

A person with glasses and a blue shirt is holding a glass jar of sourdough starter. The jar is filled with a thick, bubbly, yellowish-white mixture. The person is holding the jar with both hands, and the top layer is being pulled up, showing its stretchy texture. The background is a bookshelf filled with books and a brick wall.

Faça o seu
Levain
do zero

WILLIAN PEREIRA

Apresentação

Eu poderia começar esse texto falando que fazer pão é uma arte, que a fermentação natural é linda, que os pães são saudáveis e que fazemos pão porque temos espíritos nobres ou somos gourmet. Mas isso não é o que me motiva de verdade. Eu faço pão porque é difícil. Veja que eu não escrevi que eu faço pão APESAR de ser difícil, e sim PORQUE é difícil. Se eu quisesse só comer um produto de qualidade, eu poderia comprar.

Independente se você começou a fazer pão porque gostava ou porque precisava dele, ninguém permanece muito tempo fazendo se não gosta de fazer. É fato que dominar a fermentação natural exige muito mais do que teoria e técnica. É preciso muito jogo de cintura e inteligência. Todo padeiro tem que ser um pouco camaleão: entender sua realidade e saber julgar tudo que lê ou que estuda para que faça sentido para você. Informação não te leva muito longe, é preciso ter um método que te permita desbravar as suas condições e evoluir na sua realidade. Mas sobre o método vamos falar mais à frente.

Se tem um conselho que eu pudesse dar a qualquer um que está ingressando na fermentação natural é: se divirta. Não é só porque é difícil que tem que ser chato... Fazer pão é uma jornada emocionante cheia de altos e baixos, lágrimas de felicidade e tristeza. Não há um ser humano que viva este processo com frieza. A gente aprende a amar aquela mistura inanimada de água e farinha que cresce como se correspondesse ao nosso amor.

Nesse sentido o pão é uma janela da alma. Cada pão é tão único quanto cada padeiro. Cada pão é tão bom quanto a alma do padeiro que o fez. Para chegar num bom resultado é preciso ser paciente, perseverante, insistente e muito empenhado. O pão dá uma lição de humildade em todo aquele que entra com soberba no processo. O pão faz os procrastinadores arrumarem sua rotina: o pão não espera. O pão faz os impacientes aprenderem a esperar. O pão nos faz pessoas melhores, o pão nos faz humanos.

O pão é tão importante para a humanidade que só somos quem somos hoje por causa dele. Não existiriam comunidades complexas com divisão de tarefas se não fosse a necessidade de produzir o pão. Foi quando o primeiro pão foi assado que nossos antepassados foram obrigadas a se organizar.

Era impossível uma mesma pessoa cultivar o trigo, moer, assar, e comer pão em quantidade suficiente para todos sob seus cuidados, a tecnologia na época era extremamente rudimentar. Era muito mais fácil se cada grupo fizesse uma etapa do processo e todos partilhassem os frutos.

Assim surgiram as primeiras cidades, e assim nos tornamos quem somos hoje como espécie. Quando você encarar uma pilha de farinha de trigo só esperando pela água que está por ser vertido no buraco que você fez no centro, lembre-se disso e agradeça.

Até Jesus Cristo reverenciou o pão como sagrado na santa ceia, então nós não podemos ser negligentes com este alimento. Quem faz o próprio pão, provê vida aos que estão ao redor. Então sempre que for começar um pão pare por um instante, reflita e agradeça pela oportunidade que você tem de viver aquele momento que te faz mais humano, que vai te fazer evoluir, assim como fez nossos antepassados da antiguidade saírem de caçadores e coletores para famílias em suas casas e em suas cidades. Essa é a sua responsabilidade daqui para frente.



O padeiro e o cientista

A primeira memória que eu tenho fazendo é pão é de quando ainda era criança. Minha avó sovando a massa na mesa de granito com pés de ferro, me pedindo minha ajuda. Eu era jovem mas tinha mais força que ela para a árdua tarefa de manipular aquela mistura vigorosamente sobre a mesa. Abríamos a massa com um rolo de madeira que tinha perdido um dos pegadores, enrolávamos os pães e deixávamos crescer na assadeira. Assim que estavam assados a gente só queria comer um pão bem quentinho com um café passado na hora. Eu era feliz e sabia.

Um pouco maior, meu avô comprou um sítio onde meu tio fez um forno a lenha. A mãe dele, dona Rosa, uma senhora baixinha, preta, muito divertida e cozinheira de mão cheia, viva fazendo coisa boa para nós. Um dia fomos fazer um pão neste forno iglu. Ela acordou cedo, colocou lenha dentro do forno e deixou queimar. Em seguida retirou a lenha e foi avaliar a temperatura. Não se usava termômetro, para saber se o forno estava bom, era preciso colocar um pedaço de folha de bananeira dentro do forno. Se ele queimasse completamente estava muito quente, se ele continuasse todo verde, estava muito frio. Mas se a folha entortasse o contorno queimando lentamente pelas bordas, então era hora de colocar o pão assar.

Os pães já estavam ali sovados e crescidos quando o forno estava bom para uso. Ela era experiente, sabia encaixar os processos com maestria. Meu tio cortou uma folha grande da bananeira do sítio, retirou o talo do centro e cortou o restante como se fossem várias tiras de papel manteiga que a natureza fez para nós. Repousou cuidadosamente cada pão em cima de uma dessas, e levou para o lastro de terra vermelha que ele mesmo tinha minerado e assentado.

Cerca de uma hora depois saíram aqueles lindos pães caseiros da roça, feitos com tudo que tem direito: leite da vaca que ele mesmo ordenhou, ovos das galinhas que criávamos ali. A folha de bananeira enrolava-se dourada pelas bordas, fazendo uma coroa de ouro ao redor daquele lindo pão. Um pão digno de um rei, feito com humildade, respeito e tudo que há de mais nobre no nosso interior paulista.

Esse pão é bem diferente do pão que eu faço hoje. É preciso reconhecer que é um privilégio que eu não tenho mais agora que moro na cidade grande. O padeiro cientista que vos escreve conhece um monte de técnicas e processos elaborados que me permitem fazer pães lindos, mas não há farinha cara, nem panela chique, nem forno que custe mais que um carro que faz meu pão mais precioso que aquele do forno à lenha, ou que aquele que assei com a minha avó. Entender a química e a biologia do pão me ajuda a ter uma pestana e um miolo aberto, o que me deixa muito feliz, mas eu trocaria tudo isso por um forno à lenha e meia dúzia de tiras de folha de bananeira.

Eventualmente o menino do interior foi para uma cidade um pouco maior, fazer faculdade de física, e no segundo ano foi morar em Portugal onde passou dois anos. Voltei em 2015, comecei a namorar e logo juntei os trapos com meu marido. Hoje, formado e já mestre, me vejo com uma família: eu, ele, e nossa vira-lata caramelo, a Diana. Em algum momento nesse meio tempo eu perdi a conexão com as minhas origens. Acho que em parte era rebeldia adolescente, querer ser diferente de tudo que conhece. Existe uma ideia nas cidades pequenas que quando você sai para estudar e trabalhar num lugar maior é sinal que venceu na vida.

Mas quando você olha ao redor e vê que tudo que importa são as pessoas que estão com você, a família vem sempre em primeiro lugar. Então eu entendi quem eu era, e abracei minhas origens de uma vez por todas. Eu voltei a ser um pouco aquele garoto que brincava na terra e subia nas goiabeiras à procura de alguma goiaba que não tivesse um bichinho dentro. Percebi como eu gostava de tudo aquilo, e que eu me neguei por tanto tempo.

Comecei a valorizar mais essas lembranças que relatei aqui, comecei a fazer pão com mais amor e dedicação. No final das contas, o padeiro cientista não é nem padeiro, nem cientista, é uma criança agarrada no vestido de uma senhora que não tem força para sovar a massa.

O fermento

O fermento natural ou Levain é a única maneira que se conhecia para fazer pão até o século passado, antes de existir o fermento industrializado. Basicamente é uma mistura de água e farinha que deixamos virar uma papinha deliciosas para vários fungos e bactérias que dividem sua casa e seu corpo com você sem pagar aluguel. Esses microrganismos vão se alimentar do amido dessa farinha e liberar gás carbônico, ácidos e álcool. Cada tipo de microrganismo vai liberar substâncias diferentes, que quando combinadas vão ter um aroma e sabor únicos. Assim, cada fermento tem a assinatura do padeiro que o criou, e só pode manter essas características se permanecer no local onde foi concebido. Quando levamos o fermento para outro ambiente ele tende a mudar e se adaptar ao novo ambiente, da mesma forma quando trocamos a água ou a farinha que utilizamos.

A relação de amor com o nosso fermento é tão profunda que até damos nomes para eles. Cuidamos como se fosse um bicho de estimação, alimentamos e mantemos aquecidos observando atentamente seu crescimento. Tem gente que até fala com eles, mas aí já é outro tipo de problema... um que eu sofro também hahaha. Oitenta e quatro anos de história contido numa mistura de água e farinha, tão sensível que depende do meu cuidado constante para seguir vivo. Matar esse fermento é um crime capital! Eu choraria com certeza. Fico tentando imaginar como era o mundo quando este fermento foi criado originalmente. Era uma casa de camponeses? Era numa padaria em Paris? Acho que as pessoas ainda andavam de carruagem naquela época. Será que foi um homem ou uma mulher que o fez? Que roupas usava? Eu seguro o pote de fermento na mão e fico tentando imaginar por tudo que essa muda passou até chegar nas minhas mãos. Que aventuras os antepassados dessas leveduras teriam para me contar? Será que um pão desse já foi assado para alguém importante? Será que já foi para óperas, teatros? Será que alimentou os soldados da Segunda Guerra? Nunca saberemos, e isso é o mais bonito de tudo, porque nos permite deixar a imaginação fluir.

Ter um fermento exige alguma responsabilidade. Maior ainda é a responsabilidade quando você faz o seu fermento. Nem sempre dá certo de primeira, as vezes demora. Sabe como é né, o primeiro filho é sempre mais feinho. Mas eu não tenho palavras para descrever a sensação de vitória quando seu fermento finalmente fica pronto, é como ganhar na loteria. Nesse momento que os microrganismos que habitam na sua casa estão com a sua dívida paga.

Essa sensação dura até seu primeiro pão, que geralmente é um disco voador horrroso, esse pode ser seu primeiro 7x1. Mas é só uma oportunidade de fazer você sentir que venceu na vida novamente quando fizer um primeiro pão com uma pestana gloriosa. Esse aí é tipo ganhar uma copa do mundo (se é que algum brasileiro ainda se lembra dessa sensação). Não tem dia ruim que um pão com pestana não melhore 100%. Sua vida pode estar uma m*rda, mas eu te garanto, quando você respirar fundo, abrir a tampa da panela, e ver que seu pão abriu lindamente, tudo na sua vida fica lindo e colorido.

Eu poderia ficar falando aqui dos benefícios para a saúde, sobre como os ácidos liberados na fermentação tornam o glúten muito mais digestível, ou sobre como o pão industrializado e cheio de química é ruim, mas a verdade é que eu não ligo para nada disso (procura na wikipedia). Eu faço pães ao levain porque é uma das atividades mais maravilhosas que um ser humano urbanizado, moderno e que paga de gourmet pode fazer.

Sinceramente, melhor que comer o pão, é fazer o pão. Melhor que ter ele ali disponível, é dar para quem nunca experimentou ter a experiência que você teve. Eu não sei vocês, mas eu sou do tipo que gosta de agradar as pessoas, e quem é que não se agrada com boa comida?! Só gente que não merece a minha amizade (brincadeira). Se você é do tipo que não come glúten mesmo não tendo nenhum tipo de restrição alimentar, nem vem na minha casa que eu nem falo com esse tipo de gente (é brincadeira, até tenho amigos que são assim...). Então fica aqui meu convite, se você quer viver uma vida de altos e baixos, cheia de desafios, e conhecer um monte de gente maluca que só sabe falar de pão e se sente uma verdadeira irmandade, seja bem vindo!



Antes de começar

Para fazer o fermento natural você só precisa de 3 ingredientes: água, farinha e paciência. Eu sei que talvez você já viu outros métodos que utilizam caldo de cana, suco de fruta, casca de fruta, ou alguma fonte de açúcar. Esses métodos também funcionam mas, na minha opinião, tem uma grande desvantagem e vou tentar argumentar sobre isso.

O pão é água e trigo, as leveduras e bactérias que se alimentam do amido da farinha são as ideais para fermentar seu pão. Então porque motivo começar uma cultura com microrganismos que fermentam açúcar de fruta ao invés de amido de trigo? Alguns vão argumentar que isso acelera o processo, mas acredite, é melhor investir em paciência.

O método que eu vou te ensinar aqui é bastante antigo, e contorna alguns dos principais problemas que podem acontecer com o seu candidato a levain, que são:

- Bolor
- Ressecamento
- Acúmulo de fluidos (principalmente álcool e vinagre)
- Excesso de acidez

Isso porque o método que vamos usar é feito com uma bolinha de farinha de trigo e água que fica submersa e em contato com água o tempo todo. Nestas condições é praticamente impossível o seu candidato a fermento embolorar, ressecar ou ficar cheio de líquido, já que os líquidos produzidos ficam dissolvidos na água. Isso sem falar que o fermento não fica em contato com o ar, que é uma porta de entrada para contaminações.

Isso tudo sem falar na grande vantagem que é usar menos de meio quilo de farinha de trigo até o final do processo, ou seja, vamos ter um desperdício mínimo.

A água e a farinha

Não adianta usar um trigo muito ruim ou uma água muito ruim. É preciso ter condições da vida se proliferar neste ambiente. Farinhas com adição de conservantes, melhoradores, ou muitos agrotóxicos podem te atrapalhar no processo. Então opte por farinhas orgânicas, na ausência destas, use a melhor que você tiver disponível. Não precisa ser uma farinha importada, eu aqui uso Mirella orgânica, quando não encontro uso Venturelli ou Anaconda Premium.

A água não pode ser direto da torneira. Se for usar água da torneira é preciso ferver para evaporar o cloro, deixar retornar para temperatura ambiente e aí já pode usar. Eu gosto bastante de água mineral, apesar que alguns adeptos do pão não gostam muito, porque, a depender da composição, certos minerais podem atrapalhar o crescimento dos microrganismos que queremos que prosperem. Afinal de contas o fermento é isso: um monte de fungos e bactérias para quem oferecemos uma casa quentinha e comida abundante em troca dos seus excrementos que fazem nossos pães crescerem e ficarem deliciosos.

A temperatura que você vai manter sua cultura também é importante, se possível mantenha o fermento entre 25°C e 35°C. Para isso use sua criatividade. Se você mora no frio, pode usar a lâmpada do forno, colocar o fermento em cima do roteador, atrás da geladeira, não sei... mas precisa acompanhar a temperatura. Se onde você mora já é calor, não vai ter este problema. O fermento não sobrevive a temperaturas acima de 42°C, e seu pico de atividade é em torno de 32°C.

Seu fermento vai ficar submerso o tempo todo, isso vai ajudar pois a água tende a manter a temperatura mais que o ar. Isso também tem outra vantagem: ao contrário do que muita gente pensa, a fermentação não precisa de oxigênio para acontecer, por outro lado o mofo, por exemplo, precisa de oxigênio, então submergir a bolinha evita essa fonte de contaminação.

O método da bolinha

Antes de começar a fazer o levain, tenha em mente que vai precisar ser resiliente. Pode ser que não dê certo de primeira, então vamos alinhar expectativas aqui. Se prepare, vamos começar uma jornada de 10 dias juntos, e nessa jornada tudo pode acontecer! Pode dar tudo certo como também pode dar tudo errado. E existirão momentos que você vai achar que está indo tudo muito mal, mas na verdade não! Então leia atentamente todas as dicas que eu vou dar aqui, assim você evita de jogar fora um fermento que está indo bem.

Como eu disse antes existem muitos métodos de se fazer o fermento, mas este da bolinha é de longe o melhor que vi até hoje. Ele utiliza apenas água e farinha e por isso já seleciona microrganismos que vão fermentar o que é o pão: água e farinha. Se você já tentou algum método antes e ele não deu certo, não desanime. Meus dois primeiros levains também não foram bons. Mas eu não desisti, segui em frente e no final deu tudo certo!

Este método se resume basicamente em fazer uma bolinha de água e trigo que fica submersa em água durante 24hs, e é refeita com o restante da bolinha do dia anterior a cada novo dia que passa. Vou explicar: no dia 1 você faz a bolinha e deixa até o dia seguinte, ela vai desmanchar ou amolecer.

No dia 2 você pega o que sobrar desta bolinha e mistura com mais farinha, troca a água e coloca ela lá de volta no mesmo pote. E assim segue por cerca de 1 semana. No final pegamos o que restar da bolinha e alimentamos algumas vezes e teremos um super levain!

Dia 1

Você já separou seu trigo de boa qualidade e sua água fervida ou mineral. Então vai fazer o seguinte: coloque umas duas colheres de sopa de farinha num pratinho ou potinho pequeno e despeje uma pequena quantidade de água no meio, cerca de 10ml. Envolve esta água com a farinha e comece a fazer uma massinha. Essa massinha não pode ser muito mole, ela tem que ser bem firme mas não seca. Sove e faça uma pequena bolinha.

Coloque esta bolinha em um pote limpo, lavado apenas com sabão neutro e bem enxuto. Encha com água até um pouco acima da bolinha, e feche com a TAMPA BEM FROUXA. Se você apertar a tampa o gás produzido na fermentação poderá explodir o pote! Então opte por potes de plástico caso não tenha a manha de trabalhar com fermentação em potes de vidro. Deixe a bolinha repousar até o dia seguinte.



Na sequência de fotos da página anterior conseguimos ver que já no primeiro dia houve muita atividade. A bolinha começa dura e parada na primeira foto, na segunda foto ela já aumentou um pouco de volume, na terceira foto ela está bem maior, até foi deslocada pelo gás. E na quarta foto ela subiu e começou a se desfazer. Isso é um ótimo sinal de que já temos vida operando ali. Vale lembrar que minha temperatura ambiente era em torno de 30°C. Se seu fermento quase não tiver atividade no primeiro dia não se preocupe, apenas siga em frente.

Estas leveduras que atuam nos dois ou três primeiros dias produzem muito gás, mas não são as leveduras que vamos selecionar, então lá pelo terceiro ou quarto dia a tendência é a atividade diminuir e depois ir retomando novamente.

Dia 2

No dia 2 vamos observar o que aconteceu com o fermento. Vamos buscar sinais de fermentação:

- A bolinha se movimentou? Flutuou? Desmanchou?
- Tem sinal de bolhas ou aumento de volume da minha bolinha?
- Estou sentindo algum cheiro diferente na água ou na bolinha? Cheiro de azedo, de iogurte, de cerveja, de pão, de fruta, ou até mesmo de podre?!

Tudo isso pode ser sinal de fermentação, e todos são bons sinais para um primeiro dia. A única coisa que preocupa aqui é se aparecer MOFO. Mas como eu já expliquei é muito difícil aparecer mofo nesse tipo de fermento porque fica submerso.

Caso seu fermento não tenha atividade verifique primeiramente sua temperatura ambiente, se estiver abaixo de 25°C procure um local com alguma fonte de calor para ajudar no processo. Uma coisa é um levain pronto crescer a 20°C, outra coisa é conseguir criar um levain do zero nessa temperatura. Dando sequência, no dia 2 você vai, antes de mais nada, escorrer a água de dentro do pote, tentando preservar a bolinha ou o que restou dela. Se ela estiver flutuando, retire com uma colher e passe num pratinho novamente. Neste momento vamos refazer a bolinha com o que restou da bolinha anterior e mais farinha. Na prática vamos dar mais alimento aos microrganismos que estão se proliferando ali. Refaça a bolinha, enxague o pote apenas com um pouco de água limpa, encha novamente e coloque a bolinha de volta. **NUNCA LAVE O POTE COM SABÃO.** O pote do levain não se lava, não é necessário.



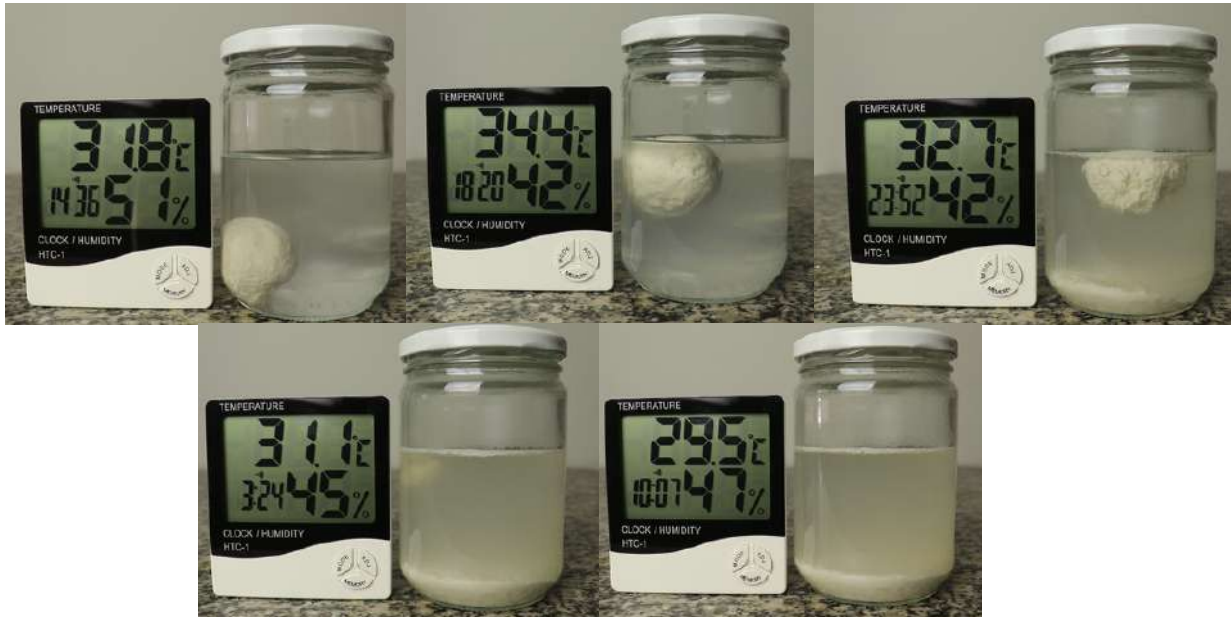
Na passagem do dia 2 para o dia 3 eu observei que minha bolinha rapidamente subiu, ou seja, já teve mais atividade que no primeiro dia. Ela logo se desfez e sobrou só farinha no fundo do pote. Tudo isso se passou principalmente durante a noite, então se não estivesse filmando não teria visto. Aí você acorda e vê sua bolinha desmanchada e pensa "meu deus minha bolinha desmanchou, que desastre!" e não é desastre nenhum. É sinal que está fermentando bem. Mais preocupante seria se nada tivesse acontecido com ela, porém mesmo assim segue o processo...

Dia 3

No dia 3 nada muda, repetimos o processo do dia 2 novamente, tudo igual. Se sua bolinha estiver totalmente dissolvida, você vai retirar a água do pote, vai pegar a pasta que ficou no fundo com uma colher e vai refazer sua bolinha. Aqui eu passei do pratinho para um potinho porque ficava mais fácil de misturar. Enxague o pote, coloque a bolinha dentro e cubra com água novamente. Aguarde mais 24hs.



No dia 3 eu tive a brilhante ideia de comprar um relógio/termômetro para deixar ao lado do pote mostrando a evolução do fermento no tempo, então daqui para frente todas as fotos terão a temperatura ambiente e a hora, assim fica mais fácil de observar a evolução do fermento.



Dia 4

No dia 4 nada muda, repetimos o processo dos dias 2 e 3 novamente, tudo igual. Se sua bolinha estiver totalmente dissolvida, você vai retirar a água do pote, vai pegar a pasta que ficou no fundo com uma colher e vai refazer sua bolinha. Aqui eu passei do pratinho para um potinho porque ficava mais fácil de misturar. Enxague o pote, coloque a bolinha dentro e cubra com água novamente. Aguarde mais 24hs



No dia 4 vai acontecer uma coisa diferente: vocês vão ver que atividade VAI DIMINUIR. É normal, não se assuste. As leveduras oportunistas que estavam no fermento produziam muito gás, e agora estão indo embora e deixando espaço para as bactérias que precisamos tanto! Observe os horários:



Por volta das 17hs nada acontecia, por volta de meia noite a bolinha ganhou volume, mas às 15hs do dia seguinte ela nem subiu e apenas chegou a desmanchar um pouco. O fermento NÃO MORREU, ele só diminuiu a atividade e isso é esperado por volta do 3° ou 4° dia.

Dia 5

No dia 5 segue tudo igual. Se sua bolinha estiver totalmente dissolvida, você vai retirar a água do pote, vai pegar a pasta que ficou no fundo com uma colher e vai refazer sua bolinha.



No dia 5 teremos mais atividade do que no dia 4, porém nada muito surpreendente. Veja que entre as 16hs e 2hs da manhã a bolinha apenas se desmancha um pouco e não sobe.

Já no dia seguinte, por volta das 14hs a bolinha desmanchou mais, porém não se compara com a atividade que tinha nos dias 1 e 2.



Não se preocupe se sua bolinha estiver assim, está tudo bem. Se ela voltar a subir também não há nada de errado, fique tranquilo. Vamos repetir este processo mais uma vez ainda e depois vamos para outra alimentação.

Dia 6

No dia 6 segue tudo igual. Se sua bolinha estiver totalmente dissolvida, você vai retirar a água do pote, vai pegar a pasta que ficou no fundo com uma colher e vai refazer sua bolinha.



No dia 6 vamos observar mais atividade do que no dia anterior. Observe que o estágio que a bolinha chega por volta das 22hs é o mesmo que a bolinha do dia 5 estava por volta das 2hs da manhã. Mesmo assim no final do processo ela não se desmancha completamente. Há uma evolução aqui e há vida com certeza! Agora vamos transformar esta bolinha num fermento de verdade.



A partir do dia 7 não vamos mais fazer a bolinha, mas vou confessar para vocês, foi nos dias 7 e 8 que eu achei que meu fermento ia morrer. Veja nas próximas páginas o desfecho desta história...

Dia 7

Nos dias 7 e 8 não vamos mais refazer a bolinha. Agora vamos passar para uma alimentação diferente. No dia 7 você vai escorrer a água toda para fora do pote e reservar. Em seguida vai adicionar 80g desta mesma água de volta no pote com o que tiver sobrado da bolinha do dia 6. Dissolva bem esta pasta com a água e adicione 100g de farinha de trigo. Misture até ficar homogêneo. Vamos deixar crescer por 24hs.

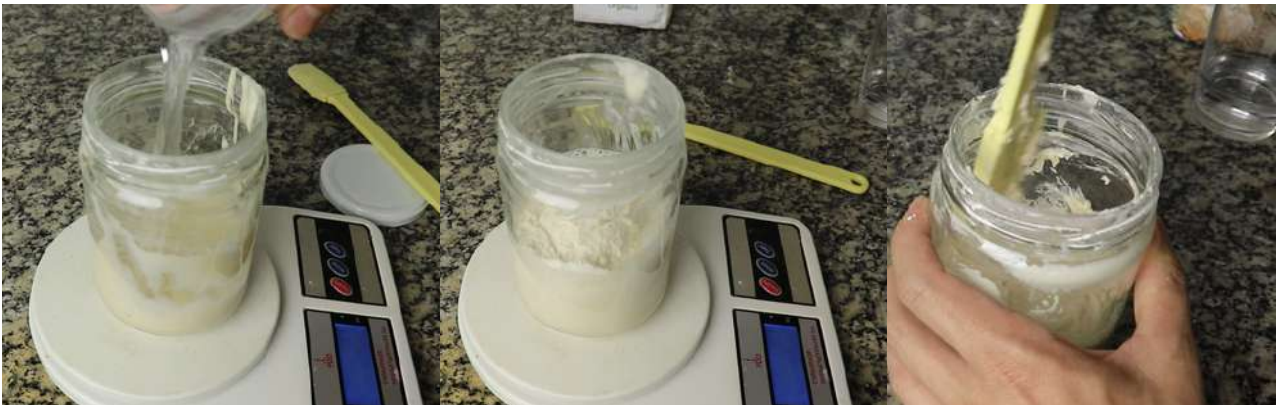


No dia 7 o ideal seria observar o fermento crescer até dobrar de volume e depois cair de volta ao volume inicial. No meu caso isso não aconteceu. O fermento praticamente não cresceu, porém tinha atividade. O cheiro mudou, tinham algumas bolhas, então nem tudo estava perdido. Precisava seguir alimentando para ver se ganharia força! No dia 8 o processo é similar ao dia 7 porém vamos alimentar com água nova e não com a água fermentada.



Dia 8

No dia 8 vamos tirar tudo de dentro deste pote. Você pode dar uma boa enxaguada nele se quiser (sem detergente). Vamos voltar no pote 100g da isca do dia anterior, dissolver com 100g de água e misturar 100g de farinha. Nosso objetivo aqui é o mesmo do dia anterior: conseguir que o fermento dobre de volume e depois abaixe.

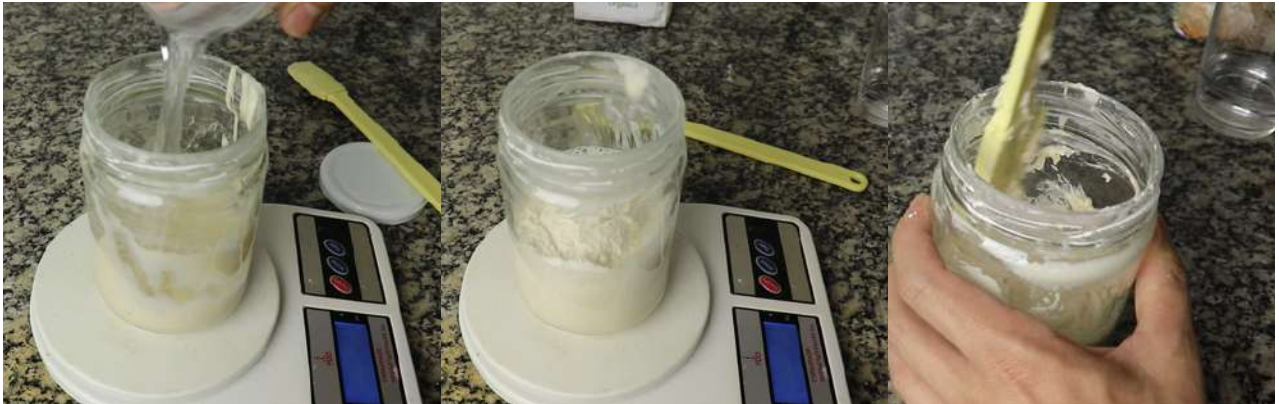


No dia 8 vemos que por volta das 20hs tínhamos uma bolha grande ali próximo da superfície, mas sendo bem sincero parece ter bem menos atividade do que no dia 7. Nesse momento eu tinha certeza que tinha perdido tudo, que o fermento já era! Mas por um suspiro de esperança resolvi seguir para o dia 9, que por acaso eu nem cheguei a filmar, mas vou descrever o que aconteceu.



Dia 9

No dia 9 vamos mudar a alimentação do fermento. Agora ao invés de usar partes iguais de isca, água e farinha vamos usar partes diferentes. Para cada parte de isca vão duas de água e três de farinha. Neste ponto o fermento precisa de trigo, precisa diminuir a acidez. Então sugiro fazer com 30g de isca, 60g de água e 90g de farinha de trigo. Se quiser colocar 10% do trigo integral também vai ajudar bastante!



O dia 9 foi o dia da verdade. Foi quando finalmente meu levain ganhou força, subiu até o topo e depois abaixou dentro de aproximadamente 10 horas. Ainda não estava com força total, mas com mais uma alimentação isso viria a acontecer.

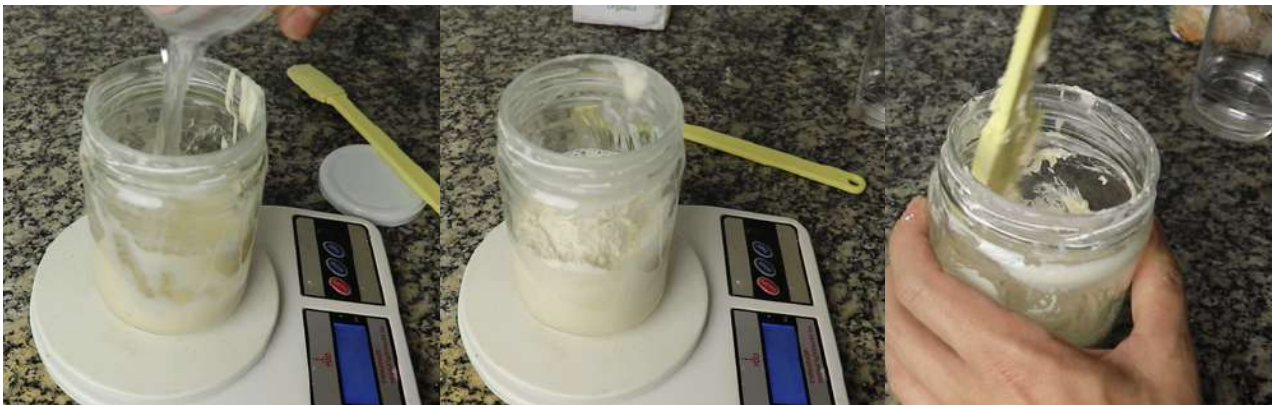
A lição que eu tiro desta experiência e que deixo para vocês é: sempre vá até o fim! Por mais que você se frustre e pense que perdeu vários dias de trabalho e cuidado, é preciso confiar nos processos e métodos. Veja o que aconteceu no dia 10 na próxima página!



Dia 10

No dia 10 vamos repetir o que fizemos no dia 9. Então vamos fazer com 30g de isca, 60g de água e 90g de farinha de trigo. Se quiser colocar 10% do trigo integral também vai ajudar bastante!

Só para esclarecer, quando fazemos 30g de isca, significa que temos que JOGAR FORA o restante. Isso mesmo, você joga fora tudo que já cresceu exceto por estas 30g que vai usar. Se não fizer isso vai ficar guardando um monte de fermento velho que não serve para fazer pão ou então vai ter que fazer uma quantidade absurda de fermento e seu desperdício será cada vez maior.



Veja que neste dia eu alimentei 00:28 e apenas três horas depois ele já estava transbordando. Isso meus caros amigos, é um fermento de respeito! Se você conseguir um fermento assim desde o primeiro dia estabelecido você pode conseguir qualquer coisa nesta vida!

O levain nos ensina a ser fortes, pacientes e cuidadosos, acreditar na nossa capacidade e exercitar o nosso amor. Pois para passar por estes 10 dias de altas emoções só com muito amor envolvido.



Obrigado por
acompanhar até aqui!



WILLIAN PEREIRA

BAKER

