

CAPÍTULO 21

PÃO DE MASSA FERMENTADA

"Mas e o pão de massa fermentada, Dr. Clark, ouvimos dizer que é melhor e tem probióticos benéficos? Um amigo com intestino irritável disse que o tolera melhor do que os pães de fermento."

As respostas ao nosso artigo sobre "Alimentos fermentados" variaram, e entre elas estavam estas perguntas sobre o tão aclamado pão "sourdough".

Por que o pão de massa fermentada é "azedo"? Isso se deve à produção, entre outras coisas, de vinagre (ácido acético)¹ como subproduto da fermentação (consulte nosso capítulo sobre Vinagre).

Como é feito o pão de massa fermentada? Na fabricação do pão de massa fermentada, o fermento granulado é substituído pelo "starter". (fermento)

O que é "starter" (fermento) e de onde ele vem? A Internet está repleta de instruções sobre como fazer seu próprio starter do zero. Basta dizer que o processo envolve a preparação de um meio no qual os organismos crescerão, expondo esse meio a organismos do ar, etc., e cultivando-os.

Quais organismos? Isso depende do que estava presente no ar quando você expôs sua mídia a ele. A Bíblia diz: "E todo vaso aberto, que não tem cobertura, é imundo."²

Quais organismos são considerados desejáveis para o fermento do pão de massa fermentada? Bem, obviamente, aqueles que fazem o pão crescer; aqueles que produzem gases. Portanto, se você estiver procurando um probiótico no pão, obterá um probiótico que produz gases. Você precisa de um probiótico que produza gases crescendo em seu intestino? Ah, desculpe-me! Normalmente, os formadores de gás também são formadores de álcool, bem como de outros subprodutos tóxicos da fermentação.³

O fermento para massa fermentada não é um como o fermento granulado para fazer o pão crescer. O organismo predominante no fermento lácteo é realmente uma bactéria. De fato, 99% dos organismos do fermento lácteo são bactérias.

Em comum com a maioria dos processos de fermentação, a massa fermentada aumenta o teor de glutamato dos alimentos, sim, glutamato livre; o glutamato do "mono sódio glutamato" ou MSG. O glutamato livre é uma neurotoxina responsável pelo aumento de alguns tipos de câncer.⁴ O glutamato livre dos alimentos fermentados (e de outros tipos) vicia nossas papilas gustativas, por isso a maioria das pessoas prefere alimentos que o conttenham. Mas o problema do MSG nos alimentos processados é um assunto totalmente diferente.

O pão de massa fermentada têm desvantagens; afinal, é um pão "azedo". "O pão deve ser leve e agradável. Nem o mais leve vestígio de acidez se deve tolerar. Os pães devem ser pequenos, e tão perfeitamente assados que, o quanto possível, o princípio ativo do fermento seja destruído. Quando quente ou fresco, qualquer espécie de pão levedado é de difícil digestão. Nunca devia aparecer à mesa. Isso não se aplica, entretanto, ao pão sem levedar. Pão de trigo fresco, sem fermento ou levedura, e assado num forno bem quente, é ao mesmo tempo saboroso e saudável."⁵

Alguns cozinheiros não desistem facilmente de fazer pão de massa fermentada em vez de pães de fermento.

"Com relação à sua insatisfação, já lhe disse tudo o que tinha para dizer. Não posso dizer nada de novo. Você era como um iceberg em minha família. Não me deu nenhuma confiança, nenhuma chance de entendê-lo do início ao fim de sua estada comigo. Se tivesse sido gentil, poderia ter sido ajudado em algumas pequenas questões. Mas você sentia inveja de qualquer sugestão feita para melhorar algumas coisas. No que diz respeito ao pão, nossa família tinha pão azedo na maior parte do tempo, e eu, pelo menos, quando você voltou de Sydney, dei-lhe o privilégio de não ter nada para fazer na cozinha. Eu lhe daria livremente a sua pensão, e você poderia ter seu tempo para se preparar para sua viagem. Mas você preferiu continuar na cozinha."

"Mas a fabricação de pães eu transferi para Sara, e depois a irmã Lucas a entregou a ela. Todos se sentiram muito mais satisfeitos. Temos comido pão bom e doce. Tudo pelo que me condeno nessa questão é que, para poupar seus sentimentos, permiti que o pão azedo ficasse na minha mesa por tanto tempo. Foi uma injustiça para com uma grande família de trabalhadores, a fim de evitar que você tivesse sentimentos sensíveis sobre esse assunto. Tenho certeza de que tudo o que foi

feito nesse sentido para sugerir melhorias nem sempre foi feito. Quando eu deveria ter feito isso para fazer justiça à minha família de pensionistas. Quando Sara, a meu pedido, fez sugestões sobre a levedura da massa, para que vocês tivessem um pão melhor quando o fermento fosse usado, vocês disseram que era muito trabalhoso; vocês voltariam à prática antiga. "6

O pão fresco fermentado, inclusive o pão com fermento, não deve ser consumido fresco. "O pão deve ser leve e doce. Não deve ser tolerado o menor traço de acidez. Os pães devem ser pequenos e tão bem assados que, na medida do possível, os germes do fermento sejam destruídos. Quando quente ou novo, qualquer tipo de pão com fermento é de difícil digestão. Ele nunca deve aparecer na mesa."

"Torradas são dos mais digestíveis e aprazíveis alimentos. Corte-se o pão comum em fatias, ponha-se no forno até haver desaparecido o último vestígio de umidade. Deixe-se então dourar levemente e por igual. Pode-se conservar esse pão num lugar seco por muito mais tempo que o pão comum e, se posto novamente ao forno um pouco antes de ser servido, ficará como torrado de fresco."

"Pão de dois ou três dias é mais saudável do que o novo. O pão secado ao forno é um dos mais saudáveis artigos de alimentação."7

A maioria dos pães comerciais são assados e, em seguida, embalados em sacos plásticos herméticos o mais rápido possível, não dando tempo para a liberação de gases de seus produtos tóxicos e para que eles fiquem presos no pão.

O pão de massa fermentada é realmente mais bem tolerado por pessoas que sofrem de doença do intestino irritável? Não, de acordo com estudos científicos recentes.8 Esse mesmo estudo também descobriu que as pessoas que preferem pães de massa fermentada sentem significativamente mais cansaço, sintomas nas articulações e diminuição do estado de alerta. Portanto, se quiser evitar a sensação de cansaço, dores nos ossos, articulações e músculos, gases e dificuldade de processamento mental, evite o pão de massa fermentada como parte regular de sua dieta.

REFERÊNCIAS

¹ Martínez-Anaya MA, Llin ML, Pilar Macías M, Collar C. Regulation of acetic acid production by homo- and heterofermentative lactobacilli in whole-wheat sour-doughs. Z Lebensm Unters Forsch. 1994 Sep;199(3):186-90.

² Números 19:15 (KJV).

³ Oshiro M, Momoda R, Tanaka M, Zendo T, Nakayama J. Dense tracking of the dynamics of the microbial community and chemicals constituents in spontaneous wheat sourdough during two months of backslopping. J Biosci Bioeng. 2019 Mar 14.

⁴ Amtha R, Zain R, Razak IA, Basuki B, Roeslan BO, Gautama W, Purwanto DJ. Dietary patterns and risk of oral cancer: a factor analysis study of a population in Jakarta, Indonesia. Oral Oncol. 2009 Aug;45(8):e49-53.

⁵ White, E. G. (1905). A Ciência do Bom Viver p.301.

⁶ White, E. G. (1896). Lt 11, 1896.

⁷ White, E. G. (1938). Conselhos sobre o Regime Alimentar p 317.

⁸ Laatikainen R, Koskenpato J, Hongisto SM, Loponen J, Poussa T, Huang X, Sontag-Strohm T, Salmenkari H, Korpela R. Pilot Study: Comparison of Sourdough Wheat Bread and Yeast-Fermented Wheat Bread in Individuals with Wheat Sensitivity and Irritable Bowel Syndrome. Nutrients. 2017 Nov 4;9(11).