



## FICHA TÉCNICA

www.manuscrito.pt

facebook.com/manuscritoeditora

© 2015

Direitos reservados para Letras & Diálogos,

uma empresa Editorial Presença,

Estrada das Palmeiras, 59

Queluz de Baixo

2730-132 Barcarena

Título original: O Livro do Pão

Autora: Ângela Silva

Copyright © Ângela Silva, 2015

Copyright © Letras & Diálogos, 2015

Paginação e capa: Putt Design Studio

Imagem de capa: António Nascimento

Fotografia: António Nascimento

Styling: Bárbara Tomaz

Composição, impressão e acabamento: Multitipo - Artes Gráficas, Lda.

ISBN: 978-989-8818-18-8

Depósito legal nº 398891/15

1ª edição, Lisboa, novembro, 2015

O material de cozinha foi gentilmente cedido pelo El Corte Inglés.

## ÍNDICE

<b>INTRODUÇÃO</b>	7	<b>9. PÃES RÚSTICOS</b>	
<b>1. INGREDIENTES BÁSICOS</b>	11	Pão Rústico de Espelta 1/2 Integral	115
<b>2. AS FARINHAS</b>	19	Pão Rústico de Espelta e Kamut	117
<b>3. MAIS INGREDIENTES E IDEIAS PARA O SEU PÃO</b>	27	Broa de Centeio	121
<b>4. AS SUAS MÃOS E OUTROS UTENSÍLIOS NECESSÁRIOS</b>	29	Pão de Azeitonas	123
<b>5. PÔR AS MÃOS NA MASSA</b>	35	Pãezinhos de Azeite e Alho com Sésamo	127
<b>6. PÃES PARA TODOS OS DIAS</b>		Broinhas de Figs	129
Pão de Espelta Integral	47	<b>10. PÃES PARA DIETAS ALTERNATIVAS</b>	
Pão de Espelta	49	Pão de Arroz e Aveia Integral	135
Pão de Kamut Integral	53	Pão de Milho e Trigo-Sarraceno	137
Pão de Centeio Integral	55	Pão de Aveia e Avelã	141
Pão de Espelta e Centeio Integral	59	Pão de Mistura com Sésamo	143
Pão de Espelta, Cevada e Centeio	61	<b>11. PÃES PARA CRIANÇAS</b>	
Pão 5 Cereais	65	Pão de Banana e Baobab	149
<b>7. PÃES ENRIQUECIDOS</b>		Pão Mármore	151
Pão de Alfarroba com Sésamo e Trigo-Sarraceno	71	Pão Chato de Tomate Seco e Orégãos	155
Pão de Aveia com Amêndoas e Sementes	73	Pãezinhos de Pesto	157
Pão de Centeio e Abóbora	77	<b>12. PIZAS</b>	
Pão de Espelta e Quinoa Vermelha	79	Piza de Espelta	163
Pão de Cevada com Sementes de Girassol	83	Piza de Espelta e Kamut Integral	165
Pão Alpista	85	<b>13. CRACKERS E GRESSINOS</b>	
<b>8. PÃES DE PEQUENO-ALMOÇO E LANCHE</b>		Massa Básica para Crackers e Gressinos	171
Pão de Aveia e Cevada com Passas	91	Crackers de Alho	173
Pão de Aveia com Alperces e Bagas Inca	93	Gressinos de Azeitonas	175
Pão de Café de Cereais	97	Crackers de Tomate Seco	177
Pão de Kamut com Pistácios, Amêndoas e Avelãs	99	Torcidos de Kamut com Sésamo Preto	179
Pão de Granola	103		
Pão Energia	105		
Pão de Espelta Integral com Nozes	109		



# 1. Ingredientes básicos

Farinha, água, sal e tempo. É tudo o que precisa para fazer um bom pão. Simples, não é?

As bactérias e leveduras presentes na farinha e no ar, em conjunto com a água, são responsáveis pela fermentação. O sal ajuda a controlar todo o processo. E o tempo, apenas o tempo, permite dar aquele sabor especial ao pão.

## FARINHA

Devido ao seu uso generalizado desde os anos 60, o trigo (*triticum*) é hoje em dia praticamente sinónimo de farinha. Inevitavelmente a massificação de produtos de panificação feitos à base de trigo levou à manipulação deste cereal que tem produzido espécies híbridas com interesse nutricional questionável e reações adversas em muitos dos seus consumidores. É por esta razão que neste livro não encontrará receitas com este cereal.

A espelta (*triticum spelta*) e o kamut (*triticum turgidum*) são espécies de trigo antigo que não foram sujeitos à mesma manipulação e que são mais fáceis de digerir. As farinhas feitas a partir destes dois cereais são excelentes substitutos da farinha de trigo comum, pois possuem qualidade de panificação semelhante e sabores agradavelmente distintos.

O centeio é um cereal que complementa bem a espelta e o kamut ou que pode ser usado por si só, obtendo-se assim um pão com características muito próprias que eu pessoal-

mente adoro. Apesar de cereais alternativos ao trigo, e reconhecidamente mais saudáveis, a espelta, o kamut e o centeio, assim como a cevada, contêm glúten. O que acontece é que este parece ser mais bem tolerado e assimilado pelo nosso organismo.

Para além destes cereais pode-se fazer farinha a partir de muitos outros cereais, pseudocereais, frutos e legumes como pode ver no capítulo «As Farinhas». O pão resultante será sempre diferente, não só no sabor mas também na textura. A ausência de glúten em muitas destas alternativas produzirá um pão mais denso. Aprender a combinar estas farinhas, experimentando diferentes proporções, será o caminho para fazer um pão ao seu gosto.

Independentemente da farinha que escolha, é essencial que seja de cultivo biológico. Desta forma garante a ausência de aditivos e outros químicos indesejáveis, assim como uma maior riqueza nutricional.



## 2. As farinhas

Pode fazer-se pão com farinhas produzidas a partir de diversos cereais, pseudocereais, frutos e legumes.

As farinhas de cereais que contêm glúten são as mais facilmente panificáveis, o que significa que podem por si só ser transformadas em pão sem precisarem de ser misturadas com outro tipo de farinhas.

As farinhas sem glúten de cereais e de pseudocereais (grãos com características semelhantes aos cereais mas que não pertencem à família das gramíneas) precisam de ser misturadas entre si para produzirem pães com bom sabor e textura. Estas farinhas podem também ser misturadas em pouca quantidade com farinhas com glúten, obtendo-se assim pães com as características dos pães com glúten mas com uma maior riqueza nutricional.



As farinhas de frutos e legumes acrescentam sabor e são também interessantes do ponto de vista nutricional, mas pelas inexistentes qualidades de panificação devem ser utilizadas em pouca quantidade, seja em pães com glúten ou sem glúten.

Todas as farinhas têm maior interesse nutricional se forem o resultado da moagem do grão, fruto ou legume integral. Se assim não for estarão destituídas de vitaminas, fibras, entre outros nutrientes importantes. Isto não significa que as farinhas não integrais sejam completamente desaconselhadas. Utilizadas em menor proporção do que as integrais são úteis para criar pães mais leves do que os produzidos com farinhas 100% integrais e, ainda assim com interesse nutricional.

A lista de farinhas que se segue não pretende ser uma lista completa das farinhas disponíveis, mas apenas uma compilação das farinhas que na minha opinião oferecem os melhores resultados.



### 3. Mais ingredientes e ideias para o seu pão

Para além da grande variedade disponível de farinhas, existe um sem-número de outros ingredientes que se podem adicionar ao pão para o enriquecer em sabor, textura e nutrientes.

O prazer de fazer pão, tal como o de cozinhar, passa muito pelo imprevisto e pelo uso da criatividade na combinação de ingredientes. Depois de compreender os princípios básicos e fazer com sucesso uma das receitas do capítulo «Básicos» poderá aventurar-se a fazer as suas próprias receitas, tendo como inspiração as receitas deste livro ou simplesmente o seu gosto pessoal.

Gostos à parte, a única regra tem a ver com a quantidade. O que pode resultar muito bem, pode também ter resultados desastrosos se for utilizado em excesso.

Aqui estão as quantidades máximas de ingredientes extra que poderá juntar a um quilo de massa para obter os melhores resultados:

- Sementes e grãos inteiros - 150 g
- Frutos secos - 200 g
- Purés de legumes e frutos - 150 g
- Cereais cozidos - 150 g
- Adoçantes - 50 g
- Azeite e óleos - 20 g
- Ervas aromáticas frescas - 10 g
- Ervas aromáticas secas - 1 g a 4 g
- Especiarias - 2 g a 10 g

As sementes e os frutos secos são geralmente as escolhas mais óbvias, mas se o objetivo for dar textura os cereais e pseudocereais em grão são também boas opções. Para acrescentar suavidade, os purés de legumes e frutas, as papas de aveia, os leites vegetais ou a quinoa e arroz integral cozidos permitem variantes interessantes. Para dar doçura nada melhor que os maltes e geleias de cereais, purés de passas ou de tâmaras ou ainda os sumos de frutas. Finalmente, para levar um pão para outra dimensão existe todo um mundo de especiarias e ervas aromáticas.

Ingredientes líquidos como leites vegetais, água de cozer vegetais, infusões e sumos podem ser misturados com água na proporção que entender ou simplesmente utilizá-los em substituição da água da receita.



## 4 . As suas mãos e outros utensílios necessários

### *Máquinas de fazer pão*

Para fazer pão o equipamento mais sofisticado de que irá precisar são as suas mãos e alguns utensílios que muito provavelmente já tem na sua cozinha, como:

- Uma taça grande para misturar a massa, de preferência não metálica pois a acidez da massa irá reagir com o metal;
- Um recipiente para colocar a água;
- Uma balança;
- Um termómetro;
- Um temporizador;
- Formas para cozer o pão.

Para fazer os pães rústicos e obter uma crosta rija e estaladiça irá precisar também de uma pedra de granito e de um vaporizador com água, assim como de uma faca de pão com serrilha.

Durante o meu processo de aprendizagem de fazer pão nunca usei máquinas para amassar a massa. Misturar os ingredientes e amassá-los à mão é uma parte fulcral do processo, não só pelo prazer como pela oportunidade de treinar as mãos para reconhecer quando uma massa precisa de água, de farinha ou quando já está suficientemente amassada.

Ao colocar os ingredientes num robô de cozinha ou máquina de fazer pão perde a oportunidade de compreender realmente todo o processo e corre mais riscos de obter uma massa demasiado seca ou líquida, ou uma massa que foi demasiado amassada o que resultará num pão com uma textura e sabor mais pobres.

No entanto, querer fazer o seu próprio pão e ao mesmo tempo não gostar de pôr as mãos na massa não precisa necessariamente de ser um problema. O ideal será começar por fazer duas a três massas com as suas mãos para ter uma noção do resultado pretendido. Depois poderá usar um robô de cozinha com um gancho ou mesmo uma máquina de fazer pão.



## 5 . Pôr as mãos na massa

### FAZER O FERMENTO NATURAL

Perceber como um pouco de farinha e água servem para fermentar um pão pode não ser fácil, mas fazer um fermento natural é na verdade relativamente simples.

O fermento natural é uma cultura composta por leveduras e bactérias naturalmente disponíveis no ar e na farinha. Para criar esta cultura é necessário apenas uma boa farinha integral de cultivo biológico e água da torneira.

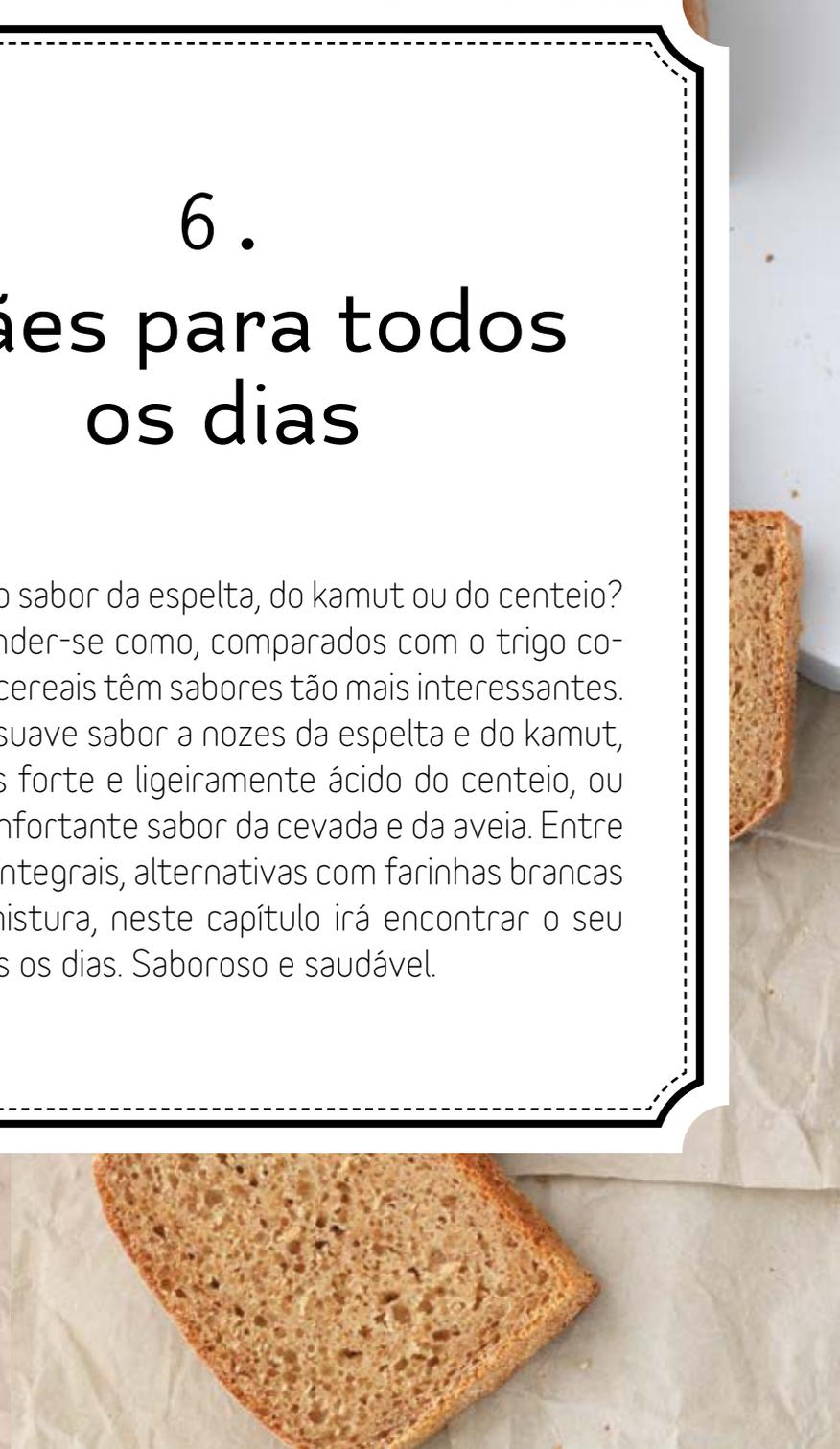
E que tipo de farinha? A farinha de centeio é a que fermenta mais rápido e permite criar um fermento robusto e resistente a contaminações de outros organismos, mas também pode fazê-lo com farinha de espelta ou kamut.

Para criar um fermento sem glúten também é possível usar diversas farinhas, mas as farinhas de trigo-sarraceno e de arroz integral são as que produzem um fermento mais fiável e fácil de manter.

Seja qual for a farinha da sua escolha é essencial que seja integral. Outro aspeto importante é a sua frescura. Quanto mais fresca for a farinha mais garantias tem de obter rapidamente um fermento vigoroso e que lhe ofereça resultados consistentes.

O processo de criação de um fermento natural é exatamente igual seja qual for a sua escolha de farinha, com ou sem glúten.

Uma vez criado o fermento, dificilmente precisará de repetir o processo durante a sua vida, pois desde que alimentado regularmente, ou mantido no frigorífico ou congelador, o seu fermento estará em condições de ser usado indefinidamente.



6.  
Pães para todos os dias

Já conhece o sabor da espelta, do kamut ou do centeio? Irá surpreender-se como, comparados com o trigo comum, estes cereais têm sabores tão mais interessantes. Descubra o suave sabor a nozes da espelta e do kamut, o sabor mais forte e ligeiramente ácido do centeio, ou ainda o reconfortante sabor da cevada e da aveia. Entre pães 100% integrais, alternativas com farinhas brancas e pães de mistura, neste capítulo irá encontrar o seu pão de todos os dias. Saboroso e saudável.

# PÃO DE ESPELTA

INTEGRAL

## INGREDIENTES

500 g	Farinha de espelta integral	400 g/ml	Água
250 g	Fermento natural de espelta integral	8 g	Sal

## RECEITA PARA FAZER 2 PÃES DE FORMA COM 500 G (APROX.)

Entre 4 a 12 horas antes de misturar a massa:

### 1 Fazer a autólise

- ➔ Misture as farinhas com a água tépida (25 °C).
- ➔ Deixe descansar à temperatura ambiente, dentro de um recipiente fechado no mínimo 4 horas. A esta massa iremos dar o nome de pré-massa. Pode preparar a pré-massa com maior antecedência (até 48 horas) e guardá-la no frigorífico.

### 2 Refrescar o fermento (pág. 37)

- ➔ Retire o seu fermento natural do frigorífico.
- ➔ Para evitar uma acidez excessiva será necessário refrescá-lo duas vezes. Proceda de acordo com o exemplo da pág. 38, adaptando-o se necessário à sua disponibilidade.

#### Antes de misturar a massa não se esqueça de:

- ➔ Pesar todos os ingredientes da receita.
- ➔ Dissolver o sal num pouco de água quente (no máximo 50 ml de água).
- ➔ Ter à mão um pouco de farinha e uma taça com água tépida, caso precise de corrigir a massa quando a amassar.
- ➔ Certificar-se que o fermento natural está ativo e pronto a ser usado (pág. 37).

### 3 Misturar

- Corte a pré-massa em pequenos pedaços com as mãos e coloque-os numa taça suficientemente grande para amassar a massa.
- Deite o fermento por cima da pré-massa.
- Incorpore a pré-massa e o fermento até se tornarem numa massa homogénea.
- Junte a água com o sal dissolvido. Misture bem.
- Tape a massa com um pano limpo e deixe-a descansar entre 15 e 20 minutos.

### 4 Amassar

Após o tempo de descanso a massa deverá estar relaxada e com uma consistência mole. Se estiver rija acrescente um pouco de água.

Incline a taça e com a sua mão faça a massa dar algumas voltas sobre si mesma até ficar com uma superfície lisa e homogénea. Não deverá precisar de mais do que 5 minutos.

Tape a taça com um pano limpo.

### 5 1.ª fermentação

Coloque a taça com a massa num local a temperatura amena, de preferência entre os 25 e 30 °C.

Deixe descansar durante 2h30.

### 6 Colocar a massa nas formas

Divida a massa em duas porções iguais e coloque em duas formas pequenas. A massa deverá ocupar pouco mais de metade da altura das formas.

### 7 2.ª fermentação

Deixe crescer a massa até cerca de meio centímetro do topo das formas, em local com temperatura entre os 25 e 30 °C.

Dependendo da temperatura ambiente e do vigor do fermento deverá demorar entre 1 e 3 horas.

### 8 Cozer

Coloque as formas no forno pré-aquecido a 240 °C.

Coza 10 minutos a 240 °C e baixe a temperatura para 210 °C. Coza mais 20 a 30 minutos.

### 9 Arrefecer

Deixe o pão arrefecer pelo menos 2 horas antes de o abrir.

# PÃO DE ESPELTA

## INGREDIENTES

500 g	Farinha de espelta branca	380 g/ml	Água
250 g	Fermento natural de espelta integral	8 g	Sal

## RECEITA PARA FAZER 2 PÃES DE FORMA COM 500 G (APROX.)

Entre 4 a 12 horas antes de misturar a massa:

### 1 Fazer a autólise

- Misture as farinhas com a água tédida (25 °C).
- Deixe descansar à temperatura ambiente, dentro de um recipiente fechado no mínimo 4 horas. A esta massa iremos dar o nome de pré-massa. Pode preparar a pré-massa com maior antecedência (até 48 horas) e guardá-la no frigorífico.

### 2 Refrescar o fermento (pág. 37)

- Retire o seu fermento natural do frigorífico.
- Para evitar uma acidez excessiva será necessário refrescá-lo duas vezes. Proceda de acordo com o exemplo da pág. 38, adaptando-o se necessário à sua disponibilidade.

#### Antes de misturar a massa não se esqueça de:

- Peser todos os ingredientes da receita.
- Dissolver o sal num pouco de água quente (no máximo 50 ml de água).
- Ter à mão um pouco de farinha e uma taça com água tédida, caso precise de corrigir a massa quando a amassar.
- Certificar-se que o fermento natural está ativo e pronto a ser usado (pág. 37).

**NOTA** Se quiser utilizar a sua máquina de fazer pão siga as indicações da pág. 30.