



# Guia Fermentação Natural



# SUMÁRIO



.FERMENTAÇÃO NATURAL.....	2
Capitulo 1. O Que é Fermento Natural?.....	3
Capitulo 2. Todo Fermento Natural é sem Glúten?.....	5
Capitulo 3. Porque usar Fermento Natural?.....	7
Capitulo 4. Fermento Natural vs Comercial.....	9
Capitulo 5. Quanto Tempo Demora o Processo?.....	11
Capitulo 6. Ingredientes e Ferramentas.....	13
Capitulo 7. Solução de Problemas.....	16
Capitulo 8. Modo de Fazer o Fermento Natural.....	19
Capitulo 9. Últimos Dias.....	22
Capitulo 10. Quando Saber se Ele Está Pronto?.....	24
Capitulo 11. Manutenção do Fermento.....	26
Capitulo 12. Porque Descartar o Levain?.....	29
Capitulo 13. Receitas com Fermentação Natural.....	31
de Fermentação Natural.....	32
de Fermentação Natural II.....	34
Aveia e Sementes de Fermento Natural.....	35
integral de Fermentação Natural.....	36
Capitulo 14. Conclusão.....	37



# Capítulo 1. O que é o Fermento Natural?

# O QUE É O FERMENTO NATURAL?

Um fermento natural, sem glúten ou não, é uma combinação de farinha e água não clorada que cria um ambiente propício ao crescimento da levedura natural que está nas farinhas sem glúten.

É essencialmente uma "podridão controlada", como a Kombucha, mas se você pensar assim, talvez nunca queira fazê-lo, então vamos seguir em frente.

Quando o seu fermento natural estiver bom e ativo, ele estará pronto para ser utilizado em receitas.



## Capítulo 2. Todo Fermento Natural é sem Glúten?

# TODO FERMENTO NATURAL É SEM GLÚTEN?

---

Respondendo a esta pergunta, não! Eles não são.

Se um fermento natural foi feito com farinhas contendo glúten, ele contém glúten e deve ser evitado se você estiver em uma dieta sem glúten.

A levedura natural não remove o glúten das farinhas que contêm glúten. Por isso se você tem alguma restrição ao glúten, prefira fazer o seu próprio fermento sem glúten sem casa.

Certifique que as farinhas utilizadas são sem glúten.



# Capítulo 3. Porque Usar Fermento Natural?

# PORQUE USAR FERMENTO NATURAL?

O fermento comercial, como os grânulos de fermento instantâneo que usamos em nosso pão de sanduíche branco sem glúten e muitas outras receitas de pão sem glúten, é uma cepa única e isolada de fermento.

Um fermento puro de “fermento natural” não contém fermento comercial. Além de ter diversos benefícios. Você talvez nem imagine mas os pães de fermentação natural possuem inúmeros benefícios.

O fermento natural tem leveduras, que são bactérias boas que auxiliam na digestibilidade. Além disso o pão feito através de fermentação natural é muito menos calórico que os pães tradicionais.

E neste caso, o fermento natural sem glúten é perfeito para alérgicos (celíacos) e intolerantes ao glúten.

E existem pessoas que não podem consumir o fermento comprado no mercado, ou simplesmente não gostam.

Uma vez que está "ativo", um fermento natural pode ser usado para criar pães de fermento de todos os tipos.

No entanto, leva tempo para cultivar, então não é uma solução rápida. Ele também deve ser mantido sendo atualizado pelo menos uma vez por semana. Caso contrário, pode ficar inativo ou superativo e estragado.



# Capítulo 4. Fermento Natural vs Comercial

# FERMENTO NATURAL VS COMERCIAL

---

Por mais que possa parecer a mesma coisa, na verdade não é não!

A levedura industrial por sua vez é individual isolada que fermenta muito rapidamente. Em compensação ele não agrega nenhum benefício ao nosso pão. Por outro lado temos a fermentação natural, que é mais lenta mas deixa o pão super saboroso e saudável.

O fermento natural é uma mistura simples de água e farinha. Ele é mais "fraco", por isso leva mais tempo para levedar o pão. Este tempo a mais melhora a digestibilidade e facilita o trabalho do nosso organismo para absorver os nutrientes do pão.



Capítulo 5.  
Quanto Tempo o  
Demora  
Processo?

# QUANTO TEMPO DEMORA O PROCESSO?

---

Este fermento não é tão rapidinho quanto gostaríamos.

Existem diversos fatores externos que podem alterar no tempo de preparo do fermento natural sem glúten. Tudo vai depender do clima da sua região, do seus ingredientes e vários outros motivos. Mas geralmente em até 7 dias o seu fermento ficará pronto para o uso.

A cultura leva algum tempo para ficar pronta e necessita de ser alimentada todos os dias. Esta tarefa é feita apenas uma vez ao dia!

Depois de pronto é só mantê-lo, acredite, dá pouquíssimo trabalho.

~~Detalhes que irão fazer a diferença no seu fermento natural:~~

- Temperatura ambiente;
- Qualidade da farinha;
- Qualidade da água.

Se a temperatura estiver em torno dos 26°C provavelmente seu fermento natural estará pronto mais rápido, no entanto, se estiver mais frio aonde você mora, irá demorar mais tempo.



# Capítulo 6. Ingredientes e Ferramentas

# INGREDIENTES E FERRAMENTAS

---

Existem diversas formas de se criar o fermento natural sem glúten do zero. Porém a receita que será ensinada aqui é a mais simples e a que mais funciona para quem está começando neste mundo. Antes de mais nada, você precisa saber o que é preciso:

- **Água**

A água deve ser sem cloro (filtrada). Se for utilizar a água da torneira da sua casa é necessário ferver a água e esperar esfriar.

- **Farinhas**

É mais fácil criar um fermento natural utilizando uma combinação de farinha de sorgo branco doce e farinha de teff, e seguindo com nossa mistura de farinha sem glúten sem goma.

Porém essas farinha são difíceis de encontrar, por isso trouxe aqui outras combinação que também fica perfeito. A farinha de arroz e a farinha de trigo sarraceno. Se você não encontrar estas farinhas em supermercados e em casas de produtos naturais, basta comprar pela internet.

Na fermentação natural tradicional, utiliza-se água e farinha de trigo, mas como aqui nosso fermento é sem glúten, utilizaremos estas duas farinhas:

1.Sarraceno (para estrutura)

2.Farinha de arroz (para dar leveza)



# INGREDIENTES E FERRAMENTAS

---

- **Recipiente e colher**

Você também precisará de um recipiente não reativo e uma colher. O aço inoxidável não é reativo e é muito bom. Com muita cautela, costumo evitar todo o metal. Você pode utilizar:

**Recipiente de vidro:** dê preferência 2 com tamanho de mais ou menos 500 ml. Gosto de utilizar o pote hermético, depois de pronto ele pode ficar bem guardadinho. Durante o processo seu fermento não pode ser fechado hermeticamente.

**Colheres:** para mexer e colocar os ingredientes (utilizo colher de madeira).

**Balança:** para pesar cuidadosamente os ingredientes.

**Caneta permanente:** é utilizada para marcar a altura do fermento no pote, dia e hora que foi alimentado para não se perder no processo.





# Capítulo 7. Solução de Problemas

# SOLUÇÃO DE PROBLEMAS

---

**1. Meu fermento não se tornou ativo:** Assar pão com fermento natural é uma arte e também uma ciência, e tem uma curva de aprendizado (às vezes muito frustrante). Criar um fermento natural puro é difícil inicialmente. O ingrediente mais importante é a paciência e o tempo.

Se você viu que seu fermento não criou aqueles furinho e está literalmente a mesma coisa, você pode fazer duas coisas.

Se você tiver um pouco de fermento biológico comercial em casa, pode adicionar alguns gramas à mistura para impulsionar o seu fermento.

Com o tempo, a levedura comercial será substituída pela levedura natural.

Se você achar que a temperatura na sua casa está baixa e quer fazer alguma coisa, você pode forrar com "panos de aquecimento" com várias camadas de toalhas ao redor do seu vidro. Porém tenha cuidado, porque todo fermento morre em temperaturas muito alta.

**2. Há um líquido estranho sobre o meu fermento:** É chamado de "hooch" e você pode mexê-lo de volta ou eliminá-lo. Particularmente, eu refiro escorrer o líquido porque ele deixa o fermento mais azedo e minha família não gosta desse sabor.

# SOLUÇÃO DE PROBLEMAS

---

**3. Meu fermento não dobrou de tamanho:** A aducopnlicteadceç eãtoa manãso vezes rapidamente e pode ser tão frágil que qualquer movimento no seu pote acaba baixando o fermento natural de novo.

Você pode observar no vidro se seu fermento estava mais alto e baixou.

Neste caso, você pode utilizar o fermento para uma receita de baixo rendimento, se estiver disposta a arriscar e desperdiçar alguns ingredientes. Você também pode fazer biscoitos se a mistura não crescer.

**4. Meu fermento deu errado:** Lembre-se, o fermento natural é uma podridão controlada de ingredientes que utiliza levedura selvagem. Não arrisque a sua saúde por causa de um fermento.

Se você observar cores estranhas, ou um odor perturbador e diferente, descarte-o e comece o processo novamente. Detalhe, não confunda o cheiro "normal" do fermento com odor estranho.

**5. Esqueci de alimentar meu fermento:** Se isto acontecer, fique tranquila, está tudo bem. Apenas volte alimentar o fermento como vinha fazendo. Não dê ouvidos a ninguém que lhe diga que você precisa descartar o fermento, ou que precisa começar de novo. Mas claro, se você suspeitar que algo deu muito errado, comece de novo, é a melhor opção.



# Capítulo 8. Modo de Fazer o Fermento Natural

# MODO DE FAZER O FERMENTO NATURAL

## Super importante:

Chegou o grande momento, à partir de agora você terá toda a base e o passo a passo para começar a criar o seu próprio fermento sem glúten em casa. Mas antes, eu preciso te explicar algo importante:

A absorção de água nas farinhas sem glúten varia muito e, por isso, você deve prestar atenção na consistência do seu fermento. Busque sempre a consistência de purê de batatas ou papinha de bebê. Por isso, se quando você for alimentar o seu fermento e sentir que ele ficou muito líquido, acrescente um pouco mais de farinha até dar a consistência de purê. Isso será muito importante!

## • Dia 1

Misture 25g de farinha de arroz (branca ou integral) a 25g de farinha de trigo sarraceno e 50g de água. ~~Não é necessário acrescentar mais água, porém lembre-se~~ da textura que eu te ensinei. Misture para combinar bem. Cubra o recipiente frouxamente e deixe descansar em um armário escuro em temperatura ambiente. Isto vai ajudar a não ter alterações bruscas de temperatura. Deixe descansar por 24 horas e não fique abrindo o armário.

Não feche hermeticamente, ok? O fermento precisa respirar.

# MODO DE FAZER O FERMENTO NATURAL

---

- **Dias 2, 3, 4 e 5 (repetir a cada 24h)**

Coloque num frasco apenas 50g do nosso fermento e adicione 50g do nosso mix de farinhas (25g de farinha de arroz e 25g de trigo sarraceno) e acrescente a água até chegar na textura certa (cerca de 50g de água). Misture bem e cubra o recipiente frouxamente e deixe descansar no armário em temperatura ambiente. O fermento que sobrar você pode descartar.

- **Dia 6 e 7 (a cada 12h)**

Nos dias seis e sete, faça exatamente o mesmo processo dos dias 2, 3, 4 e 5, porém numa frequência maior, a cada 12h. Ao fim do dia 7 já deverá ter bolhinhas uniformes e o fermento deverá estar pronto.

**Obs.:** É normal ter cheiro azedo, álcool, acetona e avinagrado, mas não é normal ter bolor por exemplo. Se tiver bolor, descarte e comece de novo. Um fermento estável é um fermento que tem atividade bem visível, com bolhinhas por todos os lados, que duplica ou triplica de tamanho e tem um cheiro bem característico de fermentação.



## Capítulo 9. Últimos Dias

# ÚLTIMOS DIAS

---

Remova a tampa do recipiente e inspecione o fermento. Dê batidinhas no fundo do frasco (pode ser com a palma da mão) para ver se as bolhas começam a romper a superfície da mistura. Neste momento, você pode cheirá-lo para ver se tem algum odor diferente.

Se borbulhar e tiver odor, descarte qualquer líquido que se acumulou na parte superior (chamado "hooch") + cerca de 1/3 do fermento.

Em seguida, alimente-o novamente. Usando uma colher misture para combinar bem. Se não e borbulhar tiver odor, não descarte, apenas alimente novamente. Cubra o recipiente frouxamente e deixe descansar em temperatura ambiente por 8 a 12 horas.



Capítulo 10.  
Quando Saber  
se Ele Está  
Pronto?

# QUANDO SABER SE ELE ESTÁ PRONTO?

---

O fermento está "pronto" quando você tiver alimentado e descartado ele no mesmo dia, e em até 12h depois ele tenha dobrado de tamanho. Isso significa que o seu fermento está muito ativo!

Você verá que antes de usar o fermento em qualquer receita, é necessário alimentá-lo nas últimas 12 horas.

Depois de 12 horas, você pode armazená-lo em um armário por mais 12h e depois pode levar para a geladeira até o momento de utilizar novamente.



# Capítulo 11. Manutenção do Fermento

# MANUTENÇÃO DO FERMENTO

Agora que seu fermento está pronto, ele poderá morar na geladeira (no mesmo pote onde foi criado). O frio reduzirá sua atividade, fazendo com que você só precise alimentar uma vez a cada 7 dias.

---

---

Use a mesma proporção de alimentação que usamos na criação, uma parte de fermento para a mesma quantidade do mix de farinhas e água até dar o ponto.

Sempre que você for fazer um pão, não esqueça de alimentar o fermento antes. Depois de pronto você pode separar seu levain em outros recipientes para conseguir mais quantidade.

- **Funciona assim:**

Você vai tirar o levain da geladeira e alimentá-lo imediatamente. Conte o tempo que ele leva para chegar no ponto máximo de desenvolvimento (pico) ou dobrar, em seguida começará a descer.

O pico é o momento ideal para usar o fermento para fazer pão. Se não for usar pode guardar na geladeira novamente (sempre no pico).

~~tembre de uma coisa importante:~~ você tem sempre que gerar levain o suficiente para sua receita + uma sobra para voltar para a geladeira.

# MANUTENÇÃO DO FERMENTO

---

- Exemplo:

Eu tenho 200g de levain. A receita que vou fazer pede 300g de levain. Então preciso fazer mais para que dê o suficiente para a receita e sobre para guardar e fazer mais levain. Você sempre vai alimentar o seu levain com no máximo a quantidade que ele já tem. Ou seja, se tenho 200g de levain, vou alimentar com no máximo 200g de farinha e 200g de água (vai precisar de um pote bem grande). Lembre-se que depois de alimenta-lo precisa deixar ativar tudo isso para poder usar ou guardar novamente.

Uma observação, se você for fazer pão todo dia, o seu levain pode morar fora da geladeira, mas não se esqueça de sempre alimenta-lo antes de usar na receita.



# Capítulo 12. Porque Descartar o Levain?

# PORQUE DESCARTAR O LEVAIN?

---

Nos primeiros dias talvez você queira ficar com todos o fermento e não descartar nada, mas logo você vai notar que vai ter fermento natural sobrando. Por isso, aqui no passo a passo eu indico o descarte a cada alimentação. Se você não fizer isso, logo terá uma quantidade imensa na sua geladeira.

Outro motivo é que você fortalece o fermento eliminando parte da cultura, assim os microrganismos que ficam acabam se fortalecendo mais.



# Capítulo 13. Receitas com Fermentação Natural



## PÃO DE FERMENTAÇÃO NATURAL

### *ingredientes*

- 200g farinha de arroz 100g farinha de aveia
- (ousarraceno) 50g flocos de aveia 100g
- amido de tapioca (milho ou de batata) 28g
- sementes de linhaça (moídas ) 50g psyllium
- 10g sal (fino) 100g fermento natural sem
- glúten 500g água (morna)
- 
- 
-

## *modo de prepara*

1. Como esse pão precisa de 10h de descanso recomendo você iniciar a mistura dos ingredientes durante a noite. Para que na manhã seguinte você asse o seu pão.
2. Misture todos os ingredientes num recipiente até obter uma mistura homogênea. A mistura irá estar super líquida, mas sem medo, ela irá ficar mais firme. As farinhas e o psyllium e a linhaça vão absorver o “excesso” de água.
3. Tape com um pano de cozinha limpo e deixe descansar 30 min a 1h. Se deixar mais tempo não tem problema nenhum. Os ingredientes irão absorver toda a água.
4. Após esse tempo, enfarinhe a bancada, coloque a massa e espalme-a. Depois vá rodando a massa e puxando pedaços de massa dos lados para os juntar no centro. Dessa forma irá criar uma bola redondinha.
5. Repita até que a massa fique mais firme e numa bola.
6. De seguida vire-a ao contrário, para que a junta de seles, puxe a bola para si, arrastando-a na bancada e gire-a, volte a puxar e a girar... repita umas 4 a 6 vezes a fim de fazer com que a união da massa não se note.
7. Logo depois, coloque um pano sob um recipiente (que tenha o tamanho 1 pouco maior que a bola de massa), enfarinhe bem e coloque a bola de massa. Enfarinhe a parte de cima da bola e tape com o restante pano.
8. Por fim, deixe à temperatura ambiente até ao dia seguinte ou durante 8 a 10h. Nesta receita não aconselho a deixar no frio pois não cresce. Nota: ao contrário do pão com glúten de fermentação natural este não precisa de ir ao frio, e desaconselho completamente.

### **Na manhã seguinte:**

1. Pré-aqueça o forno na temperatura máxima, cima e baixo e com ventilação ligada.
2. Quando estiver quente baixe para 200°. (desligue o dourador). Retire a massa do recipiente, coloque-a sob papel vegetal em uma forma.
3. Faça uns cortes com uma lâmina de gilete ou com uma faca bem afiada. Estes cortes vão ajudar a crescer melhor e mais uniforme.
4. Leve ao forno por 40 minutos. Deixe mais 5 minutos com dourador ligado para ficar bem douradinho, caso ainda não estiver.
5. Retire do forno, retire da forma e deixe esfriar completamente, se conseguir resistir, em cima de uma grelha.
6. Finalmente, sirva a gosto e bom proveito!!



## PÃO DE FERMENTAÇÃO NATURAL II

### *ingredientes*

- 2 xícaras de farinha de arroz
- 1 xícara de féculade batata
- 1/2 xícara de polvilho doce
- 1/4 xícara de farinha de linhaça
- 1/4 xícara de farinha de chia
- 1 colher de chá de sal
- 1 1/2 xícara de água
- 1/2 xícara de fermento natural (levain)
- 2 colheres de sopade azeitede oliva

### *modo de prepara*

#### Preparação do Levain:

1. Em uma tigela, misture 1/4 de xícara de água com 1/4 de xícara de farinha de arroz.
2. Adicione 2 colheres de sopa do fermento natural (levain) e misture bem.
3. Deixe a mistura descansar por 8-12 horas, até que esteja ativa e com bolhas.

#### Preparação da Massa:

1. Em uma tigela grande, combine as farinhas de arroz, fécula de batata, polvilho doce, farinha de linhaça, farinha de chia e sal.
2. Adicione o levain ativo, a água e o azeite de oliva à mistura seca.
3. Misture bem até formar uma massa homogênea.
4. Cubra a tigela com um pano úmido e deixe a massa fermentar por 8-12 horas, ou até dobrar de tamanho.
5. Pré-aqueça o forno a 200°C.
6. Transfira a massa para uma forma de pão untada.
7. Asse por 45-50 minutos ou até que o pão esteja dourado e faça um som oco quando batido na parte inferior.
8. Deixe o pão esfriar completamente antes de fatiar.
9. Sirva e aproveite!



## PÃO DE AVEIA E SEMENTES DE FERMENTO NATURAL

### *ingredientes*

- 2 xícaras de farinha de aveia sem glúten
- 1 xícara de polvilho doce
- 1/2 xícara de farinha de amêndoa
- 1/4 xícara de sementes de girassol
- 1/4 xícara de sementes de chia
- 1 colher de chá de sal
- 1 1/2 xícara de água
- 1/2 xícara de fermento natural (levain)
- 2 colheres de sopa de mel (opcional)

### *modo de preparo*

#### Preparação do Levain:

1. Combine 1/4 de xícara de água com 1/4 de xícara de farinha de aveia.
2. Adicione 2 colheres de sopa de fermento natural (levain) e misture.
3. Deixe descansar por 8-12 horas, até ativar.

#### Preparação da Massa:

1. Em uma tigela grande, misture as farinhas de aveia, polvilho doce, farinha de amêndoa, sementes de girassol, sementes de chia e sal.
2. Adicione o levain ativo, a água e o mel (se estiver usando).
3. Misture bem até obter uma massa homogênea.
4. Cubra a tigela com um pano úmido e deixe a massa fermentar por 8-12 horas, até dobrar de tamanho.
5. Pré-aqueça o forno a 180°C.
6. Transfira a massa para uma forma de pão untada.
7. Asse por 40-45 minutos ou até que o pão esteja dourado e firme.
8. Deixe o pão esfriar antes de fatiar.
9. Sirva e desfrute deste delicioso pão sem glúten com sabor de aveia e sementes.



## PÃO INTEGRAL DE FERMENTAÇÃO NATURAL

### *ingredientes*

- 2 xícaras de farinha de arroz integral
- 1 xícara de féculade batata
- 1/2 xícara de farinha de amêndoa
- 1/4 xícara de sementes de linhaça moídas
- 1/4 xícara de farinha de chia
- 1 colher de chá de sal
- 1 1/2 xícara de água
- 1/2 xícara de fermento natural (levain)

### *modo de prepara*

#### Preparação do Levain:

1. Misture 1/4 de xícara de água com 1/4 de xícara de farinha de arroz integral.
2. Adicione 2 colheres de sopa de fermento natural (levain) e misture bem.
3. Deixe descansar por 8-12 horas até que esteja ativo.

#### Preparação da Massa:

1. Em uma tigela grande, combine as farinhas de arroz integral, fécula de batata, farinha de amêndoa, sementes de linhaça, farinha de chia e sal.
2. Adicione o levain ativo e a água à mistura seca.
3. Misture bem até formar uma massa homogênea.
4. Cubra a tigela com um pano úmido e deixe a massa fermentar por 8-12 horas, até dobrar de tamanho.
5. Pré-aqueça o forno a 200°C.
6. Transfira a massa para uma forma de pão untada.
7. Asse por 45-50 minutos ou até que o pão esteja dourado e firme.
8. Deixe o pão esfriar completamente antes de fatiar.
9. Sirva e aproveite este delicioso pão integral sem glúten, com a nutrição adicional das sementes de linhaça e chia.



## Capítulo 14.

# Conclusão

# Conclusão

---

A fermentação natural, além de ser um amplo universo fascinante, é uma técnica milenar que envolve a ação de microorganismos como leveduras e bactérias para transformar a massa de pão. Esse processo confere características únicas ao produto final, como sabor mais maior

complexo, textura diferenciada e durabilidade.

Ao seguir as práticas da fermentação natural, você está explorando um método que vai além da simples mistura de ingredientes. A interação entre os microrganismos e os ingredientes cria um ecossistema único, influenciando o perfil sensorial do pão.

Neste material, procurei simplificar os conceitos, tornando-os acessíveis e diretos ao ponto. Se surgirem dúvidas ou se quiser se aprofundar, fique à vontade para explorar mais sobre os diferentes tipos de fermentação, técnicas de amassar e dobrar a massa, e até mesmo experimentar com diferentes tipos de farinhas.

Agradeço sinceramente por ter acompanhado até aqui. Que suas fornadas sejam sempre um sucesso e que você desfrute de todo o processo envolvido na arte da panificação com fermentação natural. Boas fornadas, e até a próxima!