolados no pano de prato. Para reaquecer, na hora de servir, embrulhe em papel-alumínio ou borrife água e coloque no forno quente por alguns minutos. Outra opção é fritar em um pouco de óleo.

Enquanto assa, o pão pita cria uma bolsa de ar no seu interior. A parte que infla dentro do forno murcha depois de fria, mas deixa uma cavidade útil – do tamanho perfeito para ser recheada com espetinhos de frango, salada ou hortaliças grelhadas. Nossa sugestão é servi-lo com um homus simples, para mergulhar o pão fresquinho.

RENDE 4 PORÇÕES

PARA O PÃO PITA

500 g de farinha de trigo especial para pães
30 g de fermento biológico fresco
1 colher (chá) de sal
50 g de açúcar
300 ml de água morna
óleo, para untar

PARA O HOMUS

200 g de grão-de-bico em conserva lavado e escorrido
2 colheres (sopa) de suco de limão-siciliano
2 dentes de alho amassados
100 ml de tahine
uma pitada de sal
1 colher (sopa) de azeite
1 colher (chá) de páprica

PÃO PITA COM HOMUS

Para fazer o pita, coloque a farinha em uma tigela e esfarele o fermento. Esfregue com a ponta dos dedos, até obter uma farofa. Acrescente o sal, o açúcar e a água; misture para formar a massa.

Sove por 5-10 minutos, até ficar homogênea e elástica. Recoloque na tigela, cubra e deixe crescer por 1 hora.

Preaqueça o forno a 230°C e unte duas assadeiras. Divida a massa em bolas de 100 g e abra-as em formato oval com cerca de 1 cm de espessura. Acomode duas unidades em cada assadeira e leve ao forno por 10 minutos. Embrulhe os pães assados em um pano de prato e espere o forno voltar a 230°C antes de assar a segunda leva da mesma maneira.

Se quiser congelar, retire os pães do forno 2-3 minutos antes de estarem cozidos; deixe esfriar e embale em um saco plástico com fecho hermético. Para servir, descongele e leve ao forno por 3-4 minutos, até terminar de assar.

Para fazer o homus, bata o grão-de-bico, o suco de limão, o alho, o tahine e o sal no processador até ficar homogêneo. Prove e acrescente mais suco de limão e sal, se necessário. Transfira para uma tigela, regue com azeite e polvilhe com a páprica. Sirva com os pães pita aquecidos.



Se você gosta de curry, precisa fazer seu próprio pão naan. Descobrimos que basta trocar as coberturas para agradar ao paladar de todos, preparando versões puras, de alho, *peshwari* ou *roghani*. Os ingredientes listados nas receitas das coberturas são suficientes para quatro unidades.

PÃO NAAN

RENDE 4 UNIDADES

300 g de farinha de trigo especial para pães
10 g de fermento biológico fresco
5 g de sal
30 g de manteiga comum ou ghee derretida, mais um pouco para untar e pincelar
175 ml de iogurte natural
30 ml de água

Coloque a farinha em uma tigela e esfarele o fermento. Esfregue com a ponta dos dedos até obter uma farofa. Acrescente o sal, a manteiga derretida, o iógurte e a água; misture para formar a massa.

Sove por 5-10 minutos, até ficar homogênea e elástica. Recoloque na tigela untada, cubra e deixe crescer por 1-2 horas.

Achate e divida a massa em quatro bolas. Cubra e deixe descansar por 5-10 minutos. Preaqueça o forno a 230°C e coloque uma pedra de assar para aquecer.

Abra as bolas de massa em formato oval, com cerca de 5 mm de espessura e 20 cm de comprimento. Pincele com manteiga derretida e polvilhe com a cobertura, se usar. Transfira alguns pães de cada vez para a pedra no forno e asse por 5-6 minutos, até inflar e dourar; espere o forno voltar a 230°C antes de assar outra porção.

Para congelar, retire os pães naan do forno 2-3 minutos antes de estarem cozidos. Deixe esfriar e embale em um saco plástico com fecho hermético. Para servir, descongele, borrife água e leve ao forno por 3-4 minutos, até terminar de assar.

NAAN DE ALHO

4 dentes de alho bem picados
25 g de manteiga derretida

NAAN PESHWARI

25 g de coco ralado
40 g de uva-passa
25 g de amêndoa em lâminas
1 colher (sopa) de açúcar
1 colher (chá) de água de rosas (opcional)

NAAN ROGHANI

3 colheres (sopa) de gergelim



Fáceis de fazer, esses palitinhos são a sua chance de criar uma série de formatos diferentes, cada um de um sabor. Por que se contentar com os petiscos comuns quando você pode se divertir fazendo formas variadas?

RENDE 10 UNIDADES

250 g de farinha de trigo especial para pães
5 g de fermento biológico fresco
5 g de sal
175 ml de água morna
6–12 tomates secos bem picados
50 g de gergelim
1 colher (sopa) de páprica defumada
azeite, para untar e pincelar

PALITINHOS DE PÃO

Coloque a farinha em uma tigela e esfarele o fermento. Esfregue com a ponta dos dedos até obter uma farofa. Acrescente o sal, despeje a água e misture para formar a massa.

Sove por 5-10 minutos, até ficar homogênea e elástica. Recoloque na tigela, cubra e deixe crescer por 1 hora.

Abra a massa em um retângulo de 30 cm × 15 cm e cerca de 1 cm de espessura. Espalhe o tomate, um terço do gergelim e a páprica sobre dois terços da massa; dobre a porção sem cobertura sobre o centro. Dobre o terço final por cima das camadas anteriores e abra a massa novamente, até obter o tamanho original.

Polvilhe a massa com a metade do gergelim restante e corte em dez tiras longas. Coloque as últimas sementes de gergelim sobre uma tábua de cozinha, passe as tirinhas sobre elas e torça – para isso, aperte as extremidades, para achatar, e torça em direções opostas, formando uma espiral firme e uniforme.

Preaqueça o forno a 200°C e unte uma assadeira. Distribua os palitos, cubra e deixe fermentar por 20 minutos. Borrife com água e asse por 10 minutos, até dourar levemente. Pincele-os com azeite assim que tirar do forno e sirva o petisco morno ou frio.

As sobras podem ser mantidas em recipiente hermético por 2-3 dias. Para congelar, retire os palitos do forno 2-3 minutos antes de estarem assados, espere esfriar e embale em um saco plástico com fecho hermético. Para servir, descongele e leve ao forno por 3-4 minutos, até terminar de assar.



MÉTODO #9

ROTI



Quando passamos um tempo no Nepal, nós comemos centenas desses pães achatados pequenos e aprendemos a fazê-los com o dono de uma loja de chás. São servidos com curries ou para mergulhar em dhal ou chutney picante. Ou ainda assados e depois fritos para o lanche. O ideal para obter um bom roti é abrir a massa em uma espessura bem fina. Além de assar mais rápido e de maneira uniforme, ele ficará maleável para enrolar ou dobrar com o recheio. Experimente adicionar ervas à massa, mas não exagere. Existe um bom motivo para que essa receita não tenha mudado ao longo de milhares de anos – o segredo é manter a simplicidade.

ANTES DE COMEÇAR

Enfarinhe uma superfície de trabalho perto do fogão. Isso permite abrir o próximo roti enquanto fica de olho no que já está sobre a chapa. A primeira vez que preparar o pão, pode ser melhor abrir toda a massa antes de começar a assar, mas quando aperfeiçoar a técnica, poderá apreciar a multitarefa.

PREPARO

A massa desse pão achatado clássico é extremamente simples. Misture farinha de trigo integral, água morna e uma generosa pitada de sal. Sove por 5-10 minutos, até ficar homogênea, cubra com um pano de prato úmido e deixe descansar por 30 minutos. Divida em porções e abra o mais fino possível, formando discos de 15-20 cm de diâmetro.

COZIMENTO

Preaqueça uma chapa ou wok e faça o teste da água para verificar a temperatura (p. 47). Quando estiver no ponto, pincele com óleo e asse os rotis por cerca de 30 segundos de cada lado, até dourarem levemente. Algumas vezes o pão infla um pouco e produz bolhas na superfície, mas não se preocupe com isso.

Pincele com manteiga comum ou ghee derretida para dar cor e deixá-los maleáveis por mais tempo – isso facilita o trabalho de enrolar e rasgar em pedaços.

ARMAZENAMENTO

Embrulhe os rotis em um pano de prato enquanto assa o restante da massa para mantê-los macios e maleáveis – descobertos, eles ficam secos e duros.

Para congelar, asse por menos tempo, deixe esfriar no pano de prato e embale em um saco para freezer com fecho hermético. Para servir, descongele por completo e reaqueça em uma chapa untada ou borrife água, embrulhe em papel-alumínio e leve ao forno preaquecido a 180°C por 10 minutos.

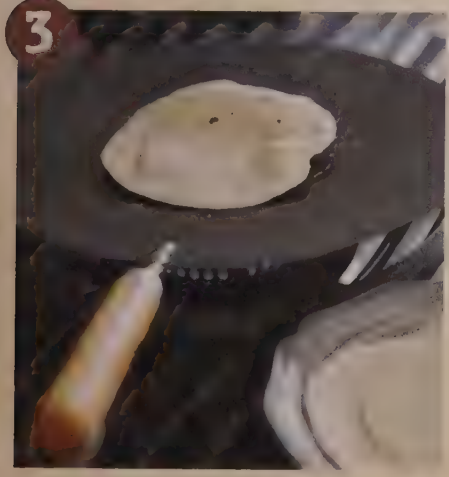
COMO MODELAR E ASSAR O ROTI



Sove por 5-10 minutos. O glúten demora um pouco para se desenvolver, portanto não espere um resultado muito leve e elástico. Cubra e deixe descansar por 30 minutos.



Divida em porções de 20-30 g. Em uma superfície enfarinhada, abra em círculos de 15 cm, virando a massa enquanto trabalha para obter formato e espessura uniformes.



Aqueça a chapa, pincele com óleo e asse o roti por 30 segundos de cada lado, até dourar. Embrulhe em um pano de prato enquanto prepara o restante. Sirva morno.

MASSA BÁSICA PARA ROTI

Rende 6-8 unidades

100 g de farinha de trigo integral, mais um pouco para polvilhar
uma pitada de sal
60 ml de água morna
óleo, para pincelar

Peneire a farinha e o sal; acrescente a água e misture bem. Siga as instruções desta página para modelar e assar o roti.

O melhor pão achatado para preparar wraps do tamanho da mão é, sem dúvida, a humilde tortilha. Feitas de milho, são mais grossas e densas, perfeitas quando cortadas em pedaços e fritas, para chips crocantes, ou preparadas inteiras e usadas como base para tostadas e tacos. A tortilha de farinha é nossa preferida, pois é mais maleável e saborosa ao ser retirada da chapa.

RENDE 6-8 UNIDADES

PARA A TORTILHA

250 g de farinha de trigo (ou farinha de milho), mais um pouco para polvilhar
uma pitada de fermento em pó (opcional)
5 g de sal
150 ml de água morna

PARA A QUESADILLA

200 g de cheddar inglês ralado
24 jalapeños em fatias
2 cebolas roxas em cubinhos
2 colheres (sopa) de coentro fresco picado

PARA SERVIR

sour cream* (opcional)
salsa fresca de tomate**

* O sour cream já pode ser encontrado pronto em grandes supermercados. Para fazê-lo em casa, bata vigorosamente, com fouet ou mixer, 1 colher (sopa) de suco de limão para cada xícara (chá) de creme de leite fresco.
** Para a salsa de tomate, misture em uma vasilha 500 g de tomate picado sem sementes, 10 folhas de manjericão rasgadas e 2 dentes de alho picados. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto e adicione 60 ml de azeite e ½ colher (chá) de pimenta vermelha em pó. Misture, tampe e refrigere por 6 horas.

QUESADILLA TEX-MEX

Coloque todos os ingredientes da massa em uma tigela e misture bem. Sove por 5 minutos, até ficar homogênea e elástica; volte à tigela, cubra e deixe crescer por 30-40 minutos.

Divida a massa em seis a oito porções iguais e abra em uma superfície enfarinhada, formando círculos com 2,5 mm de espessura.

Preaqueça uma chapa e verifique a temperatura fazendo o teste da água (p. 47). Asse as tortilhas por 30 segundos de cada lado, até dourar. Coloque sobre um pano de prato, dobradas ao meio, enquanto assa a massa restante. Use imediatamente ou espere esfriar para rechear.

Para as quesadillas, distribua os ingredientes do recheio entre as tortilhas, dobre ao meio e pressione. Leve a chapa de volta ao fogo e aqueça as quesadillas por 2-3 minutos, virando uma vez, até o queijo derreter. Corte-as em triângulos e sirva com sour cream e salsa fresca de tomate.



3

FERMENTAÇÃO NATURAL

INTRODUÇÃO À

FERMENTAÇÃO NATURAL

É uma combinação de leveduras naturais e bactérias benéficas produtoras de ácido láctico que se desenvolvem quando você fornece farinha, umidade e calor, condições necessárias para a fermentação. Essa é a base para fazer a massa do pão – simples! Pode ser mais trabalhoso do que usar um fermento comercial, mas pense no sabor, na textura e na satisfação de ter um produto totalmente feito em casa!

POR QUE USAR FERMENTO NATURAL?

Há boas razões para você fazer o fermento natural. Além de acrescentar um sabor característico ao pão, ele permite que você utilize diferentes grãos – centeio, por exemplo –, algo que seria inviável com o fermento comercial. E o melhor: se tiver um fermento crescendo na sua cozinha, não vai precisar mais ir correndo ao mercado sempre que tiver vontade de assar um filão.

Os fermentos naturais são convenientes e podem ser adaptados, com alguns dias de antecedência, para fornadas mais fartas. Outro aspecto adorável é poder dar um pouco de presente para os amigos e familiares.

COMO SE FOSSE MÁGICA

Água e calor são essenciais para o crescimento das leveduras e bactérias. O processo todo tem a ver com o equilíbrio simbiótico. As enzimas naturais transformam o carboidrato da farinha no açúcar que alimenta o fermento. Há uma delicada cadeia de cooperação em que as bactérias benéficas do ácido láctico ajudam a produzir antibióticos que inibem a ação das bactérias nocivas que poderiam estragar a fermentação natural.

E tudo acontece rapidamente: bastam 3-12 horas para aparecerem os primeiros sinais. Haverá bolhas e um cheiro característico, que surge à medida que a cultura amadurece e o fermento cresce – ele se torna menos azedo e mais complexo nos dias e semanas seguintes.

RECIPIENTES

Comece por escolher um vasilhame apropriado, com tampa, para manter o fermento natural – ele vai precisar de muito espaço para crescer. Não use tigelas de vidro com tampa hermética, a não ser que não haja outra opção, pois a pressão interna pode ser grande. Se não fechar hermeticamente, uma vasilha de vidro pode ser útil; do contrário, você provocará uma explosão de fermento! Para esse fim, usamos recipientes de plástico tampados, pois são mais flexíveis. Os transparentes permitem observar o desenvolvimento das bolhas sem a necessidade de abri-los. Também colocamos etiquetas nos potes e geralmente os chamamos de "mãe".

REVIGORAR OU ALIMENTAR

É o ato de acrescentar farinha e água ao fermento à medida que ele cresce. O termo "alimentar" pode ser enganoso porque, na





Gire o punho quando cortar a massa









Depois da segunda fermentação, transfira a massa para uma pá enfarinhada

verdade, você não está apenas fornecendo nutrientes para a massa inicial. A farinha fresca contém mais leveduras e bactérias, portanto preferimos o termo "revigorar". São palavras permutáveis, mas é bom entender a mágica do que está acontecendo na sua cultura.

Logo de início, você vai descobrir que revigorar o fermento é uma atividade diária e, depois que ele se estabilizar, pode se tornar parte de sua rotina, caso você decida preparar pães regularmente. Não deixe que esse compromisso tire seu ânimo, pois é realmente muito simples e não toma tanto tempo. Mantenha o fermento em temperatura ambiente e misture farinha e água frescas todos os dias – ou guarde na geladeira por uma semana para não precisar revigorar.

MADURO E PRONTO PARA USO

Saber quando o fermento está pronto para ser assado é mais ou menos como adivinhar quando um vulcão está prestes a entrar em erupção. Você percebe porque está robusto e borbulhante. Um padeiro profissional é capaz de avaliar com muita exatidão, mas acreditamos que basta observar seu aspecto e fazer um julgamento cauteloso. Se deixar tempo demais, o fermento começa a se exaurir e o crescimento diminui até ser revigorado com mais farinha e água. O melhor conselho: examine o recipiente para ver se a tampa está abaulada e se a superfície do fermento exibe uma película de pequenas bolhas, como espuma de sabão.

Se quiser preparar o pão com hora marcada, tire a vasilha da geladeira, revigore e mantenha em local quente, como um armário ventilado,

por 12-24 horas. É quase certo que isso deixa o fermento maduro e pronto para ser usado. Quanto mais desenvolvido, melhor o resultado. As leveduras e bactérias ativas podem aumentar radicalmente o glúten da massa e formar um pão delicioso.

CONSISTÊNCIA IDEAL

Muitos padeiros recomendam acrescentar mais farinha do que água e manter o fermento espesso na geladeira. Trata-se de uma escolha pessoal. O benefício dessa massa densa é conseguir identificar com facilidade os sinais de maturação: se inchou e formou uma cúpula aerada, está pronto; se desabou, está muito jovem ou passou do ponto. A desvantagem é que, a cada revigoramento, você sujará as mãos para sovar novamente. Nós, obviamente, não achamos ruim ter que trabalhar com as mãos, mas há benefícios em manter um fermento mais úmido: você pode simplesmente misturar a farinha e a água com um batedor de arame e em seguida ir cuidar da sua vida.

A ESCOLHA DO GRÃO

As leveduras e bactérias do ácido láctico estão presentes em muitos grãos usados na produção de farinhas. A melhor escolha para um fermento simples é o centeio, mas trigo e espelta (p. 16) também podem ser utilizados. O fermento de trigo será um pouco mais vigoroso que o de centeio. Se não puder ficar de olho na evolução dele, acrescente menos água e mais farinha. Assim, o fermento se desenvolve mais devagar, com menos risco de passar do ponto.

Para fazer um fermento de espelta, recomendamos que você pegue um atalho: comece com um pouco de fermento de centeio pronto. Em vez de partir do zero, misture 25 g do fermento de centeio, 100 g de farinha de espelta e 75 ml de água. Revigore o seu fermento com farinha de espelta, e não de centeio.

CONSERVAÇÃO

Guarde em temperatura ambiente, na geladeira ou no freezer. Congelar é ideal para manter uma reserva – é sempre útil ter um sortimento à mão caso algo aconteça com o fermento ou você não tenha alguém que cuide dele quando sair de férias!

Se houver produto demais, dê um pouco de presente. Em muitos países, existe uma forte tradição de passar o fermento natural de uma geração a outra – ele pode durar muitos e muitos anos. Coloque um pouco em um pote de plástico ou acrescente farinha, sove para obter uma massa e coloque em um saco para dar aos amigos e familiares.

PRAZO ATÉ A PRÓXIMA FORNADA	ONDE ARMAZENAR O FERMENTO
0-3 dias	Temperatura ambiente, de preferência a 28-30°C (revigore diariamente para amadurecer e usar imediatamente)
3-30 dias	Geladeira a 5°C (revigore uma vez por semana)
30-60 dias	Freezer

MÉTODO #10

FERMENTAÇÃO NATURAL

A técnica de preparar pães de fermentação natural existe há milhares de anos e é surpreendentemente fácil. Você pode ter medo de manter uma cultura de fermentos selvagens e achar que vai se tornar escravo de um monstro que cheira a azedo. Na verdade, desenvolver o próprio fermento natural é bem mais simples do que cuidar de um peixinho dourado de aquário. Esqueça os conselhos sobre usar uva-passa, leite, uva ou iogurte. A maneira mais fácil e rápida de obter um fermento sustentável é alimentá-lo com farinha e água. Não há nenhum absurdo: você só precisa ter um pouco de paciência e revigorá-lo com atenção.

ANTES DE COMEÇAR

Você vai precisar de um local quente para guardar a mistura inicial, de preferência entre 28-30°C – alguns graus acima ou abaixo não vai matar o fermento, embora retarde o processo. Se necessário, deixe perto de um aquecedor, em um armário ventilado ou até mesmo em uma estufa para plantas, mas lembre-se de checar a temperatura.

PREPARE O FERMENTO

No recipiente de sua escolha (p. 60), misture farinha e água até obter uma pasta, depois polvilhe a mistura com um pouco de farinha para evitar que a água evapore e para formar uma barreira ou película protetora. Cubra com uma tampa ou filme de PVC. Depois de 24 horas, junte mais farinha e água e mantenha em local quente.

No dia seguinte, você descobrirá que o fermento começou a mudar. Deve estar espumoso, com pequenas bolhas na superfície. O cheiro também fica mais intenso. Pode levar alguns dias ou semanas até adquirir o aroma característico, mas no início o odor deve ser ácido, como o de maçãs podres.



Na etapa inicial, o fermento muitas vezes começa a se separar enquanto matura. Se perceber que surgiu um líquido acinzentado na superfície, misture da próxima vez que revigorar a receita. Continue acrescentando mais farinha e água diariamente, até ficar pronto para usar (p. 62); você saberá que o fermento está maduro quando ele adquirir uma aparência vibrante e repleta de bolhinhas.

PARA O PÃO

Junte farinha e água na noite anterior, para dar ao fermento o tempo necessário à maturação. Isso se chama preparar uma esponja e ajuda a criar pães com uma boa crosta e miolo bem aerado.

No dia seguinte, misture a esponja aos ingredientes da massa e sove até ficar elástica. Cubra, deixe crescer por 1 hora, achate, modele, coloque em uma cesta ou fôrma metálica e espere pela segunda fermentação.

COZIMENTO

Leve ao forno bem quente por 10-15 minutos, para formar a crosta, então diminua a temperatura e asse até o pão começar a dourar. Veja as pp. 66-7 para mais detalhes.

ARMAZENAMENTO

Espere 12-24 horas antes de comer, para que o pão fique firme e os sabores se desenvolvam. Guarde o que sobrar no porta-pão ou embrulhe em papel-manteiga ou filme de PVC, para mantê-lo fresco por 4-5 dias.



PÃO DE FERMENTAÇÃO NATURAL

Rende 2 unidades grandes

PARA O FERMENTO

200 g de farinha de centeio integral
200 ml de água morna

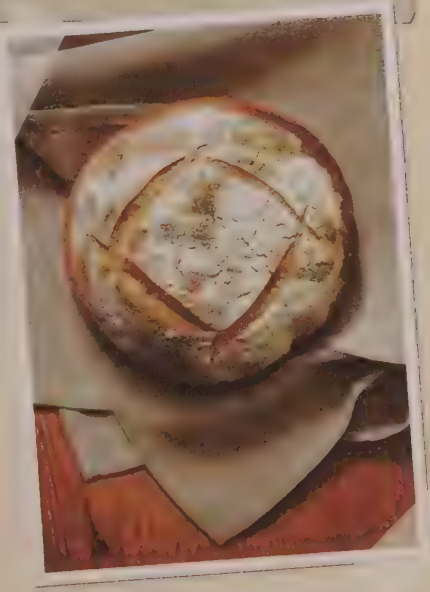
PARA A ESPONJA

150 g de fermento natural (acima)
200 g de farinha de trigo para pães
100 ml de água morna

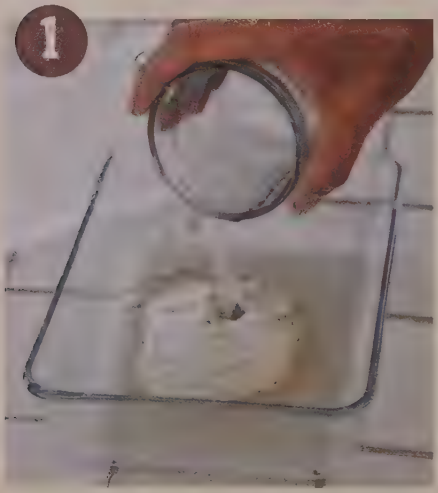
PARA A MASSA

400 g de farinha de trigo para pães
200 ml de água morna
10 g de sal

Siga as instruções ao lado e das pp. 66-7.



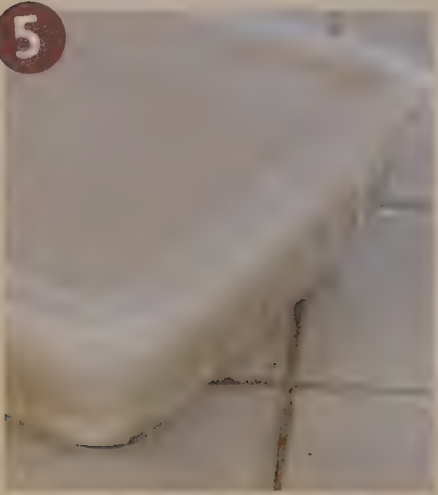
COMO PREPAPAR O PÃO



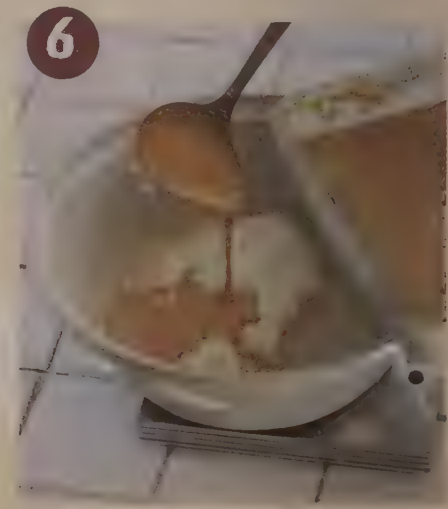
Misture 50 g de farinha de centeio integral com 50 ml de água morna. Use um batedor ou colher de pau para mexer bem, tampe e deixe em um local quente por 24 horas.



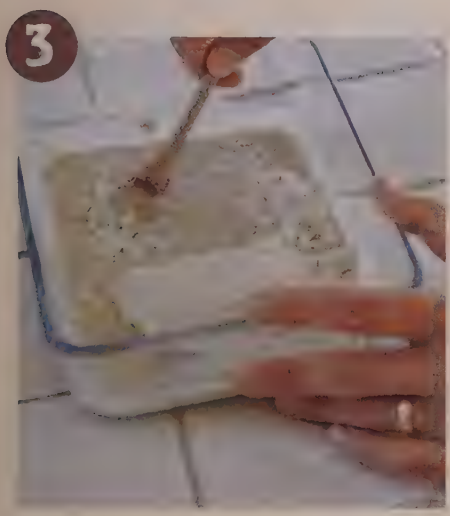
Acrescente mais 50 g de farinha e 50 ml de água morna. Cubra e volte ao lugar aquecido por 24 horas.



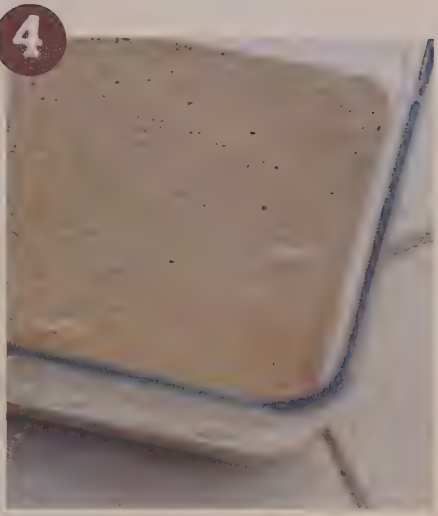
Para a esponja, misture 150 g de fermento natural, 200 g de farinha branca especial para pães e 100 ml de água morna. Tampe e reserve por uma noite.



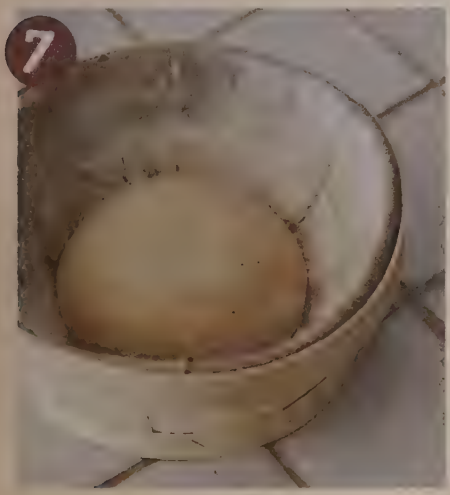
Misture a esponja e os ingredientes da massa. Sove por 10 minutos, cubra e deixe crescer por 1 hora. Achate, modele duas bolas e coloque em cestas, com a emenda para baixo.



Junte mais 50 g de farinha e 50 ml de água morna. Misture e incorpore qualquer líquido acinzentado que aparecer. Cubra e volte ao local quente por 24 horas.



No quarto dia, o fermento deve estar espumoso e ter um sabor levemente ácido. Adicione mais uma porção de farinha e de água morna e deixe maturar por 12-24 horas.



Cubra e proceda à segunda fermentação, por 3-4 horas. Para ver se está pronto, pressione a massa com o dedo. Pode ir ao forno quando a marca desaparecer bem devagar.



Transfira a massa para uma pá de padeiro ou assadeira untada. Faça cortes na superfície e asse a 220°C por 10 minutos, reduza para 200°C e asse por mais 40 minutos.

Somos apaixonados por bruschetta desde que passamos férias em Roma com a família, e agora a preparamos rapidamente, todo verão, para aproveitar o excedente de hortaliças sazonais que temos na horta. É maravilhosa feita com pão de fermentação natural, mas também fica uma delícia com ciabatta (p. 80).

RENDE 6-8 PORÇÕES

1 filão médio de pão branco de fermentação natural em fatias
2-4 dentes de alho descascados
sal e pimenta-do-reino moída na hora
azeite, para regar (opcional)

PARA A COBERTURA DE ABOBRINHA

2 abobrinhas italianas pequenas
suco de ½ limão-siciliano
1 colher (chá) de orégano fresco picado
1 colher (sopa) de azeite

PARA A COBERTURA DE TOMATE E MANJERICÃO

3-4 tomates maduros em cubos
12 folhas frescas de manjericão rasgadas grosseiramente
1 colher (sopa) de azeite

PARA A COBERTURA DE COGUMELO

1 colher (sopa) de azeite
100 g de cogumelo-de-paris picado
1 colher (chá) de salsa fresca picada

TRIO DE BRUSCHETTA

Para a cobertura de abobrinha, use um descascador de legumes para cortar a hortaliça em tiras compridas e finas. Grelhe em uma chapa preaquecida até ficar *al dente*. Transfira para uma tigela, acrescente os ingredientes restantes e misture.

Para a cobertura de tomate e manjericão, misture todos os ingredientes.

Para a cobertura de cogumelo, aqueça o azeite em uma frigideira, junte os cogumelos e frite até dourar; acrescente a salsa picada.

Preaqueça o grill do forno e toste o pão dos dois lados. Esfregue o alho, também dos dois lados, por toda a superfície. Distribua as coberturas por cima, tempere com um pouco de sal e pimenta-do-reino e regue com azeite, se necessário.



Um sanduíche de carne com pão de fermentação natural feito com raiz-forte é uma combinação extremamente saborosa. O pão temperado, intenso, a carne malpassada, suculenta, e a ardência do agrião estão em perfeita harmonia.

RENDE 4 PORÇÕES

PARA O PÃO COM RAIZ-FORTE

100 g de fermento natural (pp. 65-7)

500 g de farinha de trigo especial para pães

250 ml de água morna

10 g de sal

50 g de manteiga amolecida

1 colher (sopa) de raiz-forte ralada

1 colher (chá) de tomilho fresco picado

PARA OS SANDUÍCHES

300 g de filé-mignon

1 colher (sopa) de azeite de oliva

sal e pimenta-do-reino moída na hora

manteiga em temperatura ambiente, para espalhar

quatro punhados de agrião

SANDUÍCHE ABERTO DE FILÉ-MIGNON E RAIZ-FORTE

Na noite anterior, revigore o fermento natural e mantenha-o em um local quente até o dia seguinte (pp. 62-3). Misture com a farinha, a água e o sal para obter a massa e sove por 10 minutos, até ficar macia e elástica. Achate e espalhe a manteiga; sove novamente até incorporar bem. Repita com a raiz-forte e o tomilho.

Cubra e deixe crescer por 4-5 horas; a cada hora, estique e dobre a massa. Achate e modele. Transfira para uma cesta, cubra e espere crescer por 3 horas.

Preaqueça o forno a 220°C e unte uma assadeira. Transfira a massa para a assadeira, faça cortes na superfície, borrife com água e asse por 45-50 minutos – reduza a temperatura para 200°C depois de 10 minutos. Retire e deixe esfriar. Reserve por 12-24 horas, para firmar e intensificar o sabor.

Pincele todos os lados da carne com o azeite e tempere generosamente. Grelhe em uma chapa preaquecida por 3-4 minutos, virando sempre, e transfira para um prato. A carne deve ficar malpassada. Cubra folgadamente com papel-alumínio e deixe descansar por 10-15 minutos.

Corte a carne em fatias finas e fatie também o pão. Espalhe a manteiga e cubra com o carpaccio morno. Sirva imediatamente, com uma porção de agrião.

Guarde as sobras em um porta-pão ou embrulhe em papel-manteiga ou filme de PVC para mantê-lo fresco por 4-5 dias.



Aromático, doce e com um leve toque de especiarias. As tâmaras dão ao pão uma textura agradável, e o aroma é intenso e exótico. Algumas pessoas gostam de pães adocicados, como este, durante as refeições, mas fazem mais sucesso na hora do lanche, servidos com chá forte e um pouco de manteiga.

RENDE 1 UNIDADE GRANDE

100 g de fermento natural (pp. 65-7)
250 g de farinha de trigo integral
200 g de farinha de centeio
300 ml de água morna
10 g de sal
50 g de tâmara picada
50 g de noz-pecã picada
1 colher (sopa) de alecrim seco amassado
½ colher (chá) de anis-estrelado ou de canela em pó
óleo, para untar

PARA SERVIR

manteiga
mel

PÃO DE TÂMARA E PECÃ

Revigore o fermento natural e deixe-o em local quente até o dia seguinte (pp. 62-3). Então, misture-o com os dois tipos de farinha, a água e o sal, para obter a massa, e sove por 10 minutos. No final desse tempo, acrescente os demais ingredientes e sove bem, para distribuir por igual. Cubra e reserve por 3-4 horas, para crescer.

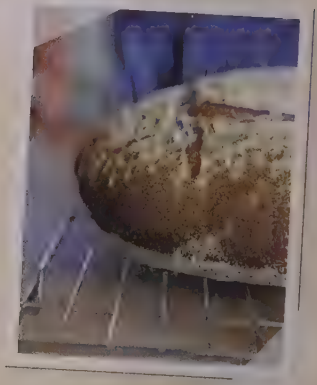
Achate e faça uma bola de massa. Transfira para uma cesta e deixe crescer, coberta, por 3 horas.

Preaqueça o forno a 220°C e unte uma assadeira. Transfira a massa para a assadeira e faça cortes na superfície. Borrife o forno generosamente com água e asse o pão por 10 minutos. Reduza a temperatura para 200°C e asse por mais 40 minutos. Retire e espere esfriar. Reserve por 12-24 horas, para firmar e intensificar o sabor. Sirva em fatias torradas com manteiga fria e mel.

Guarde as sobras em um porta-pão ou embrulhe em papel-manteiga ou filme de PVC para mantê-las frescas por 5-7 dias.



O pão rústico perfeito



MÉTODO #11

PÃO DE LEVEDO DE CERVEJA

Essa antiga maneira de produzir pães usa as leveduras da cerveja. O método é semelhante ao da fermentação natural, e nós colocamos uma colherada de fermento para agilizar o processo. O segredo é acrescentar cerveja com leveduras vivas, aquecer na temperatura certa e esperar o levedo ficar bem espumoso. O pão fica ótimo com sopas.

ANTES DE COMEÇAR

Em primeiro lugar, escolha uma boa cerveja artesanal de fermentação natural, para que ainda tenha leveduras ativas. Então é preciso preparar o pré-fermento misturando com farinha e um pouco de fermento natural – usamos o que já temos pronto, mas você pode fazer o seu desde o início com água e farinha de trigo especial para pães (pp. 65-7).

PREPARO

Misture o pré-fermento com farinha, água e sal; sove por 2 minutos. Reserve para descansar por 10 minutos e sove novamente por 30 segundos; repita essa operação duas vezes. Agora sove por 30 segundos a cada hora, num total de 4-5 horas. Modele a massa e transfira para uma cesta. Cubra e deixe crescer por 3-4 horas.

COZIMENTO

Transfira a massa para uma assadeira untada ou pedra de assar previamente aquecida e asse em forno à temperatura de 220°C por 40-50 minutos.

ARMAZENAMENTO

Espere 12-24 horas antes de comer o pão, para firmar e intensificar o sabor. Guarde as sobras em um porta-pão ou embrulhe em papel-manteiga, ou filme de PVC para mantê-las frescas por 4-5 dias.

PÃO DE LEVEDO DE CERVEJA

Rende 1 unidade grande ou 2 pequenas

PARA O PRÉ-FERMENTO

250 ml de cerveja de fermentação natural
50 g de farinha de trigo para pães
2 colheres (sopa) de fermento natural (pp. 65-7)

PARA A MASSA

150 g de pré-fermento (acima)
500 g de farinha de trigo para pães
200 ml de água morna
10 g de sal

Siga as instruções acima e da página ao lado.

COMO FAZER PÃO DE LEVEDO DE CERVEJA



Para o pré-fermento, aqueça a cerveja a 70°C e junte a farinha. Deixe voltar à temperatura ambiente e acrescente o fermento natural. Cubra e deixe agir durante a noite.



Misture 150 g do pré-fermento com os ingredientes restantes, até obter uma massa macia. Deixe descansar por 10 minutos.



Sove por 30 segundos e deixe descansar por 10 minutos; repita duas vezes. Depois, sove apenas a cada hora, num total de 4-5 horas.



Modele e espere crescer por 3-4 horas. Estará pronta para assar quando quase dobrar de tamanho. Leve ao forno a 220°C por 40-50 minutos.

Essa é a nossa versão de um modo tradicional de servir cozido, usando o pão como prato. O levedo complementa a receita rústica de maneira agradável, e o molho intenso de cerveja aos poucos amolece a "tigela", depois que a carne é servida. Excelente para uma noite fria de inverno.

RENDE 4 PORÇÕES

uma receita de Pão de levedo de cerveja (pp. 74-5)
óleo, para untar
100 g de manteiga
500 g de paleta de cordeiro em cubos
2 cebolas roxas em cubos
2 pastinacas em cubos*
2 cenouras em cubos
½ nabo redondo em cubos
4 ramos de alecrim fresco picados
3 colheres (sopa) de farinha de trigo
1,2 litro de cerveja Guinness ou stout
250 ml de água
sal e pimenta-do-reino moída na hora

* Pode ser substituída por mandioquinha.

COZIDO NO PÃO DE LEVEDO

Prepare a massa do pão e deixe crescer por 4-5 horas, sovando aos poucos como indicado na p. 75. Divida em quatro porções, modele em bolas, coloque em cestas e deixe crescer. Transfira para uma assadeira e asse segundo as instruções da p. 75. Depois de frio, corte o topo dos pães com uma faca serrilhada e retire um pouco do miolo, para formar uma cumbuca.

Outra maneira de preparar os pães é dividir a massa em quatro e, sobre uma superfície enfarinhada, formar bolas com 12-15 cm de diâmetro. Unte por fora quatro tigelas de sopa refratárias e coloque-as viradas para baixo em uma assadeira. Estenda as porções de massa sobre as vasilhas e alise, para eliminar quaisquer bolhas de ar. Cubra e deixe crescer em local quente por 1 hora. Preaqueça o forno a 220°C. Asse os pães por 10 minutos, diminua a temperatura para 200°C e asse por mais 20 minutos. Retire e deixe esfriar sobre uma grade por pelo menos 30 minutos.

Para o cozido, derreta a manteiga em uma panela pesada, em fogo alto; doure a carne de todos os lados. Adicione as hortaliças e o alecrim. Frite por cerca de 3 minutos, junte a farinha, mexa bem e cozinhe por 2 minutos. Acrescente a cerveja e a água. Tempere a gosto, espere ferver, reduza o fogo e cozinhe por 1-2 horas, até os ingredientes ficarem macios.

Divida o cozido entre as tigelas de pão e sirva.



MÉTODO #12

PUMPERNICKEL

Esse é um pão alemão tradicional, escuro, compacto e de sabor concentrado. Leva muito tempo para preparar e também para assar – por isso, fica quase preto –, mas o resultado delicioso compensa a paciência exigida.

ANTES DE COMEÇAR

Na noite anterior, misture o fermento em uma tigela e coloque o líquido da hidratação em outra vasilha. Deixe hidratar em lugar quente, para fermentar; isso acrescenta sabor e desenvolve a massa, condição vital quando usamos grãos mais pesados, como o centeio, que tem pouco glúten.

PREPARO

No dia seguinte, passe os grãos hidratados por uma peneira e reserve o líquido. O pão e os grãos podem ser descartados ou usados para alimentar aves. Aqueça o líquido até ficar morno e misture com o fermento e os ingredientes da massa. Para misturar, use as mãos em forma de garras, pois não adianta sovar: nada aumenta a elasticidade do pumpernickel. Quando estiver homogêneo, coloque em uma fôrma metálica e deixe em local quente por 3-4 horas.

COZIMENTO

Antes de levar ao forno, cubra o pão com papel-alumínio ou uma tampa. O pumpernickel precisa de vapor, então coloque uma assadeira no fundo do forno e mantenha com 2,5 cm de água durante todo o cozimento. Comece a assar com a temperatura de 200°C e reduza 10°C a cada hora; na hora final, deve estar a 150°C. Desligue e deixe o pão esfriar dentro do forno.

ARMAZENAMENTO

Depois de frio, embrulhe em papel-manteiga e deixe maturar por um dia, antes de servir. O pumpernickel se conserva por 1-2 semanas. Para aumentar o prazo, guarde-o em um saco plástico de fecho hermético ou a vácuo.

PUMPERNICKEL

Rende 1 unidade

PARA O FERMENTO

300 g de farinha de centeio

300 ml de água morna

50 g de fermento natural (pp. 65-7)

PARA O LÍQUIDO DA HIDRATAÇÃO

200 g de grãos de centeio

200 g de pão de centeio ou pão integral amanhecido em fatias

450 ml de água

PARA A MASSA

250 g de farinha de centeio

250 g de flocos de centeio

50 g de melado

20 g de sal

Para fazer o pão, siga as instruções acima e da página ao lado.

COMO FAZER PUMPERNICKEL



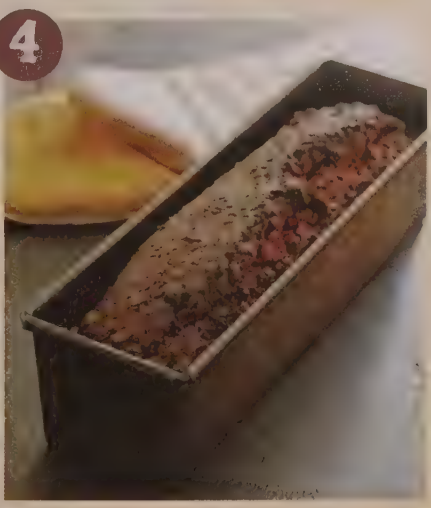
Coloque os ingredientes do fermento em uma tigela. Em outra vasilha, misture os grãos de centeio, o pão e a água. Cubra e reserve durante a noite. Misture de vez em quando.



Na manhã seguinte, passe o líquido por uma peneira. Transfira 300 ml para uma panela – se necessário, complete a quantidade com água. Aqueça apenas para amornar.



Junte o líquido, o fermento e os ingredientes da massa. Misture bem com as mãos. Transfira para uma fôrma metálica untada e deixe descansar por 3-4 horas.



Asse em forno a 200°C por 1 hora. Diminua a temperatura a cada hora, num total de 5 horas, até atingir 150°C. Deixe esfriar dentro do forno.

Mantenha a mão distante ao polvilhar

MÉTODO #13

CIABATTA



Esse é o pão perfeito para um panini na hora do lanche ou para fatiar, ainda morno, e mergulhar em azeite e vinagre balsâmico. Na Itália, é conhecido como "chinelo", pois adquire uma forma alongada ao ser esticado antes de ir ao forno. A ciabatta leva um tipo de fermento que pode ser feito com tabletes comerciais, portanto é muito fácil de preparar.

ANTES DE COMEÇAR

Faça o fermento com antecedência. Isso não só confere um ótimo sabor como ajuda a massa a se desenvolver e ficar leve. Deixe repousar durante a noite ou até 24 horas antes de usar; mantenha coberto com um pano de prato úmido ou filme de PVC. Também é possível colocar a tigela dentro de um saco plástico com fecho hermético.

PREPARO

Misture o fermento aos ingredientes da massa e trabalhe por 10 minutos. A massa de ciabatta é macia, úmida e grudenta – mantenha por perto um pouco de semolina ou fubá, para polvilhar. As técnicas comuns para sovar podem não funcionar muito bem: misture a massa com as mãos em forma de garra, até ficar homogênea, então transfira para uma superfície enfarinhada e sove até ficar elástica. Volte à tigela untada, regue com mais azeite e deixe crescer.

Quando estiver leve e aerada, transfira a massa para uma superfície enfarinhada e achate-a, formando um retângulo – em vez de abrir da maneira convencional, use a ponta dos dedos para puxar e alongar. Enfarinhe novamente e corte em pedaços iguais. Dobre dois lados em direção ao centro e então dobre as extremidades. Vire e coloque em uma assadeira untada ou pano de prato enfarinhado para esperar a segunda fermentação.

COZIMENTO

Polvilhe os pães com semolina imediatamente antes de assar, então estique a massa pela última vez, segurando as duas extremidades e alongando o centro com delicadeza. Preaqueça o forno a 220°C e pulverize com água, usando um borrifador, para criar bastante vapor. Asse por 20 minutos, até dourar, e coloque sobre uma grade para esfriar.

ARMAZENAMENTO

As sobras podem ser mantidas em um saco plástico ou embrulhadas em papel-manteiga para se manterem frescas por 2-3 dias. Uma alternativa é congelar por 2-3 meses.

EXPERIMENTE: CIABATTA DE ABACATE

Substitua o azeite por óleo de abacate. Esse produto delicado fornece um sabor fresco e vibrante, sem neutralizar o aroma fermentado.

CIABATTA

Rende 4 unidades

PARA O FERMENTO

200 g de farinha de trigo especial para pães

200 ml de água morna

5 g de fermento biológico fresco

PARA A MASSA

10 g de fermento biológico fresco

450 g de farinha de trigo especial para pães ou tipo 00

15 g de sal

325 ml de água morna

50 ml de azeite

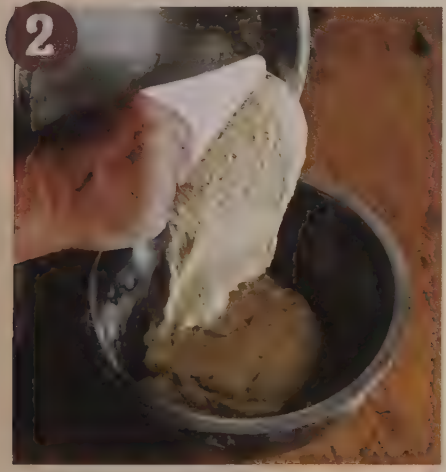
semolina ou fubá, para polvilhar

Siga as instruções acima e da página ao lado.

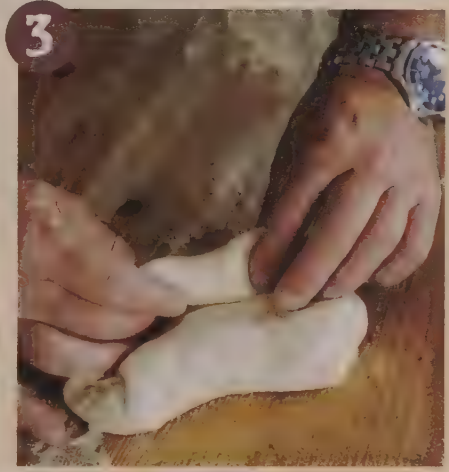
COMO FAZER CIABATA



Para o fermento, misture muito bem os ingredientes. Use um batedor de arame ou garfo para desfazer quaisquer grumos. Cubra e mantenha em local aquecido por 12-24 horas.



Para a massa, esfregue o fermento e a farinha juntos. Acrescente o sal, a água e o azeite, misturando bem. Adicione o fermento e sove por 10 minutos. Transfira para uma tigela untada e espere crescer por 1-2 horas.



Corte a massa em quatro retângulos e dobre as extremidades, para formar as ciabattas. Coloque-as com a dobra para baixo em uma assadeira untada e polvilhe com semolina. Espere crescer por 45 minutos e leve ao forno.

Essa receita camponesa tradicional transforma a ciabatta amanhecida em uma salada de verão substanciosa. Na versão toscana, o pão pode ficar empapado, o que nem sempre agrada a todos – por isso, nós o tostamos no forno antes de juntar o molho. Também incluímos ingredientes mais incomuns, como melão em bolinhas, pedaços de gorgonzola, tirinhas de presunto cru e hortelã fresca.

RENDE 4 PORÇÕES

500 g de ciabatta ou pão de fermentação natural amanhecido em pedaços
2 colheres (sopa) de azeite
3 tomates maduros em fatias grossas
½ pepino em fatias grossas
1 cebola roxa grosseiramente em gomos
½ melão pequeno em cubos ou bolinhas
100 g de gorgonzola em cubos
6 fatias finas de presunto curado
2 colheres (sopa) de alcaparra
12 folhas de hortelã fresca

PARA O MOLHO

5 colheres (sopa) de azeite
3 colheres (sopa) de vinagre de vinho tinto
1 colher (chá) de açúcar
sal e pimenta-do-reino moída na hora

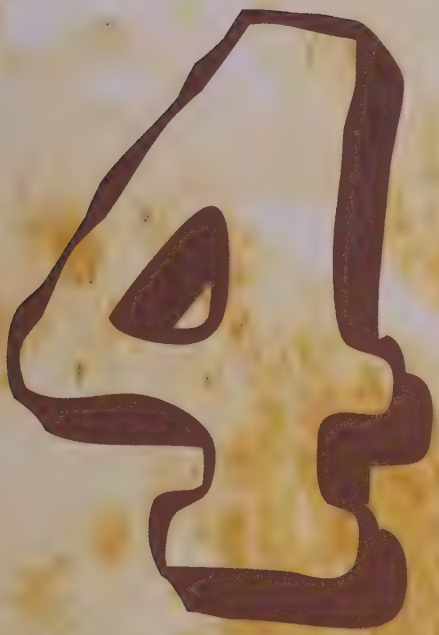
PANZANELLA

Preaqueça o forno a 200°C. Coloque os pedaços de pão em uma assadeira, regue com azeite e asse por cerca de 10 minutos, virando de vez em quando, até dourar e ficar crocante.

Transfira para uma saladeira grande e junte o tomate, o pepino, a cebola, o melão, o gorgonzola, o presunto e a alcaparra. Bata os ingredientes do molho com um garfo, tempere a gosto e regue a salada. Misture bem, cubra e leve à geladeira por 1 hora, se possível.

Espere voltar à temperatura ambiente, acrescente a hortelã e misture novamente, para cobrir todos os ingredientes com o molho. Antes de servir, prove e ajuste os temperos, se achar necessário.





FERMENTO FRESCO

INTRODUÇÃO AO

FERMENTO FRESCO

É fácil dizer o que agrada ou não em uma boa fatia de pão. Ela pode ser bonita e leve, cheia de bolhas de aroma fresco, ou densa, pesada e borrachuda. Pode ter uma crosta dourada que se quebra e esfarela na hora da mordida ou uma casca mais pálida e mole. Se foi você quem assou esse pão, sua avaliação será muito mais rigorosa. Um pão que sai de acordo com os planos é muito bem apreciado, mas algo que não ficou como você esperava vai passar por críticas severas, além de muita reflexão sobre o que fazer da próxima vez para melhorar. Pães feitos com fermento biológico fresco estão entre os tipos mais conhecidos – e quando você prepara algo que comeu a vida inteira, a pressão é realmente grande.

TRABALHAR COM FERMENTO

O segredo aqui é cuidar do fermento e alimentá-lo durante todo o processo. O método padrão, descrito nas pp. 20-37, resume tudo o que você precisa entender para lidar com o produto e fazer esse tipo de pão – reveja e reforce seus conhecimentos antes de experimentar as receitas deste capítulo.

PÃO BÁSICO

Assim que se acostumar com as proporções básicas de fermento e água e com as técnicas para assar pão branco, a receita fará parte de seu repertório para sempre. Fazemos adaptações e experiências com tipos de farinha, sabores, coberturas e modelagens, mas o básico permanece imutável. Você encontrará leves modificações ao usar farinhas diferentes – alguns grãos retêm mais água, precisam ser sovados por mais tempo ou oferecem texturas melhores.

SABORES

Muitas vezes, o pão é considerado apenas coadjuvante ou uma entrada para a refeição. Servido em uma cestinha ou simplesmente como base para um recheio, não tem o destaque do papel principal. Acrescentar sabores à massa é uma excelente maneira de trazê-lo ao centro do palco e de adicionar mais vitaminas e minerais ao alimento.

Preparações como o Pão de beterraba (p. 108) têm aparência incomum, e acreditamos que tudo o que agrada ao olhar faz o mesmo com as papilas gustativas. Uma fatia colorida confere variedade à rotina e serve de incentivo para experimentar novidades. A panificação em geral não é muito amiga da experimentação, e a maneira de produzir as condições ideais para que a massa cresça e se desenvolva permanece a mesma. É por isso que os acréscimos feitos ao pão podem despertar sua criatividade e tornar a atividade ainda mais divertida.

FILÕES E PÃEZINHOS

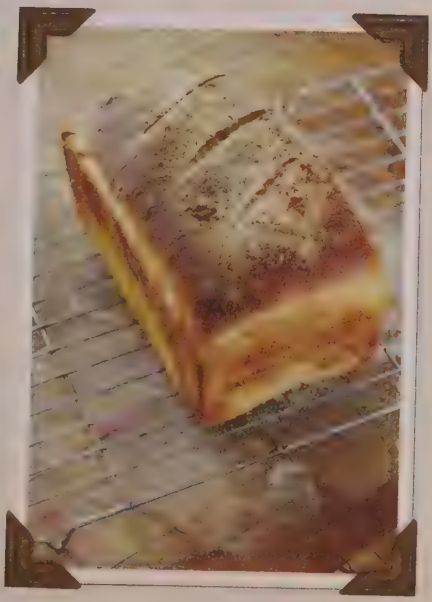
Quando pediram a crianças do mundo todo que desenhassem pães, o resultado não se parecia com aqueles que conhecemos. A liberdade completa na escolha dos diferentes formatos e tamanhos é o que

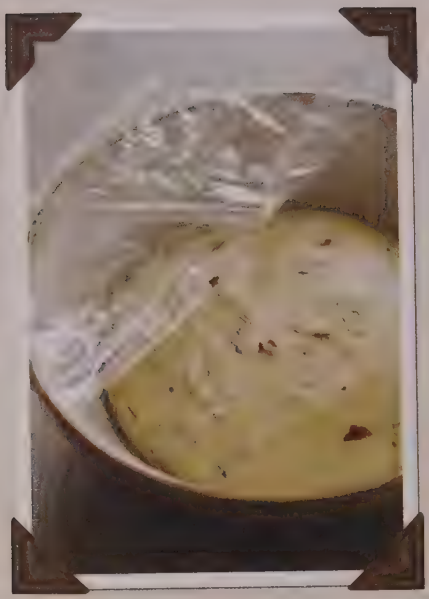




Pincelar com ovo dá o toque dourado especial









Reserve um tempo para apreciar sua recompensa





torna a panificação tão sedutora. Sempre que viajamos, ficamos fascinados pela variedade de formas como as pessoas modelam os pães. Alguns são muito decorativos, outros revelam-se práticos e tradicionais, mas todos podem ser feitos em casa pelo menos uma vez.

O fermento faz o pão crescer e o glúten fortalecido amplia as possibilidades de criar diferentes estilos. Não tenha medo de tratar a massa como se fosse massinha de modelar e praticar até se sentir confiante.

Coloque baguetes e pãezinhos em um pano de prato enfarinhado para não grudar quando crescerem durante a segunda fermentação. Dobrar o tecido cria divisões perfeitas para eles. Depois que você se aperfeiçoar em diferentes formatos, avance para os pães mais exóticos e artesanais. A desvantagem dessa modelagem mais criativa é o tempo que leva. Deixamos os tipos menos comuns, como bagels, crumpets e muffins, para ocasiões especiais. Reserve um tempo para prepará-los e a satisfação será garantida.

PÃES ENRIQUECIDOS COM MANTEIGA

Acrescentar manteiga à massa cria um pão agradavelmente intenso e a gordura extra ajuda a aumentar o prazo de validade do produto. Quando trabalhar com o ingrediente pela primeira vez, você vai estranhar – insista, porque vale a pena. A massa aveludada é mais alaranjada que o normal e o sabor é incrível.

PÃES COM AZEITE

A gordura aumenta o prazo de validade do pão; nossa maneira preferida de fazer isso é adicionar azeite de oliva. Usado em muitos pães de origem mediterrânea, o ingrediente dá mais elasticidade e cor à massa. Se quiser pizzas ou focaccias realmente saborosas, invista em um produto de boa qualidade. Usamos um extravirgem de qualidade média – parece errado usar azeite muito caro para fazer a massa, então o despejamos em uma tigela para mergulhar o pão fresco. Por não conter laticínios, são receitas perfeitas para veganos.

PÃES DOCES

É surpreendente como um alimento pode ser adaptado de tantas maneiras para se encaixar em cada momento de sua rotina. Se você usar açúcar, frutas e especiarias, o pão pode se transformar em sobremesa. Nenhum de nós tem uma queda por doces, mas o equilíbrio da textura e do sabor em receitas como Stollen (p. 148) e Brioche (p. 138) é difícil de bater. Ao longo dos anos, descobrimos que algumas combinações funcionam como uma espécie de mágica. Polvilhar com canela e açúcar de confeiteiro, em vez de farinha, pode parecer uma substituição simples, mas não deve ser menosprezada. A dificuldade dos pães doces é encontrar a harmonia entre as frutas, as especiarias ou as nozes, para que você não produza uma pelota de massa sem personalidade.

Os mesmos métodos usados nos pães salgados são utilizados nos doces, mas algumas receitas pedem equipamento extra – como uma fritadeira funda para fazer donuts. Se levar a atividade a sério, considere investir em algumas fôrmas metálicas diferentes.

RECEITAS COM PÃO

Centenas de pratos usam o pão como ingrediente. Muitas vezes são apenas as migalhas, mas há maneiras mais inspiradoras de aproveitá-lo. Percebemos que nosso repertório aumentou muito ao longo dos anos à medida que aprendemos a amar a panificação.

Se você tiver de escolher apenas um pão para fazer em casa, esse será um forte concorrente. É simplesmente um clássico, perfeito para sanduíches ou torradas. Quando você tira um pão de fôrma de dentro do forno, o efeito nostálgico e a sensação de bem-estar são quase imbatíveis.

RENDE 1 UNIDADE GRANDE OU 2 PEQUENAS

500 g de farinha especial para pães, mais um pouco para polvilhar
10 g de fermento biológico fresco
10 g de sal
350 ml de água morna
óleo, para untar

PÃO DE FÔRMA BRANCO

Coloque a farinha em uma tigela e esfarele o fermento biológico por cima. Esfregue com a ponta dos dedos, até obter uma farofa. Acrescente o sal, despeje a água e misture para obter a massa.

Sove por 8-10 minutos, até ficar macia e elástica. Volte à tigela, cubra e deixe crescer em local quente por 1-2 horas.

Unte levemente uma fôrma metálica grande ou duas pequenas. Transfira a massa para uma superfície levemente enfarinhada e achate (caso use duas fôrmas, divida ao meio). Forme um filão oval, aplainando levemente com os dedos; dobre as extremidades em direção ao meio e enrole, para obter um rolo com cerca de dois terços do comprimento da fôrma. Coloque com o lado da emenda para baixo e deixe crescer em local quente por 45 minutos, ou até dobrar de tamanho e chegar quase até a borda.

Preaqueça o forno a 220°C e asse os filões pequenos por 25-30 minutos, ou o grande por 40-50 minutos, reduzindo a temperatura para 200°C depois de 10 minutos. Para uma base com a crosta mais firme, desenforme e volte ao forno por 5 minutos. Coloque em uma grade e espere esfriar.

As sobras podem ser guardadas em um saco plástico ou embrulhadas em papel-manteiga para se manterem frescas por 2-3 dias. Ou congele por 2-3 meses – leve ao freezer cortado em fatias, para poder descongelar apenas a quantidade desejada.



Muitas vezes, é mais agradável aproveitar alimentos simples e saudáveis com a consciência tranquila do que devorar uma guloseima gourmet. Nessa receita, a farinha de trigo integral dá exatamente essa sensação! Sirva com manteiga e mel ou geleia caseira.

RENDE 1 UNIDADE GRANDE OU 2 PEQUENAS

600 g de farinha de trigo integral especial para pães, mais um pouco para polvilhar
10 g de fermento biológico fresco
10 g de sal
400 ml de água morna
óleo, para untar
1 colher (sopa) de flocos de aveia

PÃO INTEGRAL

Coloque a farinha em uma tigela e esfarele o fermento por cima. Esfregue com a ponta dos dedos até obter uma farofa. Acrescente o sal, despeje a água e misture para obter a massa.

Não se preocupe se parecer mais úmido que o normal: a água extra será absorvida à medida que a estrutura de glúten se fortalecer. Evite incorporar muita farinha. Sove a massa por 10 minutos, até ficar macia e elástica. Volte à tigela, cubra e deixe crescer por 2 horas em local quente.

Unte levemente uma ou duas assadeiras. Transfira a massa para uma superfície levemente enfarinhada e achate (divida ao meio para preparar dois pães). Modele um pão redondo (p. 27). Coloque na assadeira, borrife com água e polvilhe com a aveia. Cubra e deixe crescer em local quente por 45 minutos, ou até dobrar de tamanho.

Preaqueça o forno a 230°C e asse por 30-40 minutos os pães pequenos, ou o grande por 35-45 minutos, reduzindo a temperatura para 200°C depois de 10 minutos. Para uma base com a crosta mais firme, tire da assadeira e volte ao forno por 5 minutos. Coloque em uma grade e espere esfriar.

As sobras podem ser guardadas em um saco plástico ou embrulhadas em papel-manteiga para se manterem frescas por 2-3 dias. Podem ser também congeladas por 2-3 meses – leve ao freezer fatiado, para poder descongelar apenas a quantidade desejada.



Essa receita nos traz alegria há muitos anos – é sensacional com patê de sardinha defumada e chutney ou, para um toque doce, em fatias regadas com mel. As sementes maiores conferem textura à massa, e a cobertura dá à crosta uma aparência apetitosa. Para aumentar o prazo de validade do pão, substitua o azeite por banha.

RENDE 3 UNIDADES PEQUENAS

450 g de farinha de trigo integral especial para pães
200 g de farinha de trigo branca especial para pães, mais um pouco para polvilhar
15 g de fermento biológico fresco
10 g de sal
325 ml de água morna
2 colheres (sopa) de sementes de girassol
2 colheres (sopa) de sementes de abóbora
azeite ou banha, para untar
2 colheres (sopa) de sementes misturadas (linhaça, gergelim ou papoula)

PÃO DE SEMENTES DA VOVÓ

Coloque os dois tipos de farinha em uma tigela e esfarele o fermento. Esfregue com a ponta dos dedos, até obter uma farofa. Acrescente o sal, despeje a água e misture para obter a massa.

Sove por 8-10 minutos, até ficar macia e elástica. Adicione as sementes de girassol e de abóbora e sove mais um pouco, para distribuir por igual. Volte à tigela, cubra e deixe crescer em local quente por 1 hora. A massa deve pelo menos dobrar de tamanho.

Unte três formas metálicas pequenas. Transfira a massa para uma superfície enfarinhada, achate e sove levemente; divida em três porções. Modele-as em forma oval compacta. Espalhe as sementes misturadas em um prato e passe a massa, para cobrir. Coloque nas fôrmas, com o lado da emenda para baixo, e deixe crescer em local quente por 45 minutos.

Preaqueça o forno a 230°C e asse por 10 minutos. Reduza a temperatura para 200°C e asse por mais 15 minutos. Desenforme e deixe esfriar sobre uma grade.

As sobras podem ser guardadas em um saco plástico ou embrulhadas em papel-manteiga para se manterem frescas por 2-3 dias. Ou congele por 2-3 meses – leve ao freezer em fatias, para poder descongelar apenas a quantidade desejada.



Alguns doces de antigamente sobrevivem ao tempo não só porque fazem parte das tradições familiares, mas também por serem muito saborosos. Essa sobremesa de verão captura a delícia das frutas e transforma pão amanhecido em uma iguaria.

RENDE 6 PORÇÕES

100 g de amora, mais um pouco para decorar
150 g de groselha sem cabinhos
500 g de framboesa, mais um pouco para decorar
150 g de açúcar
2 colheres (sopa) de licor de flor de sabugueiro ou cordial de groselha negra*
cerca de 8 fatias grossas de pão branco levemente amanhecido sem casca
creme de leite fresco, para servir

* Pode-se usar ainda licor de cassis.

PUDIM DE VERÃO COM FRUTAS VERMELHAS

Coloque todas as frutas em uma panela e polvilhe-as com o açúcar. Reserve por 1-2 horas, para extrair o suco. Junte o licor, leve ao fogo médio e espere ferver; reduza a temperatura e cozinhe por 10-15 minutos. Deixe esfriar.

Escolha uma fôrma de bolo ou vasilha funda que acomode todas as frutas. Corte uma rodela do pão e cubra a base. Forre as laterais com tiras de pão dispostas bem juntas, na vertical, e despeje as frutas no centro.

Disponha uma camada de pão por cima do recheio, sem deixar espaços. Tampe com um prato um pouco menor que o diâmetro da fôrma. Coloque sobre uma assadeira, para recolher o líquido que escorrer, e ponha algumas latas ou sacos de arroz por cima para pressionar. Refrigere até o dia seguinte.

Para desenformar, retire os pesos e o prato. Passe uma espátula nas laterais da fôrma. Coloque um prato fundo por cima e segure com firmeza para virar; chacoalhe com cuidado, para soltar o doce. Distribua algumas amoras e framboesas frescas ao redor, corte em fatias e sirva com creme de leite.



É uma variação da clássica receita doce, geralmente servida como sobremesa. No lugar do creme que liga os ingredientes, usamos molho de vinho branco e ervas, além de muito alho-poró. As raspas de limão-siciliano e a pimenta-do-reino ajudam a compensar os elementos cremosos e deixam o sabor equilibrado. Sirva com linguiça, frango assado ou fatias grossas de presunto.

RENDE 4-6 PORÇÕES

1 filão pequeno de pão branco em cubos de 2,5 cm
50 g de manteiga, mais um pouco para untar
1-2 alhos-porós em fatias finas
50 ml de vinho branco ou água
3 ovos grandes
650 ml de leite
uma pitada de noz-moscada ralada
1 colher (chá) de pimenta-do-reino em grãos socada
3-4 ramos de segurelha ou tomilho-limão
raspas de 1 limão-siciliano
sal
100 g de gruyère ou queijo suíço ralado

PUDIM DE PÃO SALGADO

Preaqueça o forno a 220°C. Coloque o pão em uma assadeira e asse por 15 minutos, até começar a dourar e ficar crocante. Retire e diminua a temperatura para 200°C.

Enquanto isso, derreta a manteiga em uma frigideira, em fogo médio, e refogue o alho-poró por 5-10 minutos, até dourar levemente. Junte o vinho e cozinhe até ficar macio.

Bata os ovos com o leite. Acrescente a noz-moscada, a pimenta-do-reino, a segurelha e as raspas de limão; tempere com sal a gosto.

Polvilhe o fundo de um refratário levemente untado com metade do queijo e cubra com o pão, o alho-poró e a mistura de leite e ovos. Finalize com o queijo restante e deixe alguns cubos de pão subirem à superfície. Asse por 12-15 minutos, até dourar e firmar. Sirva quente.



Dourados com perfeição



Feita em muitos lugares de diferentes maneiras, a rabanada é conhecida também por outros nomes, como *eggy bread*, *pain perdu* e *french toast*. Em comum, todas elas são saborosas, reconfortantes e perfeitas tanto para o café da manhã quanto para a sobremesa.

RENDE 4 PORÇÕES

4 ovos grandes
100 g de açúcar
2-3 gotas de extrato de baunilha
150 ml de creme de leite light ou leite
4 fatias grossas de pão branco amanhecido sem casca
100 g de manteiga sem sal
iogurte grego, para servir

PARA A PERA EM CALDA

4 peras Conference descascadas cortadas em quartos
200 ml de vinho tinto
50 g de amora
50 g de amora-branca seca (opcional)*
uma pitada de gengibre em pó
1 colher (chá) de canela em pó
2 colheres (sopa) de açúcar

* Uva-passa branca também é uma opção.

RABANADA ESPECIAL

Coloque os ingredientes da pera em calda em uma panela grande; tampe e deixe ferver. Reduza o fogo e cozinhe por 15-20 minutos, até a pera ficar macia. Com uma escumadeira, retire as frutas e reserve. Passe a calda por uma peneira e volte à panela (lavada); deixe ferver em fogo alto por 5-10 minutos, até engrossar. Prove e, se necessário, acrescente mais açúcar e canela.

Para a rabanada, bata os ovos até ficar homogêneo. Junte o açúcar e bata até começar a dissolver. Acrescente a baunilha e o creme de leite; transfira para um refratário raso. Corte o pão em triângulos ou palitos e mergulhe aos poucos no creme, por pelo menos 1 minuto de cada lado.

Derreta a manteiga em uma frigideira grande, em fogo médio, e frite o pão em porções, por 2-3 minutos. Vire para dourar o outro lado. Sirva a rabanada quente com as frutas, uma colherada generosa de iogurte grego e um pouco da calda de canela.



Aproveite o forno quente

MÉTODO #14

PÃES COM SABORES



A massa tem um sabor bem característico. O equilíbrio entre os diferentes grãos e o aroma do fermento conferem uma riqueza de nuances inconfundíveis. Porém, para variar, por que não acrescentar ingredientes? Nós tentamos quase tudo pelo menos uma vez e, em algumas ocasiões, as experiências mais inusitadas acabaram se tornando receita de família. O método varia de acordo com a textura e a cor desejadas.

FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS

De modo geral, as frutas podem ser incorporadas cruas e picadas, mas, se quiser um sabor a mais, cozinhe-as primeiro, caramelizando com algumas especiarias.

Com legumes e verduras pode ser mais complicado, pois alguns devem ser refogados ou pelo menos escaldados antes de ir à massa. Quando preparar os ingredientes, lembre-se de que eles ainda irão ao forno. Se quiser que mantenham a textura, cozinhe por menos tempo, de acordo com a receita.

LÍQUIDOS

Para infundir mais aroma ao pão, o melhor é utilizar um líquido. No lugar da água, experimente usar a mesma quantidade de vinho, sidra, cerveja ou até leite. Outra maneira é hidratar ingredientes – como uva-passa – na bebida e, então, incorporá-los à massa depois de absorverem o sabor do líquido. O Pão de figo, nozes e vinho tinto (p. 106) usa ambas as técnicas.

ERVAS, NOZES E ESPECIARIAS

Toste as nozes e especiarias em uma frigideira seca, para potencializar os sabores, antes de acrescentar à massa. Seja ousado: junte quantidade suficiente para realmente impregnar o pão. Acertar a medida pode ser um pouco difícil, já que a massa cresce quando fermenta. Então, adicione um pouco mais do que você calcula ser o bastante para obter um produto com muito aroma e sabor.

CORANTES

Crianças adoram pão colorido, e fazê-los pode ser uma maneira interessante de acrescentar ingredientes mais incomuns. Experimente usar algumas colheres (chá) de tinta de lula, para um filão preto, ou prepare uma infusão de água com cúrcuma ou açafrão antes de juntar à massa, para um pão tingido e com sabor de especiarias. Esses condimentos são intensos, portanto é bom ter cuidado e equilibrar com um pouco de coco ralado, amêndoa em lâminas ou outros ingredientes doces.

COMO FAZER PÃO COM SABOR

1



Verifique se os ingredientes estão na mesma temperatura da massa e então adicione-os.

2



Misture os ingredientes à massa. Sove e dobre por 2-3 minutos.

3



Espere crescer, achate, modele e proceda à segunda fermentação. Asse em forno preaquecido a 220°C por 10 minutos, depois a 200°C por 30-40 minutos.

PÃO DE ABÓBORA

Rende 1 unidade grande

500 g de farinha de trigo para pães
10 g de fermento fresco
10 g de sal
350 ml de água morna

PARA OS SABORES
150 g de abóbora em cubos assada
2 colheres (sopa) de azeite
1 colher (sopa) de maple syrup
1 colher (chá) de pimenta vermelha em flocos

Prepare, sove a massa e siga as instruções desta página.

Acrescentar vegetais cozidos à massa confere sabor e textura imediatos. Essa receita é especial para nós por ser ao mesmo tempo suave e luxuosa. Refogar a erva-doce na manteiga antes de juntar ao pão a deixa macia – e esse ingrediente complementa o queijo cremoso, que derrete ao redor das castanhas.

RENDE 1 UNIDADE GRANDE

50 g de manteiga, mais um pouco para untar
1 erva-doce em cubos de 3,5 cm
100 ml de vinho branco
sal e pimenta-do-reino moída na hora
75 g de queijo azul esfarelado
raspas de 1 limão-siciliano
75 g de castanha portuguesa cozida picada

PARA A MASSA

500 g de farinha de trigo especial para pães, mais um pouco para polvilhar
20 g de fermento biológico fresco
10 g de sal
325 ml de água morna

PÃO DE ERVA-DOCE

Derreta a manteiga em uma panela de fundo reforçado e refogue a erva-doce em fogo médio por 5 minutos, até dourar. Junte o vinho e cozinhe em fogo baixo por 10-12 minutos, até ficar macia. Escorra e descarte o líquido. Transfira para uma tigela, tempere a gosto e deixe esfriar. Acrescente o queijo, as raspas de limão e as castanhas.

Prepare a massa básica e sove de acordo com as instruções das pp. 20-3. Abra, espalhe a mistura de erva-doce e sove até distribuir os ingredientes por igual. Deixe crescer, achate, modele e espere pela segunda fermentação da mesma maneira como no pão de fôrma branco tradicional (pp. 24-31).

Preaqueça o forno a 220°C e asse o pão por 10 minutos. Reduza a temperatura para 200°C e continue assando por mais 30-40 minutos. Desenforme e deixe esfriar sobre uma grade.

As sobras podem ser guardadas em um saco plástico ou embrulhadas em papel-manteiga para se manterem frescas por 2-3 dias. Ou congele por 2-3 meses – leve ao freezer em fatias, para poder descongelar apenas a quantidade desejada.



Pão e vinho são uma dupla clássica. Nessa receita, mergulhamos a fruta e as nozes na bebida, para ficarem impregnadas de sabor, e também usamos vinho na massa, que dá a tonalidade terrosa da crosta com interior tingido de tanino.

RENDE 1 UNIDADE GRANDE OU 2 PEQUENAS

250 ml de vinho tinto
200 g de figo seco picado grosseiramente
100 g de nozes amassadas
250 g de farinha de trigo especial para pães, mais um pouco para polvilhar
250 g de farinha de trigo integral especial para pães
20 g de fermento biológico fresco
10 g de sal
óleo, para untar

PÃO DE FIGO, NOZES E VINHO TINTO

Ferva o vinho, o figo e as nozes. Reduza o fogo e cozinhe por 1-2 minutos. Transfira para uma tigela, cubra e reserve durante a noite, mexendo de vez em quando.

Escorra e meça a quantidade de vinho. Complete com água morna até obter 300 ml. Prepare a massa básica do pão usando o vinho e os ingredientes restantes. Sove conforme as instruções das páginas 20-3. Abra a massa em uma superfície plana, distribua os figos e as nozes por cima e sove para distribuir por igual. Deixe crescer e achate da mesma maneira como no pão de fôrma branco (pp. 24-5). Divida ao meio e modele cada porção em um rolo apertado. Cubra, coloque em fôrmas metálicas ou em uma assadeira untada e espere pela segunda fermentação por 45 minutos.

Preaqueça o forno a 220°C e faça cortes na superfície dos pães. Asse por 10 minutos, reduza a temperatura para 200°C e continue assando por mais 30 minutos. Deixe esfriar sobre uma grade.

As sobras podem ser guardadas em um saco plástico ou embrulhadas em papel-manteiga para se manterem frescas por 2-3 dias. Ou congele por 2-3 meses – leve ao freezer em fatias, para poder descongelar apenas a quantidade desejada.



Nossa versão dessa receita foi inspirada na padaria artesanal The Thoughtful Bread Company, em Bath, na Inglaterra. Esse pão de cor vibrante foi criado para estimular crianças a comer mais vegetais, mas os adultos também adoram.

RENDE 4 PORÇÕES

PARA O PÃO DE BETERRABA

500 g de farinha de trigo especial para pães, mais um pouco para polvilhar
10 g de fermento biológico fresco
1 colher (chá) de sal
250 ml de água morna
150 g de beterraba bem amassada
1 colher (sopa) de azeite, mais um pouco para untar

PARA A SALADA DE NOZES E QUEIJO DE CABRA

150 g de queijo de cabra cremoso
32 fatias finíssimas de beterraba crua
150 g de picles de nozes*
2 cebolinhas picadas
1 pera descascada, sem o miolo e em cubos pequenos
125 g de framboesa
125 g de folhas de beterraba baby
3 colheres (sopa) de vinagre balsâmico
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
1 colher (sopa) de cebolinha-francesa picada
1 colher (chá) de açúcar
raspas de 1 limão-siciliano
sal e pimenta-do-reino moída na hora

* Pode ser substituído por nozes picadas.

PÃO DE BETERRABA COM SALADA DE NOZES E QUEIJO DE CABRA

Prepare a massa básica de pão com a farinha, o fermento, o sal e a água. Sove seguindo as instruções das pp. 20-3. Abra a massa em uma superfície plana, distribua a beterraba, regue com o azeite e sove até distribuir por igual. Deixe crescer, achate, modele e espere pela segunda fermentação da mesma maneira como no pão de fôrma branco (pp. 24-31).

Preaqueça o forno a 220°C. Asse por 30 minutos, até que o fundo emita um som oco quando você der batidinhas. Deixe esfriar sobre uma grade.

Corte quatro fatias do pão, espalhe um quarto do queijo de cabra e corte ao meio, na diagonal. Distribua as fatias de beterraba, as nozes, a cebolinha, a pera, a framboesa e as folhas entre quatro pratos e acomode uma fatia de pão por cima.

Bata com um garfo os ingredientes restantes, para obter um molho. Tempere a gosto e regue o pão e a salada. Sirva imediatamente.



A consistência desse pão de batata, um pouco mais grossa que a dos pães tradicionais, tem muito em comum com o nhoque. Nossa versão, com fermento, fica extremamente saborosa para servir com rins de cordeiro picantes.

RENDE 4 PORÇÕES

500 g de farinha de trigo especial para pães, mais um pouco para polvilhar
350 g de batata descascada ralada
250 ml de água morna
15 g de fermento biológico fresco esfarelado
50 ml de azeite, mais um pouco para untar
2 colheres (sopa) de endro fresco picado
2 colheres (chá) de sal

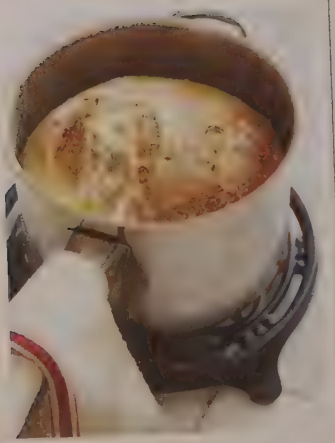
PÃO DE BATATA

Misture bem todos os ingredientes em uma vasilha grande com uma colher de pau e vire sobre uma superfície enfarinhada. Sove por 2-3 minutos, coloque de volta na tigela, cubra e deixe crescer por 1-2 horas.

Achate, modele uma bola e transfira para uma pá de padeiro enfarinhada ou para uma assadeira ou fôrma metálica levemente untada. Cubra outra vez e deixe crescer por 1 hora.

Preaqueça o forno a 200°C. Faça um talho em forma de cruz na superfície da massa, polvilhe com farinha de trigo e asse por 45 minutos. Deixe esfriar sobre uma grade.

As sobras podem ser guardadas em um saco plástico ou embrulhadas em papel-manteiga para se manterem frescas por 2-3 dias. Ou congele por 2-3 meses – leve ao freezer em fatias, para poder descongelar apenas a quantidade desejada.



Panelas metálicas são ótimas alternativas às fôrmas



Se quiser que o pão seja o centro das atenções na mesa, essa é a receita certa! Assar em vasos é um costume que vem desde a Antiguidade, e hoje um utensílio comum, de terracota, pode produzir um belo pão. Fique à vontade para acrescentar os ingredientes que desejar; nós usamos flores.

RENDE 4 UNIDADES GRANDES OU 16 PEQUENAS

500 g de farinha de trigo especial para pães, mais um pouco para polvilhar
20 g de fermento biológico fresco
50 g de manteiga em temperatura ambiente
1 colher (chá) de sal
250 ml de água morna
1 colher (sopa) de pétalas de calêndula
1 colher (sopa) de flores de alecrim ou cebolinha-francesa
1 colher (chá) de pétalas de rosa secas
1-2 gotas de extrato de flor de laranjeira (opcional)

PÃO EM VASOS

Esfregue a farinha e o fermento juntos, até obter uma farofa. Junte a manteiga e o sal; comece a trabalhar a massa, acrescentando água até ficar maleável.

Sove a massa por 8-10 minutos, até ficar macia e elástica.

Abra em uma superfície plana, espalhe as flores e o extrato de flor de laranjeira e sove até distribuir por igual. Volte à tigela, cubra e deixe crescer em local quente por 1-2 horas.

Forre quatro vasos grandes (10 cm de diâmetro e 15 cm de altura) ou dezesseis pequenos (5 cm de diâmetro e 7,5 cm de altura) com papel-manteiga. Achate a massa, divida em porções e coloque nos vasos. Cubra e deixe crescer por 1 hora.

Preaqueça o forno a 200°C. Transfira os vasos para uma assadeira e asse por 25-30 minutos, até dourar. Retire dos vasos e deixe esfriar sobre uma grade. Descarte o papel-manteiga e sirva. Se quiser, recoloque os pães nos vasos para levar à mesa.

As sobras podem ser guardadas em um saco plástico ou embrulhadas em papel-manteiga para se manterem frescas por 2-3 dias. Ou acondicione em sacos plásticos e congele por 2-3 meses.



A receita ideal para os fãs de jardinagem



Essa receita é perfeita para um café da manhã nutritivo e substancial. No lugar do pão comum, esses pãezinhos recheados com ingredientes saborosos vão alimentar você de forma adequada para começar o dia.

RENDE 4 UNIDADES GRANDES

1 colher (sopa) de azeite, mais um pouco para untar
1 cebola roxa bem picada
250 g de farinha de trigo especial para pães, mais um pouco para polvilhar
5 g de fermento biológico fresco
5 g de sal
175 ml de água morna
25 g de manteiga
100 g de cogumelo em fatias
1 colher (chá) de tomilho fresco picado
sal e pimenta-do-reino moída na hora
6-12 tomates-cereja cortados ao meio

PÃOZINHO MATINAL RECHEADO

Em uma frigideira, aqueça metade do azeite, junte a cebola e refogue em fogo médio por 5-10 minutos, até ficar macia e caramelizar levemente. Deixe esfriar.

Prepare a massa básica de pão com a farinha, o fermento, o sal e a água; sove de acordo com as instruções das pp. 20-3. Abra em uma superfície plana, cubra com a cebola refogada e sove, até distribuir por igual. Volte à tigela, cubra e deixe crescer por 1 hora.

Enquanto isso, na mesma frigideira, aqueça a manteiga e refogue o cogumelo e o tomilho até dourar. Tempere a gosto, transfira para uma vasilha e espere esfriar. Aqueça o azeite restante, junte o tomate e refogue por 3-4 minutos, até ficar macio. Tempere e reserve para esfriar.

Achate a massa e abra com 5 mm de espessura em uma superfície levemente enfarinhada. Use um cortador para obter dezesseis círculos com cerca de 7 cm de diâmetro. Coloque quatro deles, bem espaçados, em uma assadeira untada. Pincele com um pouco de água e cubra com o cogumelo, deixando uma borda de massa. Cubra cada um com outro círculo de massa e pressione levemente, para selar. Por cima, distribua a cebola, também reservando a borda. Pincele novamente com água e cubra com mais um círculo de massa, depois o tomate e o último círculo de massa. Pressione para selar, cubra e deixe crescer por 45 minutos.

Preaqueça o forno a 230°C. Borrife os pães com água e asse por 12-15 minutos, até dourar levemente. Deixe esfriar sobre uma grade.



MÉTODO #15

BAGUETE



Não é difícil fazer baguetes, mas você vai precisar de paciência e prática para chegar a um resultado realmente fantástico. Os requisitos para um bom filão são a modelagem simétrica, o tempo exato de fermentação, que cria orifícios aromáticos dentro da massa, e talhos perfeitos, para uma aparência profissional. Geralmente usamos farinha branca comum e fazemos uma fornada de baguetes longas para comer na hora; o restante, dividimos em unidades menores e congelamos.

PREPARO

Faça a massa, sove e deixe crescer de acordo com as instruções das pp. 20-5. Vire sobre uma superfície de trabalho levemente enfarinhada, achate (p. 25) e divida em 4-8 porções. Mantenha o lado mais liso para baixo.

MODELAGEM

A etapa mais importante da confecção da baguete é a modelagem, então tenha paciência e trabalhe com delicadeza. Cuidadosamente, use os dedos para achatar a massa e dar a ela uma forma oval, com uma das pontas viradas para você.

Comece imaginando a massa dividida em terços, da frente para trás. Dobre o terço mais distante sobre o centro. Gire 180 graus e repita a dobra, dando tapinhas a cada vez para retirar o ar da massa. O resultado deve ser um retângulo pequeno.

Trabalhe a borda mais distante, da direita para a esquerda (se for destro). Use seu polegar esquerdo para segurar o centro da massa enquanto seus dedos da mão direita puxam a borda de cima em sua direção. Em seguida, use o punho de sua mão direita para selar a massa pressionando-a para baixo. Faça esse movimento ao longo da massa até o final. Vire a massa 180 graus e repita, dobrando a borda que está mais longe sob a borda próxima a você.

COMO ENROLAR

Enrole a massa na sua direção, de modo que a emenda fique por baixo. Sobreponha levemente as mãos abertas no centro da massa e comece a enrolar fazendo uma pressão suave, para a frente e para trás. A maneira como você faz esse movimento irá determinar a uniformidade do pão, mas relaxe e siga seu ritmo. Aos poucos, comece a arquear as mãos e distanciá-las, até alcançar as extremidades da massa, para aumentar o comprimento da baguete. O pão deve ser mais grosso no centro e ir afunilando nas pontas. Caso não obtenha um formato muito satisfatório, volte ao meio e repita o processo.

FERMENTAÇÃO

Com cuidado, transfira as baguetes modeladas para um pano de linho enfarinhado, dobrando o tecido entre elas para formar uma barreira e evitar que se toquem durante a segunda fermentação. Cubra e deixe crescer em local quente por 1-2 horas.

COZIMENTO

Transfira os pães para uma assadeira levemente untada e faça talhos diagonais ao longo de todo o comprimento – sete é o número tradicional da baguete francesa, mas cada padeiro tem seu próprio estilo. Borrife água e coloque para assar em forno preaquecido a 200°C por 10-15 minutos. Não abra a porta do forno antes da hora, pois isso poderá prejudicar a formação da crosta característica.

CONGELAMENTO

Caso pretenda preparar baguetes para servir em outro dia, reduza o tempo no forno para 4-5 minutos e espere esfriar. Embrulhe uma por uma em filme de PVC e acondicione em um saco plástico antes de levar ao freezer. Para servir, descongele completamente e asse em forno preaquecido a 200°C por 5-8 minutos, até dourar.



BAGUETE

Rende 8 unidades pequenas ou 4 grandes

500 ml de farinha de trigo especial para pães, mais um pouco para polvilhar
10 g de fermento biológico fresco
10 g de sal
325 ml de água morna

Prepare o pão de acordo com as instruções ao lado.



Companhia ideal para queijo e vinho

MÉTODO #16

FOUGASSE



Adoramos diversificar, então não é de se estranhar que a fougasse tenha um lugar especial em nosso forno. Trata-se basicamente de um pão achatado semelhante à focaccia. O nome vem de uma palavra latina usada para designar "o piso do forno", isso porque esses filões eram tradicionalmente assados nas cinzas quentes de um forno para pães como uma maneira de controlar a temperatura – o tempo que esse pão levava para assar determinava quando a massa principal podia ser colocada lá dentro. O formato supostamente deveria lembrar um ramo de trigo, mas libere a sua criatividade. Já modelamos fougasses como chamas, fazendo cortes curvos para dar uma aparência mais vibrante.

PREPARO

Faça a massa, sove e deixe crescer por 1 hora seguindo as instruções das pp. 20-5. Transfira para uma superfície levemente enfarinhada e, com cuidado, divida em seis triângulos alongados ou em formato oval. Achate delicadamente com os dedos, sem retirar todo o ar.

MODELAGEM

O detalhe característico da fougasse é seu formato decorativo, mas tente não complicar demais. Se você fizer vários cortes pequenos, eles podem se fechar. Nós fazemos um talho central, sem atingir as extremidades, e então mais dois cortes em forma de leque de cada lado. Experimente usar um cortador de pizza ou um estilete. Com os dedos, abra as fendas e coloque os pães em uma pá ou assadeira enfarinhada. Polvilhar de modo generoso com fubá ajuda a produzir uma fornada ainda mais dourada e autêntica.

COZIMENTO

Asse em forno preaquecido a 230°C por 15-20 minutos. Borrife água no forno, coloque a assadeira ou deslize os pães da pá, borrife novamente e feche a porta bem rápido. Isso deixa as fougasses com a típica crosta crocante e ajuda a manter o miolo macio.

ARMAZENAMENTO

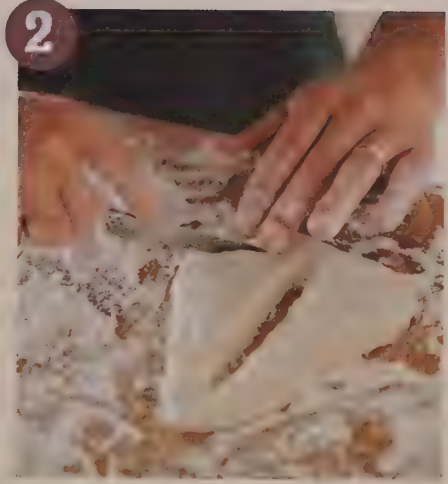
O formato desse pão é perfeito para pendurar em ganchos na cozinha. Quando quiser comer, reaqueça no forno. Você também pode armazená-los em um porta-pão para mantê-los frescos por mais tempo.

Também é possível assar parcialmente e, então, congelar. Leve ao forno por três quartos do tempo recomendado, deixe esfriar sobre uma grade, embrulhe firme e leve ao freezer. Para servir, asse congelado em forno a 230°C por 12 minutos.

COMO MODELAR FOUGASSE



Divida a massa em seis partes iguais, sem achatar, e tente modelar em formas ovais ou triangulares. Tome cuidado para não tirar o ar e as mantenha sempre bem enfarinhadas.



Faça um pequeno número de cortes na massa, para obter um padrão simples. Nós gostamos de um talho central e dois cortes em forma de leque saindo de cada lado.



Com os dedos, abra os cortes e transfira os pães para uma pá ou assadeira enfarinhada. Polvilhe com fubá. Asse, espere esfriar e pendure em um gancho na cozinha.

FOUGASSE

Rende 6 unidades

500 g de farinha de trigo especial para pães, mais um pouco para polvilhar
10 g de fermento biológico fresco
10 g de sal
325 ml de água morna
fubá, para polvilhar

Prepare o pão de acordo com as instruções ao lado e acima.

Esse é um pão tipicamente inglês. Adoramos servir os muffins no café da manhã, cobertos com hadoque defumado e aspargos com molho cremoso, mas também são deliciosos torrados com manteiga para a hora do chá.

RENDE 10 UNIDADES

500 g de farinha de trigo especial para pães, mais um pouco para polvilhar
10 g de fermento biológico fresco
10 g de sal
325 ml de água morna
1 colher (sopa) de óleo de girassol
50 g de semolina, para polvilhar

MUFFIN INGLÊS

Em uma tigela, esfregue a farinha com o fermento até obter uma farofa. Junte o sal e a água para formar a massa. Regue com metade do óleo e transfira para uma superfície levemente enfarinhada.

Sove por 10 minutos, até ficar macia e elástica. Volte à tigela, regue com o restante do óleo, cubra e deixe crescer em local quente por 1-2 horas.

Quando dobrar de tamanho, polvilhe a superfície de trabalho com semolina. Vire a massa e divida em dez pedaços iguais. Achate cada um com a lateral da mão – ou um rolo – e modele círculos de 1-2,5 cm de espessura. Polvilhe a massa com semolina e transfira para uma assadeira. Cubra e deixe crescer por 45 minutos. Para obter muffins realmente uniformes, unte dez aros de aço inox e coloque a massa para crescer dentro deles; retire antes de assar.



Preaqueça uma chapa ou frigideira grande de fundo reforçado. Trabalhe em porções para assar os muffins, 1 minuto de cada lado. Se dourar muito rápido, abaixe o fogo. Repita até chegar ao total de 10 minutos. Retire e deixe esfriar sobre uma grade. Para congelar, leve à chapa por apenas 5-6 minutos, espere esfriar e acondicione em sacos plásticos de fecho hermético. Na hora de servir, tire do freezer e aqueça por 8-10 minutos.

Use aros de aço inox para obter pães uniformes



Para nós, não há melhor comfort food para uma tarde de sábado. A superfície porosa pede uma bela camada de manteiga, que permeia a massa em ondas douradas e escorre a cada mordida.

RENDE 10-12 UNIDADES

500 g de farinha de trigo especial para pães
300 ml de leite morno
300 ml de água morna
5 g de fermento biológico fresco
10 g de sal
1 colher (chá) de fermento em pó
óleo, para untar

CRUMPETS

Use um batedor de arame para misturar a farinha, o leite e a água em uma tigela. Esfarele o fermento por cima e mexa para obter uma massa homogênea e fluida. Cubra com filme de PVC e deixe em lugar aquecido por 1-2 horas, ou mais, até borbulhar. Acrescente o sal e o fermento em pó e misture com o batedor para incorporar.

Preaqueça uma chapa até ficar quente. Mergulhe um pedaço de papel-toalha no óleo e unte um aro de aço inox e a superfície da chapa, que estará quente o suficiente se a gordura soltar fumaça quando for espalhada.

Para garantir, faça um pãozinho de teste, para saber se a massa está na consistência adequada. Coloque o aro sobre a chapa e encha com massa até a borda. Se estiver muito líquida, vai vazar no fundo – nesse caso, acrescente um pouco de farinha. À medida que o crumpet cozinhar, as bolhas subirão à superfície. Se a massa estiver muito densa, não há formação de bolhas – é preciso, então, adicionar mais água.

Cozinhe por 5 minutos, vire e deixe por mais 2-3 minutos. A base deve ficar bem dourada. Se queimar, diminua a temperatura antes de preparar os outros crumpets. Retire da chapa e deixe esfriar sobre uma grade. Caso queira servir imediatamente, embrulhe em um pano de prato enquanto prepara os outros.

Para a variedade chamada pikelet, junte mais 50 g de farinha à massa e disponha colheradas sobre a chapa untada, sem usar os aros. Cozinhe por 2-3 minutos de cada lado.



MÉTODO #17

BAGEL



Quem visita Nova York costuma falar maravilhas dos bagels vendidos pela cidade e conta histórias de dar água na boca sobre pães recheados com camadas de carne curada ou salmão e cream cheese. A produção comercial de bagels tornou-se um negócio próspero, mas, para realmente apreciar sua textura elástica e o exterior dourado, você precisa prepará-los em casa. O orifício central foi criado para que pudessem ser pendurados em uma vara ou corda, facilitando o transporte e a exposição; para os padeiros caseiros, ele é o segredo para obter um cozimento homogêneo e uma aparência autêntica! Adoramos servir em lanches e gostamos particularmente do processo de cozimento, que acrescenta mais sabor a esse pão único e delicioso.

PREPARO

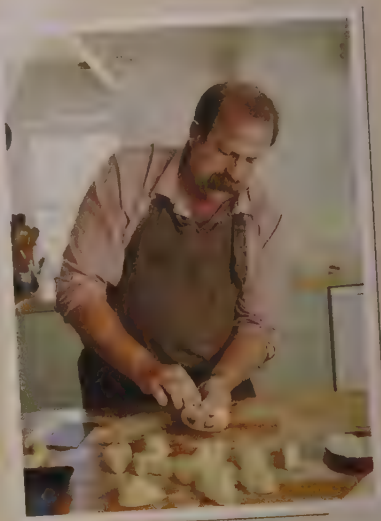
Misture a farinha, o fermento, o sal, a água, o açúcar e o óleo para formar a massa. Sove por cerca de 10 minutos, até ficar elástica. Volte à tigela untada, cubra com filme de PVC e deixe crescer em lugar quente por 1 hora.

MODELAGEM

Achate a massa, divida em doze porções iguais e modele-as em forma de rolo. Tente deixar uniforme, para facilitar a modelagem dos anéis – em último caso, mantenha as extremidades um pouco mais grossas que o centro. Envolva um dos rolos ao redor da parte mais larga de sua mão, sobrepondo levemente os cantos sobre a palma. Role a mão para a frente e para trás, em uma superfície levemente enfarinhada; aplique um pouco de pressão, para formar um anel. Quando você tiver prática, experimente enrolar um em cada mão, ao mesmo tempo. Não se preocupe se parecerem muito finos, pois irão crescer na segunda fermentação.

SEGUNDA FERMENTAÇÃO

Transfira para uma assadeira untada, cubra com filme de PVC untado com óleo e deixe em local quente por 1 hora.



COZIMENTO

Os bagels são cozidos em água aromatizada com maple syrup e, então, assados no forno. Escolha uma panela grande com pelo menos 10 cm de profundidade. Encha de água e espere ferver. Junte o maple syrup e confira a tonalidade: o líquido deve ter a cor de um chá forte; caso esteja muito pálido, acrescente mais syrup. Como os pães incham durante o cozimento, não encha demais a panela. Quando flutuarem, vire do outro lado com uma escumadeira.



Retire os bagels e transfira para uma tigela com água gelada, para interromper o cozimento e ajudar na formação da textura elástica. Deixe escorrer sobre um pano de prato.

Quando todos os pães estiverem cozidos, pincele-os com ovo batido e polvilhe-os com sementes de gergelim, de papoula ou qualquer outra cobertura. Coloque em uma assadeira untada e leve ao forno até ficarem dourados e brilhantes. Veja as pp. 126-7 para mais detalhes.



ARMAZENAMENTO

As sobras podem ser guardadas em um saco plástico ou embrulhadas em papel-manteiga para se manterem frescas por 2-3 dias. Se quiser assar com antecedência para servir em outro dia, embrulhe um por um em filme de PVC depois de cozidos na água e frios; coloque em um saco plástico e leve ao freezer. Espere descongelar completamente e asse como descrito acima.

EXPERIMENTE: BAGEL SALGADO

Depois de cozidos em água, polvilhe um dos lados dos bagels com uma quantidade generosa de flocos de sal marinho.

EXPERIMENTE: BAGEL DE ENDRO

Junte à massa 2 colheres (sopa) de endro fresco picado. Ficam ótimos com recheio de cream cheese e salmão defumado.

EXPERIMENTE: QUEIJO E CEBOLA

Junte à massa 100 g de queijo ralado e 1 cebola bem picada. Recheie os pães assados com presunto caramelado com mel e pimentão vermelho assado.

COMO MODELAR E ASSAR BAGELS



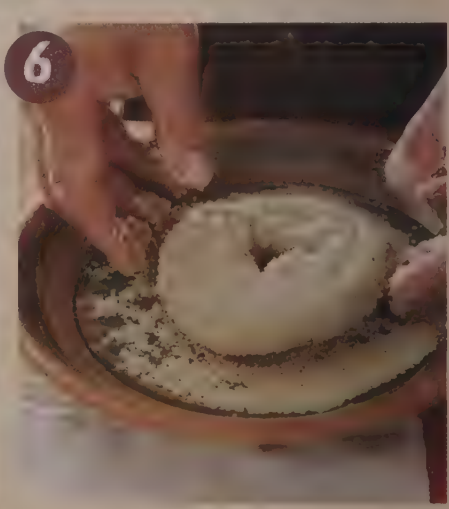
Divida a massa em doze porções e forme rolos com cerca de 15 cm. Enrole com as mãos, para a frente e para trás, exercendo uma leve pressão.



Enfarinhe as mãos e envolva a massa ao redor da parte mais larga, sobrepondo as extremidades sob a palma. Role para a frente e para trás, até obter um anel uniforme.



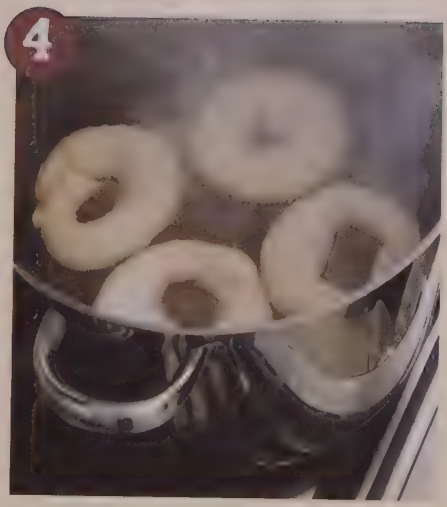
Retire com uma escumadeira grande e transfira para uma tigela com água gelada. Deixe alguns segundos e escorra em um pano de prato.



Pincele os bagels com ovo batido, para dar um brilho extra. Pressione os pães sobre sementes de gergelim para cobri-los.



Coloque em uma assadeira untada, cubra e deixe crescer em local quente por 1 hora.



Ferva água com maple syrup em uma panela grande. Com cuidado, mergulhe 3-4 bagels por vez e cozinhe por 2 minutos. Vire-os e cozinhe por mais 2 minutos.



Asse em forno preaquecido a 200°C por 15 minutos, até dourar e ficar brilhante. Deixe esfriar sobre uma grade.

BAGEL DE GERGELIM

Rende 12 unidades

500 g de farinha de trigo especial para pães, mais para polvilhar
5 g de fermento biológico fresco esfarelado
10 g de sal
250 g de água morna
20 g de açúcar
50 ml de óleo, mais para untar
50 ml de maple syrup
1 ovo batido
2-4 colheres (sopa) de sementes de gergelim

Misture os ingredientes secos e o óleo para obter a massa. Sove até ficar elástica. Deixe crescer por 1 hora e siga as instruções ao lado e acima.

Esse pãozinho é perfeito para um petisco. Gostamos de prepará-lo com massa básica e servir com manteiga de alho, mas essas bolinhas são ideais para experimentações: divirta-se acrescentando à massa ervas picadas, queijo ralado, especiarias, vegetais cozidos, pinhole, pesto ou harissa.

RENDE 30-40 UNIDADES

500 g de farinha de trigo especial para pães, mais um pouco para polvilhar
20 g de fermento biológico fresco
10 g de sal
50 ml de azeite, mais um pouco para untar e pincelar
300 ml de água morna

PARA A MANTEIGA DE ALHO

150 g de manteiga
4 dentes de alho amassados

PÃOZINHO COM MANTEIGA DE ALHO

Para a massa, misture a farinha e o fermento, esfarelando com a ponta dos dedos até obter uma farofa. Acrescente o sal, o azeite e a água e misture para formar a massa.

Sove por 5-10 minutos, até ficar homogênea e elástica. Volte à tigela, cubra e deixe crescer em local quente por 1 hora.

Para a manteiga, aqueça 50 g em uma panela pequena, junte o alho e frite em fogo bem baixo por 2-3 minutos, sem deixar queimar. Espere esfriar um pouco e coloque no processador com a manteiga restante; bata para incorporar. Transfira para ramequins e mantenha na geladeira por pelo menos 1 hora antes de servir.

Preaqueça o forno a 220°C e unte duas assadeiras. Em uma superfície levemente enfarinhada, achate a massa e divida em porções com cerca de 25 g cada – pese, se quiser, para ter mais precisão. Forme bolinhas, enrolando sobre uma superfície enfarinhada ou nas mãos. Acomode-as nas assadeiras e pincele com um pouco de azeite.

Asse por 15 minutos, até crescer e firmar. Pincele novamente com azeite e deixe esfriar sobre uma grade – ou transfira para um prato e sirva quente com a manteiga de alho.



MÉTODO #18

FOCACCIA

Muitos pães precisam de manteiga, queijo ou até um patê para se transformar em um lanche completo, mas a focaccia é por si só uma refeição: enche o prato sem que você fique procurando pelo restante da comida. Nós gostamos de mergulhar o pão em um bom azeite e um pouco de vinagre balsâmico, mas ele também é delicioso sem nada. A massa pode ser adaptada com acréscimos de presunto curado, tomate seco, azeitona, pesto ou nozes – quando você dominar a técnica básica, divirta-se variando os sabores.

PREPARO

Faça a massa básica de azeite misturando farinha de trigo e semolina. Esfregue o fermento com a ponta dos dedos, até obter uma farofa. Acrescente o sal, o azeite e a água morna. Se tiver um raspador, use-o para trabalhar a massa por 3-4 minutos, até ficar elástica. Vire sobre uma superfície levemente enfarinhada e sove por 10 minutos. Esse é o momento de acrescentar sabores, se quiser. Volte à tigela, cubra com um pano de prato úmido e deixe crescer.

SEGUNDA FERMENTAÇÃO

Vire a massa sobre uma assadeira untada e, com os dedos, estenda até os cantos de maneira delicada. Tente não esticar, apenas espalhe. Cubra e deixe crescer. Achate com a ponta dos dedos, formando pequenas cavidades na superfície. Cubra novamente e deixe crescer outra vez.

COBERTURA

Agora, acrescente a cobertura de sua escolha. Espete ervas nas cavidades ou polvilhe com sal grosso, sementes ou especiarias. Regue com azeite.

COZIMENTO

Leve ao forno até dourar levemente, transfira para uma grade e pincele com azeite antes de servir. Fica melhor fresca, mas pode ser congelada em saco plástico de fecho hermético.

FOCACCIA DE ALECRIM E SAL MARINHO

Rende 1 unidade grande

500 g de farinha de trigo especial para pães, mais um pouco para polvilhar
20 g de semolina
15 g de fermento biológico fresco
10 g de sal
50 ml de azeite, mais um pouco para untar
325 ml de água morna

PARA A COBERTURA
3-4 ramos de alecrim separado em galhinhos
1 colher (chá) de sal grosso
4 colheres (sopa) de azeite

Siga as instruções acima e ao lado.

COMO FAZER FOCACCIA



Misture todos os ingredientes da massa e sove por 10 minutos, até ficar macia e elástica. Coloque numa tigela, cubra e deixe crescer em local quente por 1-2 horas.



Vire a massa sobre uma assadeira untada e achate com delicadeza, preenchendo a fôrma. Cubra com filme de PVC pincelado com azeite e deixe crescer por 45 minutos.



Achate novamente com os dedos e deixe crescer outra vez, por 30 minutos. Enfie galhinhos de alecrim nas cavidades, polvilhe com sal marinho e regue com metade do azeite.



Asse em forno preaquecido a 200°C por 25 minutos. Pincele com o azeite restante enquanto o pão esfria sobre uma grade.

Pães feitos com azeite, como a focaccia, são ótimos para transformar em farofa e acrescentar em pratos de massa. Essa refeição é uma maneira criativa de usar pão amanhecido. A bottarga é um ingrediente incomum que combina muito bem com a farofinha. Caso não encontre essas ovas de tainha secas e salgadas, que conferem um sabor único, use uma porção extra de migalhas de pão tostado.

RENDE 4-6 PORÇÕES

75 g de migalhas de focaccia amanhecida
25 g de bottarga ralada
2 colheres (sopa) de azeite
300 g de vôngole com as conchas, fresco ou em conserva
50 g de manteiga
1 echalota bem picada
2-4 dentes de alho bem picados
1 colher (chá) de orégano fresco picado
50 g de linguiça espanhola bem picada (opcional)
100 ml de vinho branco
1 colher (sopa) de crème fraîche*
sal e pimenta-do-reino moída na hora
75 g de linguine cozido por pessoa, para servir

* Pode ser substituído pela mesma quantidade de creme de leite fresco.

LINGUINE COM VÔNGOLE, FAROFA DE PÃO E BOTTARGA

Preaqueça o forno a 180°C. Coloque as migalhas e a bottarga em uma assadeira, regue com metade do azeite e asse por 10 minutos, até dourar.



Limpe os vôngoles, descartando os que estiverem abertos ou não ficarem cerrados quando você os fechar.

Em uma panela grande e larga, aqueça a manteiga, junte a echalota e o alho e refogue por 5 minutos, até ficarem macios. Junte o orégano, o vôngole e a linguiça. Refogue por cerca de 3 minutos, para dourar.

Acrescente o vinho e cozinhe por 4-5 minutos, até reduzir um pouco e os vôngoles se abrirem – descarte os que permanecerem fechados. Adicione metade da farofinha de migalhas de pão e o crème fraîche. Tempere a gosto, misture com o linguine, regue com o azeite restante e divida entre os pratos de servir. Polvilhe-os com a farofinha restante e sirva imediatamente.

Farofa de pão tostado é o parmesão dos pobres



Fazemos e comemos pizza há muitos anos e nunca enjoamos delas. Eis algo em que acreditamos: a receita caseira é sempre mais barata, mais saudável e mais saborosa do que as que entregam em casa.

RENDE 3-4 UNIDADES

PARA A MASSA DE PIZZA

500 g de farinha de trigo especial para pães, mais um pouco para polvilhar
15 g de fermento biológico fresco
10 g de sal
325 ml de água morna
50 ml de azeite

PARA A COBERTURA

6 colheres (sopa) de azeite
4-6 dentes de alho bem picados
raspas de 1 limão-siciliano
3-4 ramos de alecrim divididos em galhinhos
12 batatas-bolinhas em fatias bem finas
150 g de muçarela em pedaços
3-4 colheres (sopa) de alcaparra
sal e pimenta-do-reino moída na hora

PIZZA DE BATATA E ALECRIM

Esfregue a farinha e o fermento com a ponta dos dedos, até obter uma farofa. Junte o sal, a água e o azeite e trabalhe para formar a massa.

Sove por 8-10 minutos, até ficar macia e elástica. Volte à tigela, cubra e deixe crescer em local quente por 1-2 horas. Vire, achate e divida em 3-4 bolas. Deixe descansar em uma superfície enfarinhada por 10-15 minutos.

Para aromatizar o azeite, aqueça-o em uma panela pequena, junte o alho e frite em fogo baixo por 2-3 minutos, sem deixar dourar. Acrescente as raspas de limão e metade do alecrim; tempere a gosto e deixe esfriar.

Molde a massa sobre uma superfície enfarinhada. Achate o centro de uma bola com a lateral da mão e empurre para longe de você. Gire a massa e vá esticando de todos os lados, até obter um disco com pelo menos 20 cm de diâmetro. Empurre do centro para fora, para que as bordas fiquem mais grossas de modo a reter o recheio. Com cuidado, transfira a pizza para uma assadeira ou pá enfarinhada e repita com as outras bolas de massa.

Preaqueça o forno a 240°C. Pincele generosamente os discos com o azeite aromatizado. Cubra com as fatias de batata. Distribua por cima a muçarela, o alecrim restante e a alcaparra. Regue com um pouco mais de azeite e tempere bem. Leve ao forno em assadeiras ou coloque sobre pedras preaquecidas. Asse por 10 minutos, ou até assar por igual, e sirva imediatamente.



A culinária de diversos países ao redor do mundo tem sua receita de massa recheada e dobrada ao meio. Essa versão de inspiração italiana é a nossa preferida. Pode ser assada ou frita.

RENDE 4 UNIDADES

4 linguiças de porco apimentadas ou outra picante
1 colher (sopa) de azeite
100 ml de vinho tinto
12-16 tomates-cereja cortados ao meio
1 pimentão verde sem sementes em cubos
150 g de feijão-de-lima cozido ou de feijão-branco em conserva lavado e escorrido
150 g de muçarela em pedaços
50 g de azeitona sem caroço
sal e pimenta-do-reino moída na hora
1 receita de massa de pizza (p. 134)
folhas de manjericão, para decorar

PARA O MOLHO

2 colheres (sopa) de azeite
1 cebola em cubos
2 dentes de alho picados
400 g de tomate em lata picado
6-12 folhas de manjericão
25 g de alcaparra
1 colher (sopa) de vinagre balsâmico
1 colher (chá) de orégano fresco picado
1 colher (chá) de açúcar
1 folha de louro

CALZONE DE LINGUIÇA PICANTE

Corte cada linguiça em cinco ou seis pedaços. Em uma frigideira, aqueça o azeite e frite a linguiça por 10-15 minutos, até cozinhar e dourar. Acrescente o vinho e cozinhe em fogo baixo por 10 minutos, até o líquido reduzir a apenas algumas colheradas. Transfira para uma tigela e espere esfriar, então junte o tomate-cereja, o pimentão, o feijão, a muçarela e a azeitona. Tempere a gosto e misture.

Para o molho, aqueça o azeite em uma panela de fundo reforçado. Junte a cebola e o alho e refogue por 5-10 minutos, até amaciar. Acrescente os ingredientes restantes e cozinhe em fogo baixo por 15-20 minutos para engrossar. Tempere a gosto, retire a folha de louro e bata com o mixer ou no processador, até ficar homogêneo.

Preaqueça o forno a 240°C. Espere a massa crescer e modele quatro círculos de 20 cm, seguindo as instruções da p. 134. Coloque um quarto do recheio em metade de cada base e deixe 2,5 cm de margem. Pincele a borda com água e dobre a massa sobre o recheio; pressione as bordas para selar. Transfira os calzones para assadeiras ou pás enfarinhadas e leve ao forno por 10-15 minutos, até assar por igual. Reaqueça o molho de tomate e regue os calzones. Decore com o manjericão e sirva.



Adocicado, intenso e pronto para servir

MÉTODO #19

BRIOCHE



Esse pão desafia as convenções: sai do forno leve e delicado, apesar de conter uma quantidade espantosa de manteiga. A consistência é única: um pouco como um bolo de crosta macia e amanteigada, mas com as características fermentadas de um pão gostoso. Essa dualidade permite ao brioche ser delicioso tanto com geleia doce de damasco quanto com patê de fígado de galinha. Talvez você pense que dá trabalho, mas na verdade é muito fácil.

ANTES DE COMEÇAR

Coloque todos os ingredientes na geladeira por algumas horas antes de começar a fazer a massa. Isso evita que ela fique oleosa à medida que você trabalha. Antes de acrescentar a manteiga, tente amolecê-la com batidas de um rolo (em vez de aquecê-la). Depois, corte-a em cubos, com uma faca, antes de incorporar à massa.

PREPARO

Sove por 10 minutos antes e depois de acrescentar a manteiga. Usar um processador com batedor de massas economiza um bom tempo. Para saber se a massa já foi sovada o suficiente, faça o teste da janela (p. 23). Molde uma bola, volte à tigela, cubra e deixe na geladeira durante a noite. Isso firma a massa macia, deixando-a mais fácil de modelar no dia seguinte.

FERMENTAÇÃO

Divida a massa para moldar pãezinhos ou filões, transfira para uma assadeira untada ou pá enfarinhada, cubra e deixe crescer por 3-4 horas. O tempo extra é necessário para o fermento ser reativado depois de mantido na geladeira durante a noite.

COZIMENTO

Pincele o brioche com ovo batido e asse até dourar. As sobras podem ser guardadas em um porta-pão para se manterem frescas por 3-4 dias. Uma alternativa é congelar por 2-3 meses.

EXPERIMENTE: ENVELOPE DE BRIOCHE COM CAMEMBERT

Abra a massa gelada em um quadrado com cerca de 5 mm de espessura. Coloque um pedaço de camembert com 250 g no centro e dobre como um envelope, envolvendo o queijo. Transfira para uma assadeira previamente untada, com o lado da emenda para baixo, e pincele com ovo batido. Leve à geladeira por 1 hora. Você pode fazer alguns furos na massa e inserir fatias de alho ou galhos de tomilho para dar sabor ao queijo enquanto derreter. Com uma faca afiada, faça cortes na superfície, para decorar o envelope, e asse em forno preaquecido a 200°C por 15 minutos.

BRIOCHE

Rende 2 unidades pequenas

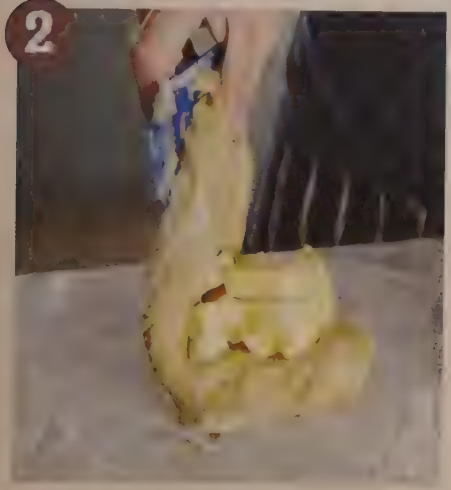
400 g de farinha de trigo especial para pães, mais um pouco para polvilhar
10 g de fermento biológico fresco
1 colher (chá) de sal
75 ml de leite
40 g de açúcar
4 ovos batidos, mais um pouco para pincelar
150 g de manteiga amolecida em cubos, mais um pouco para untar

Siga as instruções ao lado e abaixo.

COMO FAZER BRIOCHE



Faça a massa com a farinha, o fermento, o sal, o leite, o açúcar e os ovos. Sove por 8-10 minutos em uma superfície enfarinhada.



Junte a manteiga e sove por mais 10 minutos. Deixe descansar na geladeira durante a noite. Modele os filões, cubra e espere a massa crescer por 3-4 horas.



Pincele toda a superfície com ovo, para dar brilho. Asse em forno preaquecido a 220°C por 10 minutos. Reduza a temperatura para 200°C e asse por mais 15-20 minutos.

Descobrimos essa maneira de assar casualmente, quando deixamos rolos de canela muito próximos na fôrma durante a segunda fermentação – acabamos com um pão enorme. Estava tão bom que decidimos tentar outra vez com brioche! A receita é conhecida como Brioche Nanterre, em que as pequenas bolas de massa se unem durante a fermentação. Fica perfeito para partir com as mãos e compartilhar.

RENDE 2 UNIDADES

1 receita de massa de Brioche (p. 139)
100 g de damasco seco macio bem picado
3 ramos de alecrim divididos em galhinhos

BRIOCHE DE DAMASCO E ALECRIM

Prepare a massa de brioche e leve à geladeira durante a noite, seguindo as instruções das pp. 138-9.

Divida em trinta pedaços e molde-os em bolinhas. Segure-as com uma das mãos e use o polegar da outra para rechear as bolinhas com 1 colher (chá) de damasco e um pequeno galho de alecrim, empurrando-os para dentro. Enrole novamente para fechar. Distribua em duas fôrmas metálicas untadas, cubra e deixe crescer por 2 horas.

Preaqueça o forno a 200°C. Pincele a superfície com ovo batido e asse por 20 minutos, até dourar. Deixe esfriar sobre uma grade.



Recém-saído do forno



Geralmente preferimos petiscos salgados, mas de vez em quando não resistimos a um pão doce, como esses rolinhos. Você pode adaptar o recheio como quiser: gostamos de acrescentar um pouco de maçã assada em pedaços e amora cozida ou uva-passa e nozes picadas para uma receita festiva.

RENDE 12 UNIDADES

250 g de farinha de trigo especial para pães, mais um pouco para polvilhar
5 g de fermento biológico fresco
75 ml de água morna
50 g de açúcar
3 colheres (chá) de canela em pó
uma pitada de sal
50 g de manteiga derretida, mais um pouco para untar
1 ovo batido, mais um pouco para pincelar
açúcar de confeiteiro, para polvilhar

ROLINHO DE CANELA

Misture a farinha com o fermento e esfregue com a ponta dos dedos, até obter uma farofa. Acrescente a água e misture até a massa ficar homogênea. Junte metade do açúcar, 1 colher (chá) de canela e o sal. Sove bem, cubra e deixe crescer em local quente.

Achate a massa crescida e faça uma pequena cavidade no centro. Coloque ali a manteiga derretida e o ovo; misture para incorporar. Como a massa fica muito pegajosa, use um raspador para levar das bordas em direção ao centro, girando a vasilha enquanto trabalha. Quando estiver homogênea, cubra e deixe crescer. Repita o processo a cada 10-15 minutos durante 1 hora, e então deixe crescer por mais 1 hora, até dobrar de tamanho.



Vire sobre uma superfície enfarinhada e achate com os dedos para obter um retângulo de 25 cm × 30 cm. Pincele com ovo batido e polvilhe a massa com 1 colher (chá) de canela e o açúcar restante reservado. Enrole a massa bem firme, a partir de um dos lados menores, e corte em doze fatias iguais.

Transfira para assadeiras untadas, cubra e deixe crescer por 45 minutos, até dobrar de tamanho. Preaqueça o forno a 200°C e coloque uma assadeira com 1 xícara de água quente na prateleira inferior.

Asse por 20 minutos, até dourar. Deixe esfriar sobre uma grade. Antes de servir, polvilhe os rolinhos com açúcar de confeiteiro e a canela restante.

Você corta, eu escolho o pedaço



Melhor quando servido morno, coberto de açúcar

MÉTODO #20

DONUTS



À primeira vista, os donuts talvez pareçam não se encaixar na categoria dos pães, mas são feitos com uma mistura de massa fermentada e outra mais fluida. Para apreciá-los da melhor maneira, sirva enquanto estão mornos, cobertos de açúcar cristal. Pode-se modelar a massa em bolinhas ou no formato de anéis – nesse caso, use um cortador de biscoitos ou um especial para donuts.

ANTES DE COMEÇAR

Quanto mais cedo iniciar o preparo, melhor. Assim como o brioche, o donut tem massa macia, e qualquer tempo extra na geladeira ajuda a modelar. Use óleo novo para a fritura, assim eles não absorvem nenhum outro sabor durante o cozimento.

DONUTS

Rende 15-20 unidades

15 g de fermento biológico fresco
250 ml de água morna
500 g de farinha de trigo, mais um pouco para polvilhar
140 g de manteiga sem sal
200 g de açúcar
3 ovos
1 colher (chá) de sal
2 colheres (chá) de extrato de baunilha
óleo, para fritar
açúcar cristal, para polvilhar

Prepare de acordo com as instruções acima e ao lado.

PREPARO

Desmanche o fermento em uma tigela, junte a água e misture para dissolver. Acrescente 100 g de farinha, mexa bem e deixe em local quente por 1 hora, até borbulhar. Em uma tigela, bata a manteiga até amolecer. Adicione o açúcar e bata até ficar leve e fofo. Junte os ovos, um de cada vez, batendo para incorporar completamente. Por fim, acrescente o sal e a baunilha.

Adicione a farinha restante e a mistura de fermento. Mexa com uma colher de pau ou use o batedor de massas, até formar uma bola macia. Cubra e deixe crescer em local quente por 1-2 horas. Achate, cubra novamente e leve à geladeira por 3-4 horas.

MODELAGEM

Divida a massa em duas porções e mantenha uma na geladeira enquanto trabalha a outra. Vire sobre uma superfície enfarinhada e, com as mãos, modele bolinhas de 2,5-5 cm de diâmetro. Uma alternativa é preparar anéis:

abra a massa com 1 cm de espessura e corte círculos com um cortador de donuts ou dois cortadores de biscoitos de tamanhos diferentes bem enfarinhados. Deixe o orifício central com pelo menos 5 cm de diâmetro. Transfira para uma assadeira forrada com papel-manteiga e reserve, sem cobrir, por 10-15 minutos.

COZIMENTO

Em uma fritadeira ou panela grande, aqueça o óleo a 180°C. Frite apenas 2-3 donuts de cada vez, para manter a temperatura da gordura. Mergulhe uma espátula de metal no óleo quente e use-a para pegar os donuts da assadeira. Coloque-os na frigideira e deixe fritar até dourar por baixo; vire e frite o outro lado. Deixe escorrer sobre uma camada tripla de papel-toalha e seque o excesso de óleo.

Coloque um pouco de açúcar cristal em um saquinho de papel, junte os donuts e chacoalhe para cobrir.

EXPERIMENTE: DONUTS DE CANELA

Junte 1 colher (chá) de canela em pó ao açúcar cristal e misture antes de cobrir os donuts fritos.

EXPERIMENTE: DONUTS DE GELEIA

Abra a massa com cerca de 6 mm de espessura e corte círculos com aproximadamente 7 cm de diâmetro. Coloque uma colher (chá) de geleia de morango no centro de metade dos círculos e pincele as bordas com ovo batido. Cubra com outro círculo de massa e aperte a borda, para selar. Enrole cada porção formando uma bola pequena e deixe crescer normalmente antes de fritar.





Donuts redondos também podem ser recheados com geleia

Para dar um toque mais exótico aos donuts simples, experimente essa receita. Os bolinhos são bem mais rápidos de fazer, porque a massa não precisa firmar na geladeira – ao contrário, fritamos às colheradas em óleo quente e servimos na mesma hora. É a opção número um para agradar a uma turma faminta durante uma festa.

RENDE 12-15 UNIDADES

250 g de farinha de trigo
5 g de fermento biológico fresco
150 ml de água morna
50 g de açúcar
50 g de manteiga sem sal amolecida
1 ovo
2 bananas amassadas
uma pitada de sal
óleo, para fritar
sorvete de baunilha, para servir

PARA A CALDA DE CARAMELO

125 g de açúcar mascavo
40 ml de creme de leite fresco
25 g de manteiga

Bolinho de Banana

Misture a farinha e o fermento, esfregando com a ponta dos dedos, até obter uma farofa. Junte a água e misture até formar uma massa lisa. Cubra e deixe em local quente por 1 hora.

Para a calda, coloque todos os ingredientes em uma panela de fundo reforçado e espere ferver. Reduza o fogo e cozinhe em fogo baixo por 4-5 minutos, até engrossar.

Coloque o açúcar, a manteiga e o ovo em outra vasilha. Bata até ficar homogêneo. Aos poucos, incorpore a massa de farinha, a banana e o sal. Em uma fritadeira ou panela grande, aqueça o óleo a 180°C. Use 2 colheres (sobremesa) para moldar a massa em losangos grosseiros com cerca de 5 cm e frite-os aos poucos, dos dois lados, até dourar. Sirva quente, com a calda.



Para nós, já virou tradição familiar servir esse pão doce de frutas em ocasiões especiais. Ele pode ser congelado por até dois meses – asse com antecedência se quiser adiantar os preparativos para a comemoração do Natal.

RENDE 2 UNIDADES

200 g de marzipã em cubos
100 g de uva-passa
100 g de cascas cristalizadas picadas
50 g de amêndoa em lâminas
50 g de cereja glaceada
50 ml de rum jamaicano ou suco de laranja
½ colher (chá) de cardamomo em pó
1 colher (sopa) de raspas de limão-siciliano
uma pitada de canela em pó
50 g de manteiga derretida
açúcar de confeiteiro, para polvilhar

PARA A MASSA

500 g de farinha de trigo
40 g de fermento biológico fresco
5 g de sal
225 ml de leite morno
100 g de manteiga derretida e fria, mais um pouco para untar
40 g de açúcar
1 ovo grande batido

STOLLEN

Peneire a farinha e desmanche o fermento, esfregando com a ponta dos dedos até obter uma farofa. Junte o sal, o leite, a manteiga, o açúcar e o ovo; misture para formar a massa. Trabalhe até começar a ficar sedosa e homogênea, como a massa comum de pão. Sove por 10 minutos, até ficar macia e elástica, volte à tigela, cubra e deixe crescer em local quente por 1-2 horas.

Para o recheio, misture o marzipã, a uva-passa, as cascas cristalizadas, a amêndoa, a cereja, o rum, o cardamomo, as raspas de limão e a canela.

Divida a massa em duas porções e, com delicadeza, achate para tirar o ar. Modele dois retângulos com cerca de 30 cm × 15 cm. Espalhe o recheio e enrole, dobrando as extremidades para baixo, para obter dois rolos grossos. Transfira para uma assadeira levemente untada, cubra com um pano de prato e deixe crescer em local quente por 2-4 horas.

Preaqueça o forno a 180°C. Asse por 40 minutos, até dourar. Transfira para uma grade e pincele com manteiga derretida. Polvilhe o stollen generosamente com açúcar de confeiteiro e espere esfriar. Embrulhe em papel-manteiga e conserve em uma lata fechada ou em um porta-pão por até 1 semana.



Vale a pena preparar essa receita tradicional pelo menos uma vez. A cor ouro-alaranjada da massa é parte do encanto, mas a especiaria suave também torna o resultado extremamente saboroso. Você pode modelar os pãezinhos da maneira convencional ou, para variar, fazê-los em forma de S. Fazemos essa receita com partes iguais de banha e manteiga na massa, mas você pode usar apenas manteiga, se preferir. Sirva com uma xícara de chá e clotted cream.

RENDE 12 UNIDADES

uma pitada de pistilos de açafrão
50 ml de água morna
500 g de farinha de trigo especial para pães, mais um pouco para polvilhar
60 g de manteiga em cubos, mais um pouco para untar e pincelar
60 g de banha em cubos
½ colher (chá) de sal
10 g de fermento biológico fresco esfarelado
75 g de açúcar
1 ovo grande batido
100 ml de leite morno
100 g de uva-passa branca ou escura
clotted cream, para servir*

* Pode ser substituído por creme de leite fresco batido.

PÃOZINHO DE AÇAFRÃO

Preaqueça o forno a 180°C. Coloque o açafrão em um refratário e leve ao forno para secar por 2-3 minutos. Transfira para um pilão e triture até reduzir a pó. Coloque em uma vasilha pequena com a água e deixe em infusão por 10-15 minutos.

Enquanto isso, junte a farinha, a manteiga, a banha e o sal em uma tigela. Esfregue com a ponta dos dedos, até obter uma farofa. Acrescente o fermento, o açúcar, o ovo, o leite e a água de açafrão. Misture aos poucos, para formar a massa, e transfira para uma superfície enfarinhada. Sove a massa por 8-10 minutos, até ficar macia e elástica; junte a uva-passa um pouco antes de parar de sovar.

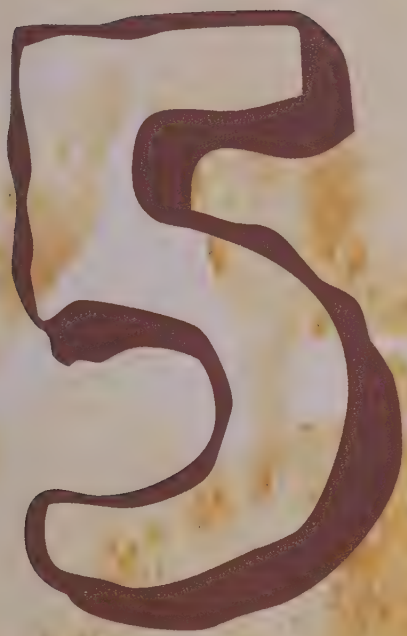


Divida em doze pedaços iguais e molde os pãezinhos – ou faça rolos de 12 cm, curve as extremidades em direções opostas e prenda por baixo. Transfira para assadeiras untadas, cubra e deixe crescer em local quente por 1-2 horas, ou até dobrar de tamanho.

Preaqueça o forno a 220°C. Asse por 12-15 minutos, até dourar. Transfira para uma grade e pincele com manteiga. Deixe esfriar e sirva com clotted cream.

Divirta-se variando o formato





PÃES RÁPIDOS

INTRODUÇÃO AOS

PÃES RÁPIDOS

O ressurgimento da panificação caseira infelizmente não se encaixa no estilo de vida de todo mundo. Diminuir o ritmo e reservar um tempo para preparar pães é impossível para algumas pessoas. Este capítulo é dedicado a todos os que se esforçam para dar conta de tudo ao longo do dia. Nesta seleção de receitas rápidas, em vez de esperar a ação do fermento, usamos outros agentes levedantes para aumentar o volume da massa por meio de uma simples reação química. O melhor é que é fácil ter todos os ingredientes à mão – com um rápido ataque à despensa, você já pode começar a assar em poucos minutos.

O PÃO PREGUIÇOSO

Fazer pão é um trabalho duro e leva algum tempo para você encaixar a atividade na rotina diária. Versões rápidas reduzem o número de horas que a função requer, mas ainda dão resultados saborosos. Quando você estiver na correria ou prestes a receber convidados, descobrirá que um pão de fermento químico ou uma fornada de muffins são fáceis de preparar e já colocar no forno.

Para se convencer a experimentar algumas receitas deste capítulo, imagine deixar de lado todas as regras da panificação tradicional e substituí-las por um pão produzido em uma fração do tempo. Os mais simples são feitos apenas com a mistura dos ingredientes secos aos líquidos e colocados para assar na mesma hora.

O INGREDIENTE MÁGICO

O fermento em pó (uma combinação de bicarbonato de sódio e cremor de tártaro) é o agente levedante usado na maioria dos pães rápidos. A acidez do primeiro e a alcalinidade do segundo reagem em contato com a água. É por isso que, depois de acrescentar líquido à massa, deve-se assar o mais rápido possível, evitando a perda das bolhas de dióxido de carbono que se expandem e conferem textura leve à receita. Isso também explica por que muitos fermentos comerciais são acrescidos de um pouco de farinha ou outro tipo de amido – para absorver qualquer umidade presente no local de armazenamento.

Algumas receitas não pedem cremor de tártaro, pois usam algum líquido ácido, como o leitelho (p.158), para dar início à reação com o bicarbonato de sódio.

FAÇA O SEU FERMENTO EM PÓ

Embora o fermento seja vendido em vários lugares, é muito fácil fazer o seu em casa. Você precisa apenas dos dois ingredientes: cremor de tártaro e bicarbonato de sódio.

Misture meia colher (chá) de cremor de tártaro com um quarto de colher (chá) de bicarbonato de sódio para produzir o correspondente a 1 colher (chá) de fermento em pó. Nós aumentamos as quantidades para 1 colher (sopa) de bicarbonato e 2 colheres (sopa) de cremor de tártaro. Colocamos em um vidro





Esperar o pão esfriar é um teste de paciência



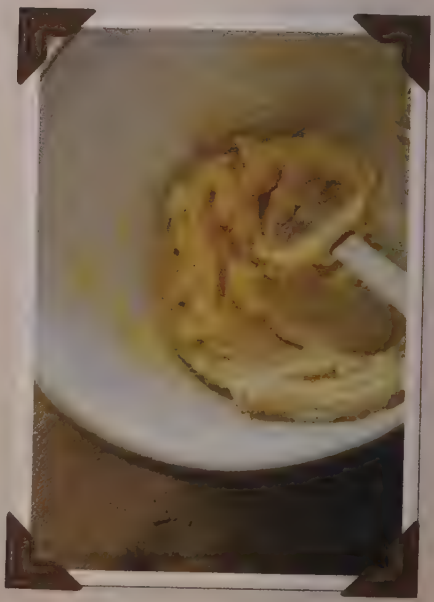






Quanto mais, melhor: variedade é o tempero da vida





pequeno com tampa hermética e chacoalhamos. Usamos dentro de um mês, na proporção de três quartos de colher (chá) quando a receita pede 1 colher (chá) de fermento em pó.

OUTROS INGREDIENTES

Pães rápidos oferecem muitas possibilidades para explorar diferentes tipos de farinha e variar a textura da massa. Adoramos experimentar novas farinhas e outros ingredientes, como gérmen de trigo, aveia ou sementes de linhaça, para aumentar a quantidade de fibras. Para um Pão de fermento químico (p. 158) se transformar em um Wheaten (p. 160), bastam pequenos acréscimos – e você pode fazer algo parecido com todas as receitas deste capítulo. A semelhança de algumas massas de pão com as de bolo torna o Pão de banana (p.166), por exemplo, perfeito para receber mais açúcar e outros sabores. Quando você aprender a proporção básica dos ingredientes, pode fazer experiências para criar suas versões de pão doce.

PÃO AMANHECIDO

Com textura farelenta, os pães rápidos ficam ótimos tostados. Essa é a melhor maneira de aproveitá-los no dia seguinte. Nós fomos criados em uma tradição um pouco menos saudável, mas muito saborosa: os pães de fermento químico ficam deliciosos fritos. Feitos com essa massa de fermento químico, os farls fritos fazem parte do café da manhã típico da Grã-Bretanha. Ao lado de panquecas e carnes, fornecem energia suficiente para trabalhar o dia todo – ou para se deitar e tirar um cochilo.

MASSAS MOLES

Geralmente, são bem mais líquidas que as massas de pão comum – o que torna mais fácil despejar em uma fôrma, como se fosse um bolo. Para receitas como pãezinhos de milho, é possível até mesmo usar uma concha ou colher para verter a massa sobre uma frigideira quente. Algumas, como a do Pão de fermento químico, são um pouco mais firmes, pois a proporção de farinha é maior que a de água, mas ainda assim deve ficar fluida.

Se a massa ficar muito densa, é provável que não esteja úmida o suficiente. Lembre-se de que os agentes levedantes precisam de líquidos para serem ativados – caso contrário, você pode acabar com um pão nada apetitoso.

APERFEIÇOE A TÉCNICA

Os métodos de preparo dos pães rápidos são diferentes daqueles usados na confecção com outros fermentos. Eis algumas dicas e truques.

BATER

É uma técnica muito usada para fazer bolo: bater açúcar e manteiga até a massa ficar homogênea e fofa. Use uma colher de pau e bata até obter um creme claro e leve. Isso captura bolhas de ar, que reagem quando você acrescentar delicadamente o restante dos ingredientes.

MISTURAR

Usamos uma colher metálica para incorporar os ingredientes restantes à mistura cremosa. Ela tem a borda mais fina que uma colher de pau e impede que as bolhas de ar sejam comprimidas – é um utensílio a mais para lavar, mas vale a pena.

ESFREGAR

Para misturar a manteiga à farinha, esfregamos com a ponta dos dedos ou batemos no processador até obter uma farofa. Isso incorpora ar e deixa a massa com a textura folhada. Quando a gordura derrete, durante o cozimento, contribui para formar camadas – perfeita para scones!

Essa é uma receita tradicional da família que sempre nos agradou. O pão perfeito para quando você estiver está com pressa e, mesmo assim, desejar algo assado na hora para acompanhar uma sopa rápida no almoço. Pode ser moldado como filões clássicos ou farls*. Sirva com manteiga ou frite em gordura de bacon para dar mais sabor ao café da manhã.

RENDE 2 UNIDADES

500 g de farinha de trigo, mais um pouco para polvilhar
4 colheres (chá) de fermento em pó
10 g de sal
300 ml de leitelho**
manteiga, para untar

* Farl é um pão achatado rápido, de origem escocesa, cortado e servido em quatro partes.
** O leitelho (buttermilk) é essencial na panificação e confeitaria em países como Estados Unidos e Inglaterra. Como o produto industrializado não está à venda no Brasil, uma opção é fazê-lo em casa, na seguinte proporção: ⅔ de iogurte natural e ⅓ de leite.

PÃO DE FERMENTO QUÍMICO

Preaqueça o forno a 200°C e unte uma assadeira grande. Misture os ingredientes secos em uma tigela larga e faça uma cova no centro. Junte o leitelho aos poucos, o suficiente para obter uma massa macia, mas não úmida em excesso. Sove em uma superfície enfarinhada por 2-3 minutos, divida em duas porções e forme círculos com cerca de 5 cm de espessura. Transfira para a assadeira, polvilhe com farinha e faça um corte profundo em forma de cruz. Asse por 20-25 minutos, até crescer bem, dourar e emitir um som oco quando você der batidinhas no fundo. Deixe esfriar sobre uma grade.

Para os farls, pegue cada porção da massa e forme círculos planos com 1-2 cm de espessura. Marque a massa em quatro partes com uma espátula. Polvilhe com farinha e asse em uma chapa preaquecida, por 4-5 minutos de cada lado, até dourar e cozinhar por igual.

As sobras podem ser embrulhadas em papel-manteiga ou filme de PVC para se manterem frescas por 2-3 dias. Depois disso, toste ou frite o pão em óleo. Consuma dentro de 1 semana.



Marque a massa em quartos



Simples de preparar, o wheaten* é uma daquelas receitas boas de ter sempre à mão. Aveia e/ou gérmen de trigo dão textura à massa, e fique à vontade para juntar também algumas sementes ou nozes – caso sejam grandes, bata com um rolo, para triturar. Assim como o pão de fermento químico, o wheaten pode ser transformado em farls (p. 158) ao ser assado em uma chapa enfarinhada.

RENDE 4 PORÇÕES

450 g de farinha de trigo integral especial para pães, mais um pouco para polvilhar
2 colheres (sopa) de gérmen de trigo (opcional)
2 colheres (sopa) de aveia (opcional)
1 colher (chá) de cremor de tártaro
1 colher (chá) de bicarbonato de sódio
2 colheres (chá) de açúcar
½ colher (chá) de sal
350 ml de leitelho (p.158)
óleo para untar

PARA SERVIR

12 fatias de bacon defumado
4 ostras sem casca
manteiga para untar

*Wheaten é um pão rápido típico da Irlanda, feito com farinha ou grãos de trigo.

WHEATEN MATINAL DO PESCADOR

Preaqueça o forno a 200°C e unte uma assadeira. Misture os ingredientes secos em uma tigela grande e faça uma cova no centro. Junte o leitelho aos poucos, o suficiente para obter uma massa macia, mas não úmida em excesso. Sove em uma superfície enfarinhada por 2-3 minutos e modele um círculo com cerca de 25 cm de diâmetro. Transfira para a assadeira e faça um corte fundo em forma de cruz. Asse por cerca de 45 minutos, até crescer bem, dourar e emitir um som oco quando você der batidinhas no fundo. Deixe esfriar um pouco sobre uma grade.

Coloque o bacon em uma frigideira fria, acenda o fogo e espere soltar a gordura. Frite até ficar crocante, virando uma vez. Junte a ostra e frite por mais 3 minutos, mexendo. Enquanto isso, fatie o pão morno e espalhe uma camada generosa de manteiga. Cubra com o bacon e as ostras e sirva imediatamente.



Esse pãozinho de milho pode ter diferentes formatos, tamanhos, cores e texturas. Preferimos a versão que é um pouco menos saudável: frita, em vez de assada. Fica uma delícia servido com bacon defumado e maple syrup ou com costelinha de porco grelhada. Sugerimos alguns ingredientes para você acrescentar à massa, caso queira variar um pouco.

RENDE 3 UNIDADES

250 g de farinha de milho fina
3 colheres (chá) de fermento em pó
1½ colher (chá) de sal
100 g de banha ou gordura de bacon
120 ml de leite
120 ml de iogurte
2 ovos batidos

RECHEIO DE PIMENTA

2 jalapeños picados

RECHEIO DE MILHO

50 g de milho-verde

RECHEIO DE GRÃO-DE-BICO, LIMÃO E COENTRO

50 g de grão-de-bico em conserva, lavado e escorrido
raspas e suco de 1 limão
1 colher (sopa) de coentro fresco picado

PÃOZINHO DE MILHO

Preaqueça o forno a 200°C. Coloque a farinha, o fermento, o sal e qualquer um dos recheios sugeridos em uma tigela grande. Derreta metade da banha em uma panela, em fogo médio; junte o leite e o iogurte e aqueça até ficar morno. Acrescente aos ingredientes secos na tigela, junte os ovos batidos e mexa com uma colher de pau, até incorporar tudo.

Enquanto isso, derreta a banha restante em uma frigideira refratária ou de fundo reforçado até começar a fumegar. Coloque três aros metálicos com cerca de 10 cm de diâmetro sobre a frigideira; divida a massa entre eles. Frite por 1-2 minutos, transfira para o forno e asse por 20 minutos, até dourar. Corte em fatias e sirva morno ou frio.



Essa receita passou pelo teste do tempo. Longe de ser uma opção arriscada que invade o território dos scones doces para a hora do chá, esses pãezinhos salgados ocupam um espaço próprio no mundo da panificação. São perfeitos em uma cesta de piquenique, ao lado de frios e picles de cebola. Nossa versão usa queijo e nozes e fica ótima com um pouco de chutney de maçã condimentado.

RENDE 8 UNIDADES

500 g de farinha de trigo especial para pães, mais um pouco para polvilhar
75 g de manteiga amolecida, mais um pouco para untar
240 ml de leite
30 g de açúcar
1 colher (chá) de sal
30 g de fermento em pó
2 ovos batidos, mais um pouco para pincelar
100 g de wensleydale ou outro queijo farelento
50 g de nozes inteiras ou em pedaços grandes
25 g de cheddar inglês ou parmesão ralado na hora (opcional)

SCONE QUEBRADIÇO DE QUEIJO

Coloque a farinha e a manteiga em uma tigela grande e esfregue com a ponta dos dedos, até obter uma farofa. Junte o leite, o açúcar, o sal, o fermento e os ovos; forme a massa com as mãos. Vire sobre uma superfície enfarinhada e sove por 5-10 minutos, até ficar macia. Polvilhe a massa com o queijo e as nozes e trabalhe por mais alguns minutos, até incorporar bem.

Modele um círculo com cerca de 25 cm de diâmetro. Transfira para uma assadeira untada e, com uma faca, marque oito triângulos sobre a massa, tomando cuidado para não cortar até o fim. Pincele com ovo batido e deixe na geladeira por 30-40 minutos.

Preaqueça o forno a 200°C. Pincele com um pouco mais de ovo e polvilhe com queijo ralado, se quiser. Asse por cerca de 25 minutos, até dourar. Deixe esfriar sobre uma grade.

As sobras podem ser embrulhadas em papel-manteiga e colocadas em um porta-pão para se manterem frescas por 3-4 dias. Antes de servi-las, leve ao forno preaquecido a 180°C por 4-5 minutos.



Essa clássica receita inglesa é uma maneira bastante útil de aproveitar bananas muito maduras. Melhor servir no próprio dia – o pão deve ficar com miolo macio e crosta crocante e açucarada. Se quiser mais textura, use metade de farinha de trigo comum e metade integral.

RENDE 6-8 PORÇÕES

PARA O PÃO DE BANANA

175 g de nozes
4 bananas maduras
125 g de manteiga amolecida, mais um pouco para untar
175 g de açúcar mascavo fino
2 ovos batidos
225 g de farinha de trigo
1 colher (chá) de canela em pó
uma pitada de sal
1 colher (chá) cheia de fermento em pó
raspas de 1 limão-siciliano
raspas de 1 laranja
1 colher (sopa) de açúcar demerara

PARA A MANTEIGA DE RUM

1 colher (sopa) de açúcar
1 dose de rum branco
100 g de manteiga amolecida

PÃO DE BANANA

Preaqueça o forno a 180°C e unte (ou forre com papel-manteiga) uma fôrma para bolo inglês com capacidade para 1 kg. Coloque as nozes em uma assadeira e toste por cerca de 10 minutos, tomando cuidado para não dourar demais. Espere esfriar um pouco e pique-as grosseiramente.

Amasse três bananas e corte a outra em cubos de 1 cm. Bata a manteiga e o açúcar mascavo até obter um creme claro e fofo; junte os ovos e bata até ficar liso. Acrescente a farinha, a canela, o sal e o fermento peneirados. Continue batendo até ficar homogêneo; adicione as raspas de limão e de laranja. Incorpore as nozes e as bananas e verifique a consistência: a massa deve cair da colher. Se estiver muito seca, acrescente um pouco de leite.



Transfira a mistura para a fôrma e polvilhe com o açúcar demerara. Asse por 1h15-1h30, até que um palito inserido no centro da massa saia limpo. Espere esfriar por 5 minutos e transfira para uma grade.

Para a manteiga de rum, bata todos os ingredientes até ficar homogênea. Corte o pão ainda morno em fatias grossas e sirva com a manteiga.

Uma colherada de açúcar faz toda a diferença



Há muffins que se pode comprar prontos e os que são feitos em casa. Os nossos são a guloseima perfeita para apreciar em família, principalmente se foi você quem colheu as amoras. As avelãs também podem ser cultivadas em pomares caseiros – se esse não é o seu caso, sempre há a opção de comprá-las.

RENDE 16 UNIDADES

250 g de manteiga amolecida
175 g de açúcar
4 ovos batidos
250 g de farinha de trigo especial para pães
2 colheres (chá) de fermento em pó
75 g de avelã triturada
250 g de amora
1 colher (chá) de açúcar de confeiteiro
1 colher (chá) de canela em pó

MUFFINS DO POMAR

Preaqueça o forno a 200°C e distribua dezesseis forminhas para muffins nas cavidades de uma assadeira apropriada. Com uma colher de pau, bata a manteiga e o açúcar. Junte os ovos e misture até ficar homogêneo. Peneire a farinha e o fermento e mexa para incorporar. Acrescente a avelã e misture levemente.

Divida a massa entre as forminhas e coloque as amoras por cima, pressionando para afundar um pouco. Asse por cerca de 12 minutos, até crescer e firmar.

Deixe esfriar sobre uma grade. Para servir, polvilhe os muffins com o açúcar de confeiteiro e a canela.



ÍNDICE

abacate, ciabatta de 80-1
abobrinha italiana
  trio de bruschetta 68-9
açafrão, pãozinho de 150-1
achatar a massa 25
água 18
  borrifador 19
  teste da água (aquecimento da chapa) 47
  vapor 34-5
alcaparra
  calzone de linguiça picante 136
  panzanella 82-3
  pizza de batata e alecrim 134
alecrim
  brioche de damasco e alecrim 140-1
  cozido no pão de levedo 76-7
  focaccia 130-1
  pão de tâmara e pecã 72-3
  pão em vasos 112-3
  pizza de batata e alecrim 134-5
alho
  croûtons gremolata 41
  pão naan 50-1
  pãozinho com manteiga de alho 128-9
  pizza de batata e alecrim 134-5
alho-poró
  pudim de pão salgado 98-9
alimentar o fermento natural 60-2
amêndoa
  pão naan 50-1
  stollen 148-9
amido 16
amora
  muffins do pomar 168-9
  pera em calda 100-1
  pudim de pão com frutas vermelhas 96-7
assadeira 30
assar 34-9
avelã
  muffins do pomar 168-9
azeitona
  calzone de linguiça picante 136-7

bacon
  wheaten matinal do pescador 160-1
bactérias da fermentação natural 60-3
bagel 124-7
  de endro 125
  de gergelim 126-7
  de queijo e cebola 125
  salgado 125
baguete 89, 116-7
  cortes e coberturas 32-3
balança 18
banana
  bolinho de banana 146-7
  pão de banana 166-7
banneton 31
  ver cestas para fermentação
batata
  pão de batata 110-1
  pizza de batata e alecrim 134-5
bater massas moles 157
bicarbonato de sódio 154
bolinho de banana 146-7
bolinhos, *ver* donuts
borrifador de água 19
bottarga
  linguine com vôngole, farofa de pão e bottarga 132-3
brioche 138-9
  brioche de damasco e alecrim 140-1
  envelope de brioche com camembert 138-9

calda de caramelo 146
calzone de linguiça picante 136-7
câmara de fermentação 25
canela
  donuts de canela 144-5
  rolinho de canela 142-3
casca de frutas cristalizadas
  stollen 148-9
castanha portuguesa

pão de erva-doce 104-5
cebola
bagel de queijo e cebola 125
calzone de linguiça picante 136-7
cozido no pão de levedo 76-7
panzanella 82-3
pãozinho matinal recheado 114-5
quesadilla tex-mex 56-7
cenoura
cozido no pão de levedo 76-7
cereja glaceada
stollen 148-9
cerveja
cozido no pão de levedo 76-7
pães com sabores 102-3
pão de levedo de cerveja 74-5
cestas para fermentação 19
chapa, uso da 44
churrasqueira 12, 44-7
ciabatta 80-1
ciabatta de abacate 80-1
panzanella 82-3
coberturas 33
trio de bruschetta 68-9
coco
pão naan 50-1
coentro
pãozinho de milho 162-3
quesadilla tex-mex 56-7
cogumelo
pãozinho matinal recheado 114-5
trio de bruschetta 68-9
congelar
pão 41
fermento 63
conservação
farinha de rosca 41
fermento natural 63
pão 40-1
cordeiro
cozido no pão de levedo 76-7
cores
corantes 102
cozimento 36
cortes 32-3
cozido no pão de levedo 76-7
cremor de tártaro 154
crescer e achatar 24-5
crescimento final 35
crosta
acabamento 36
coberturas 33
cor e som 36
cozimento 35-6
pão amanhecido 40-1
croûtons gremolata 41
crumpets 122-3

donuts 144-5
bolinho de banana 146-7
donuts de canela 145
donuts de geleia 145

endro, bagel de 125
equipamentos 12, 18-9
ervas
pães com sabores 102-3
esfregar manteiga à farinha 157
esfriar o pão 36-7
especiarias
pães com sabores 102-3
estêncil para cobertura de pães 33

facas 19
farinha 16
sovar 22
revigorar ou alimentar o fermento natural 60-2
farinha 00 16
farinha de centeio 16
grãos para fermentação natural 63
pão de tâmara e pecã 72
pão simples de fermentação 65
pumpernickel 78-9
farinha de espelta 16
farinha de milho 16
farinha de rosca 41
farinha de trigo 16
grãos para fermentação natural 63
sensibilidade ao glúten 12
farinha forte especial para pães 16
farinha maltada 16
farls 158-9
feijão-de-lima
calzone de linguiça picante 136-7
fermentação 24-5, 35
fermento fresco 12, 18, 85-9
crescer e achatar 24-5
fermentação natural 12, 60-7
segunda fermentação 30-1
sensibilidade ao glúten 12
fermento natural 12, 59-67
ciabatta 80
conservação 63
consistência ideal 63
crescimento da massa 24
maturação 62-3
pão de fermentação natural 65-7
pão de levedo de cerveja 74-5

pão de tâmara e pecã 72-3
pumpernickel 78-9
recipientes 60
revigorar ou alimentar o fermento 60-2
sanduíche aberto de filé-mignon e raiz-forte 70
fermento químico
farls 158
pães rápidos 154-68
pão de fermento químico 158-9
filme de PVC 18
filões, tempo para assar 36
flor de cebolinha-francesa
pão em vasos 112-3
flores
pão em vasos 112-3
focaccia 130-1
linguine com vôngole, farofa de pão e bottarga 132-3
fôrmas 19, 30
forno
a lenha 37-9
como assar em forno a lenha 39
como fazer um forno a lenha 37-9
fornos e churrasqueiras para pães achatados 47
pão amanhecido 40-1
preaquecimento 34
reduzir o calor 36
temperaturas 19
vapor 34
fougasse 118-9
framboesa
salada de nozes e queijo de cabra 108
pudim de pão com frutas vermelhas 96-7
frutas
pães com sabores 102-3
pudim de pão com frutas vermelhas 96-7

geleia, donuts de 145
glúten 16, 89
grão-de-bico
homus 48-9
pãozinho de milho 162-3
grãos de centeio
pumpernickel 78-9
groselha
pudim de pão com frutas vermelhas 96-7

homus, pão pita com 48-9
hortaliças
pães com sabores 102-3
ver também pimentão, tomate etc.

ingredientes naturais 11
iogurte
pão naan 50-1
pãozinho de milho 162-3
jalapeño
pãozinho de milho 162-3
quesadilla tex-mex 56-7

lâminas 19
leite
brioche 139
crumpets 122
pães com sabores 102-3
pãozinho de açafrão 150-1
pãozinho de milho 162-3
pudim de pão salgado 98-9
scone quebradiço de queijo 164-5
stollen 148
leitelho
pão de fermento químico 158-9
wheaten matinal do pescador 160-1
levedo de cerveja
cozido no pão de levedo 76-7
pão de levedo de cerveja 74-5
limão-siciliano
croûtons gremolata 41
pão de banana 166-7
pão de beterraba com salada de nozes e queijo de cabra 108-9
pão de erva-doce 104-5
pão pita com homus 48-9
pizza de batata e alecrim 134-5
pudim de pão salgado 98-9
stollen 148
trio de bruschetta 68-9
limão-taiti
pãozinho de milho 162-3
linguiça
calzone de linguiça picante 136-7
linguine com vôngole, farofa de pão e bottarga 132-3
linguine com vôngole, farofa de pão e bottarga 132-3

manjericão
calzone de linguiça picante 136-7
trio de bruschetta 68-9
manteiga
bolinho de banana 146-7
brioche 138-9

cozido no pão de levedo 76-7
donuts 144-5
linguine com vôngole, farofa de pão e bottarga 132-3
manteiga de alho 128-9
manteiga de rum 166
muffins do pomar 168-9
pães enriquecidos com manteiga 89
pão de banana 166-7
pão de erva-doce 104-5
pão em vasos 112-3
pão naan 50-1
pãozinho de açafrão 150-1
pãozinho matinal recheado 114-5
pudim de pão salgado 98-9
rabanada especial 100-1
rolinho de canela 142-3
sanduíche aberto de filé-mignon e raiz forte 70-1
scone quebradiço de queijo 164-5
stollen 148-9
máquina de fazer pão 11
marzipã
stollen 148-9
massa de pão 20-1
como cortar 32-3
cortes e coberturas 32-3
cozimento 34-9
crescer e achatar 24-5
modelagem 26-9
pães rápidos 154-7
receita básica de massa de pão 21
segunda fermentação 30-1
sovar 22-3
massa de pizza
calzone de linguiça picante 136-7
pizza de batata e alecrim 134-5
massas
linguine com vôngole, farofa de pão e bottarga 132-3
maturação do fermento 62-3
melado
pumpernickel 78-9
melão
panzanella 82-3
milho-verde
pãozinho de milho 162-3
misturar massas moles 157
muffins
muffin inglês 120-1
muffins do pomar 168-9

nabo redondo
cozido no pão de levedo 76-7
nozes
pães com sabores 102-3
pão de banana 166-7
pão de figo, nozes e vinho tinto 106-7
salada de nozes e queijo de cabra 108
scone quebradiço de queijo 164-5

óleo
como preparar a chapa 47
orégano
calzone de linguiça picante 136-7
linguine com vôngole, farofa de pão e bottarga 132-3
trio de bruschetta 68-9
ostra
wheaten matinal do pescador 160-1
ovo
pudim de pão salgado 98-9
rabanada especial 100-1

pá de padeiro 31, 35
pães achatados 11-2, 43-57
palitinhos de pão 52-3
pão naan 50-1
pão pita com homus 48-9
roti 54-5
quesadilla tex-mex 56-7
pães alongados 33
pães com azeite 89
focaccia 130-1
pizza de batata e alecrim 134-5
pães com sabores 86, 102-9
pão de abóbora 103
pão de beterraba com salada de nozes e queijo de cabra 108-9
pão de erva-doce 104-5
pão de figo, nozes e vinho tinto 106-7
pães doces 89
bolinho de banana 146-7
brioche de damasco e alecrim 140-1
muffins do pomar 168-9
pão de banana 166-7
stollen 148-9
pães rápidos 12, 153-69
muffins do pomar 168-9
pão de banana 166-7
pão de fermento químico 158-9
pãozinho de milho 162-3

scone quebradiço de queijo 164-5
wheaten matinal do pescador 160-1
pães redondos
cortes 32-3
modelagem 27
pãezinhos 86-9
modelagem 28-9
pãozinho com manteiga de alho 128
pãozinho de açafrão 150-1
pãozinho matinal recheado 114-5
rolinho de canela 142-3
tempo para assar 36
ver também bagel
palitinhos de pão 52
pano de prato 18
panzanella 82-3
pão-bengala, como moldar 28
pão de abóbora 103
pão de beterraba com salada de nozes e queijo de cabra 108-9
pão de erva-doce 104
pão de fermentação natural 12
cozido no pão de levedo 76-7
fermento natural 64-7
levedo de cerveja 74-5
panzanella 82-3
pão de tâmara e pecã 72-3
pumpernickel 78-9
sanduíche aberto de filé-mignon e raiz-forte 70-1
trio de bruschetta 68-9
pão de figo, nozes e vinho tinto 106-7
pão de fôrma branco 90-1
pão de sementes da vovó 94-5
pão de tâmara e pecã 72-3
pão em vasos 112-3
pão integral 92-3
pão naan 50-1
pão pita com homus 48-9
pãozinho com manteiga de alho 128-9
pãozinho de açafrão 150-1
pãozinho de milho 157, 162-3
com recheio de grão-de-bico, limão e coentro 162
com recheio de milho 162
com recheio de pimenta 162
pãozinho matinal recheado 114-5
páprica
palitinhos de pão 52-3
pão pita com homus 48-9
pasta
homus 48-9
pastinaca
cozido no pão de levedo 76-7
pecã, pão de tâmara e 72
pedras de assar 35
pepino
panzanella 82-3
pera
pera em calda 100
salada de nozes e queijo de cabra 108
pimenta, pãozinho de milho com recheio de 162
pimentão
bagel de queijo e cebola 125
calzone de linguiça picante 136-7
pincelar 36
preaquecer o forno 34
presunto
bagel de queijo e cebola 125
panzanella 82-3
processador de alimentos 11
pudim de pão com frutas vermelhas 96-7
pudim de pão salgado 98-9
pumpernickel 78-9

queijo
bagel de queijo e cebola 125
calzone de linguiça picante 136-7
envelope de brioche com camembert 138-9
panzanella 82-3
pão de erva-doce 104-5
pizza de batata e alecrim 134-5
pudim de pão salgado 98-9
quesadilla tex-mex 56-7
salada de nozes e queijo de cabra 108-9
scone quebradiço de queijo 164-5
queijo de cabra
salada de nozes e queijo de cabra 108-9
quesadilla tex-mex 56-7

rabanada especial 100-1
raiz-forte, sanduíche aberto de filé-mignon e 70-1
raspadores de massa 18-9

receita básica de massa
para pão 21
recipientes para fermento
natural 60
revigorar o fermento
natural 60-2
rolinho de canela 142-3
roti 54-5
rum
manteiga de rum 166
stollen 148-9

sal 18
bagel salgado 125
saladas
panzanella 82-3
salada de nozes e queijo
de cabra 108-9
salsa
croûtons gremolata 41-2
sanduíche aberto de
filé-mignon e
raiz-forte 70-1
scone quebradiço de
queijo 164-5
segunda fermentação 30-1
sementes de abóbora
pão de sementes da vovó
94-5
sementes de gergelim
bagel de gergelim 126-7
palitinhos de pão 52-3
pão naan roghani 50-1
sementes de girassol
pão de sementes da vovó
94-5
sensibilidade ao glúten 12
sidra
pães com sabores 102-3
sovar a massa 22-3
sovar incorporando o ar 22
stollen 148-9

tahine
homus 48-9
temperaturas
crescer a massa 24-5
da chapa 47
do forno 19, 34
reduzir o calor 36
testar o ponto de
cozimento 36
teste da água 47
teste da janela 23
teste da pressão 30
tigelas 19
tomate
calzone de linguiça
picante 136-7
palitinhos de pão
52-3
panzanella 82-3
pãozinho matinal
recheado 114-5
trio de bruschetta 68-9
tomilho
pãozinho matinal
recheado 114-5
pudim de pão salgado
98-9
sanduíche aberto de
filé-mignon e raiz
forte 70-1
tortilhas 44
quesadilla tex-mex 56-7
trigo duro 16
trio de bruschetta 68-9

utensílios 12, 18-9
uva-passa
pão naan peshwari
50-1
pãozinho de açafrão
150-1
stollen 148-9

vapor 34-5
vinho
calzone de linguiça
picante 136-7
linguine com vôngole,
farofa de pão e
bottarga 132-3
pães com sabores 102-3
pão de erva-doce 104-5
pão de figo, nozes e
vinho tinto 106-7
pera em calda 100-1

**wheaten matinal do
pescador** 160-1

CRÉDITOS

Fotografias © **Nick Pope**, com exceção das seguintes: **Monica Butnaru/Fotolia** (usadas ao longo do livro). **Arquivo da família Strawbridge,** p. 13 acima à direita, p. 155 acima à direita. iStockphoto/Thinkstock (usadas ao longo do livro).

Ilustrações: **Charlotte Strawbridge**, pp. 14, 42, 58, 84,152. **James Strawbridge**, p. 39.

OS AUTORES

Dick e James Strawbridge dedicam-se a produzir aquilo que eles e a família comem; assim é seu dia a dia na fazenda Newhouse, uma pequena propriedade na Cornualha, no sudoeste da Inglaterra. Em apenas 12 mil metros quadrados de terra, no meio de um vilarejo, eles produzem uma abundância de coisas deliciosas para comer e beber, para citar apenas algumas: frutas e hortaliças que são consumidas frescas ou rendem sucos e conservas; presunto, linguiça, salame e bacon fornecidos pelos porcos da criação; e o mel saboroso garantido pelas abelhas. É um estilo de vida guiado pelo desejo de se alimentar bem diariamente.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer às seguintes pessoas: minha bela esposa, Holly, por testar as receitas comigo e cuidar da casa enquanto eu escrevia; Indy, por experimentar meus pães e fazer com que o trabalho pesado valesse a pena; meu pai, pelo apoio; minha mãe, por me encorajar e preparar a melhor torrada do mundo; minha irmã Charlotte, pelo incrível trabalho de arte e por não ter medo de me dizer que menos é mais; minha avó, na Irlanda, por todas as receitas irlandesas; meus avós, em Dorset, pelo incentivo e o amor ao pão caseiro; minha sogra, por ser tão generosa em relação à minha comida; Brett Camborne-Paynter, nosso chef local favorito, por nos ajudar a preparar pães na última hora; todo o time fotográfico – Clare, Nick e Alison –, por entender nossa família Feito em Casa; Kim Tutcher, professora de economia doméstica, por ter me inspirado; e Duncan Glendinning, da Thoughtful Bread Company, por ser meu padeiro herói.

– James Strawbridge

Poucas tarefas são tão relaxantes quanto a panificação. O tempo dedicado com a mão na massa é recompensado quando as pessoas se reúnem ao redor da mesa para saborear um pão quentinho feito em casa.

Aprenda a fazer pães de formatos e sabores variados, como pita, naan, ciabatta, pão de fôrma, de erva-doce, integral, baguete, bagel, focaccia, brioche e muito mais.

Conheça também receitas para usar a sua produção, como a Quesadilla Tex-Mex, o Pão de tâmara e pecã, o Muffin inglês, o Calzone de linguiça picante, o Brioche de damasco e alecrim e o Pão de banana.

Descubra como é fácil e gratificante produzir seus próprios alimentos!







Explicativos e repletos de imagens, os livros da série Feito em casa fornecem informações essenciais para quem deseja uma alimentação mais saudável.

Conheça também:

Conservas e compotas • Legumes e verduras • Queijos e laticínios

ISBN 978-85-68684-19-1

9 788568 684191

PUBLIFOLHA
www.publifolha.com.br