

Pão de cacau com castanha de baru
Receita em claudia.com.br



O ideal é fazer pão semanal ou quinzenalmente para manter a massa-mãe sempre ativa. "Faça essa massa em quantidade maior do que vai precisar para ter sempre uma 'isca' (pouquinho do fermento) pronta para usar", sugere Ana. Ao lado, pães de cacau com castanha de baru (2, 4 e 6), de beterraba (3 e 5) e de abóbora (1 e 7)

DÁ-LHE SOVA!

Fazer pão pede paciência. Mas o esforço compensa. É importante escolher a fermentação, que pode ser curta e longa. Nossa consultora **Ana Luiza Trajano** ensina receitas brasileiras usando abóbora, beterraba, cacau e até torresmo

TEXTO BEATRIZ KOCH FOTOS ELISA CORREA CONCEPÇÃO VISUAL LORENA BARONI BOSIO PRODUÇÃO FLORISE OLIVEIRA

FERMENTAÇÃO LONGA

Mais conhecida por aqui pelo nome francês *levain*, **massa-mãe** é a parte da massa da fornada anterior usada como fermento na próxima leva de pão. "Trata-se de uma cultura natural de micro-organismos que serve de base para a produção do pão", ensina a chef Ana Luiza Trajano. O resultado é um produto mais saudável do que aquele feito com fermento comprado pronto, com sabor mais intenso e miolo bem aerado. "É nítida a diferença na qualidade e na saciedade que proporciona", afirma.

MASSA-MÃE RENDE 900 GRAMAS

DIA 1

- Em um recipiente, misture com as mãos 1/2 quilo de farinha e 1/2 litro de água até obter uma massa homogênea.
- Tampe e reserve em temperatura ambiente por 24 horas.

DIA 2

- Alimente a massa com mais 100 gramas de farinha e 100 mililitros de água. Misture com delicadeza até incorporar.


DIA 3

- Repita o procedimento.

DIA 4

- Neste passo, a massa-mãe deverá estar borbulhando, como na foto acima. Caso não esteja assim, continue o processo por mais dois dias.

Calcule 200 gramas de massa-mãe por pão e reserve o que sobrar na geladeira em recipiente fechado.



Pão de leite
Receita em
claudia.com.br

1



2

FERMENTAÇÃO CURTA

O preparo leva fermento comprado pronto (biológico ou químico). Como o tempo de fermentação é menor, o sabor é mais suave. "O pão de leite (1) é tão fácil de fazer que substitui o pãozinho do dia a dia", diz Ana. Para um lanche incrementado, a massa pode vir recheada, como a que leva torresmo (2).



PÃO DE BETERRABA

PRONTO EM 2 HORAS
+ TEMPO DE PREPARO DA
MASSA-MÃE E DE DESCANSO
RENDE 1 UNIDADE DE 1 QUILO
(OU 2 DE 1/2 QUILO)

- 200 gramas de beterraba sem casca
- 200 gramas de massa-mãe (receita na abertura desta reportagem)
- Sal a gosto
- 1/2 quilo de farinha de trigo orgânica
- Azeite para untar

Envolve a beterraba em papel-alumínio. Em uma assadeira, leve ao forno preaquecido a 200°C por uma hora ou até ficar macia. Passe pelo espremador de batata. Se tiver dificuldade para manusear, adicione um pouquinho de água. Junte a massa-mãe e sal. Misture com as mãos até ficar homogênea. Adicione a farinha aos poucos, sovando com delicadeza até desgrudar dos dedos e ficar uniforme. Em uma assadeira untada com azeite, deixe a massa descansar, em temperatura ambiente, por 40 minutos. Dobre-a ao meio e repita o procedimento mais duas vezes – dobrando a massa após cada descanso. Modele o pão no formato que quiser e deixe levedar (crescer) por uma hora e meia. Com a ajuda de uma lâmina afiada, faça o corte que desejar na superfície.

Asse o pão Leve ao forno preaquecido a 240°C. No primeiro minuto, o forno deve estar na função "calor combinado" (ar quente + vapor). Depois, asse no calor convencional por meia hora ou até dourar. Caso seu forno não tenha essa função, coloque uma assadeira com água quente em seu interior ao preaquecê-lo. Quando atingir a temperatura de 240°C, retire o utensílio, coloque a assadeira com o pão e borrafe o forno com água. O contato da massa fria com o forno bem quente forma a crosta do pão.



PÃO DE ABÓBORA

PRONTO EM 2 HORAS
+ TEMPO DE PREPARO
DA MASSA-MÃE
E DE DESCANSO
RENDE 1 UNIDADE DE 1 QUILO
(OU 2 UNIDADES DE 1/2 QUILO)

- 200 gramas de abóbora-cabotiá, sem casca nem sementes, em pedaços grandes
- 200 gramas de massa-mãe (receita na abertura desta reportagem)
- 1/2 quilo de farinha de trigo orgânica
- 1 colher (sopa) rasa de sal
- 1 xícara de castanha-do-pará picada grosso
- Azeite para untar

Envolve a abóbora em papel-alumínio. Em uma assadeira, leve ao forno preaquecido a 200°C por 40 minutos ou até ficar macia. Escorra o líquido que se formar no utensílio e passe pelo processador, formando um purê consistente. Reserve. Misture a massa-mãe, sal, a castanha e 100 mililitros de água. Adicione a farinha aos poucos. Acrescente o purê por último. Sove a massa com delicadeza até desgrudar dos dedos e ficar uniforme. Em uma assadeira untada com azeite, deixe descansar por 40 minutos. Dobre a massa ao meio e repita o procedimento mais duas vezes – dobrando a massa após cada descanso. Modele o pão e deixe levedar (crescer) em temperatura ambiente por uma hora e meia. Faça o corte que desejar na superfície.

Asse o pão da mesma forma que o da receita à esquerda.



PÃO DE TORRESMO

PRONTO EM 1 HORA
+ TEMPO DE GELADEIRA
RENDE 1 UNIDADE
DE 700 GRAMAS

Para o torresmo

- 1 barriga de porco de 2 quilos
- Sal e pimenta-do-reino moída a gosto
- Óleo de milho para fritar

Para o pão

- 1 colher (sopa) de açúcar
- 15 gramas de fermento biológico fresco (ou 5 gramas de fermento químico)
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de sal
- 3 1/2 xícaras de farinha de trigo

Prepare o torresmo Faça cortes diagonais no couro da barriga de porco e tempere com sal e pimenta. Coloque sobre uma grelha, com o couro voltado para baixo, e deixe na geladeira de um dia para o outro. Leve ao forno preaquecido a 180°C por uma hora e meia, até ficar sequinho e dourado. Corte em cubos e espere esfriar. Em uma panela, em fogo médio, frite-os em óleo quente, em imersão, até dourarem. Deixe escorrer sobre papel absorvente.

Prepare o pão Em uma vasilha, misture o açúcar, o fermento, o azeite, sal e 250 mililitros de água. Acrescente a farinha aos poucos e misture com as mãos até obter uma massa homogênea. Cubra com um pano e deixe crescer, em temperatura ambiente, por 40 minutos. Abra a massa com um rolo, mas não deixe que fique muito fina. Disponha parte do torresmo por toda a massa e enrole como rocambole. Deixe crescer por 40 minutos. Finalize com o torresmo restante por cima. Leve ao forno preaquecido a 180°C até dourar (cerca de 40 minutos).