SEMANA DO PÃO SEM GLÚTEN



MATERIAL

AULA 1

Chef Marcelo Horta

SALVE , SAAALVE, TUDO BEM?

Já ativou o lembrete da aula 2? Então, aperte no botão abaixo, ative o lembrete e já deixe o seu like

Ative o lembrete



A aula está imperdível! Você vai aprender a fazer seu fermento do absoluto zero. Nos vemos mais tarde, e aproveite o material que foi feito com muito carinho pra você!

SEGREDO PARA NÃO ERRAR

Eu imagino que você esteja com a empolgação grande pra começar a colocar a mão na massa. Eu também não vejo a hora de ver você colocando em prática tudo que estou ensinando nessa Jornada maravilhosa. Mas antes de te passar o material da nossa próxima aula, eu preciso te dar um recado rápido.

O que eu quero que você entenda hoje é que pressa e panificação com fermento natural não combinam. E por isso não adianta você pular direto pra aula em que vou te ensinar a fazer o pão. É preciso estar atento aos detalhes, porque são esses detalhes que irão fazer você nunca mais errar pão. Te fizeram acreditar que o pão te fazia mal, quando na verdade a pressa era a maior vilã.



A grande maioria das pessoas que se sente mal depois de comer pão, só se sente assim por conta do processo ultra rápido de fermentação ao qual os pães industrializados são submetidos.

Então, chega de pressa por aqui. Combinado?

Ah, e vale ressaltar que quando eu falo em não ter pressa, não quero dizer que a panificação sem glútem com fermentação natural é um processo chato e trabalhoso. Muito pelo contrário.

É MUITO LEGAL.



Você começou a descobrir na aula 1 que a fermentação natural sem glúten pode ser extremamente simples, se você estiver unido do método certo.

E adivinha? Agora você está mais do que Pronto para o método certo, Você tem um mentor pronto pra pegar na sua mão e te mostrar esse universo maravilhoso. Agora que você já deu seu primeiro passo, você está infinitamente pronto para começar a fazer seu fermento sem glúten.

Abaixo estarão os (poucos) ingredientes necessários pra fazer a transformação acontecer.



SEGREDO PARA NÃO ERRAR

- Uma faca
- Água de qualidade
- Uma colher
- Um pote de vidro com tampa
- 200g de farinha de arroz
- Duas maçãs
-200g de farinha de grão de bico.

E pronto!

É por isso que eu bato tanto na tecla: pra ser saudável não precisa de muito.

Essa mistura e mais alguns passos, que vou revelar na aula 2, irão se transformar num maravilhoso fermento natural sem glúten.

VOCÊ NÃO PODE PERDER!

Sabe aqueles pães sem glúten (e sem graça) do mercado? Depois de fazer esse fermento, você nunca mais irá comprar. Sabe todos aqueles aditivos químicos que a gente nem sabe pronunciar o nome? Nunca mais entrarão na sua casa e nem no seu organismo.

SEMANA DO

PÃO

SEM GLÚTEN

TE ESPERO NA

AULA 2

Ative o lembrete

