

# PÃO DE CENTEIO INTEGRAL

Fonte: Cleidi (amiga de Santa Maria/RS)

**Ingredientes:** (para pães de 570g, com uma forma de 20 cm x 9 cm)

12 pães	8 pães	4 pães	Ingrediente
1000	700	350	g de farinha de centeio
500	350	200	g de farinha de trigo integral
–	–	–	farinha de trigo suficiente para dar o ponto na massa !!! Para 12 pães: ±15 xícaras.
12	8,5	4	colheres (de sopa) de linhaça
12	8,5	4	colheres (de sopa) de aveia fina
6	4,5	2	colheres (de sopa) de gergelim
3	2	1	xícaras (de ±250 ml) de açúcar mascavo
3	2	1	xícaras (de ±250 ml) não muito cheias, de óleo (ou azeite) de boa qualidade
6	4,5	2	colheres (de sopa) de sal (rasinhas)
6,5	4,5	2,5	colheres (de sopa, CHEIAS – não rasas) de fermento biológico (Ex.: SAF-INSTANT)
9	6,5	3	copos (de ±250 ml – tipo de requeijão) de água morna

## Modo de fazer:

- Preparação do fermento:

12 pães: fazer o fermento com 2 copos de água, 1/2 xícara de chá de açúcar mascavo, 1 pitadinha de sal, mais o fermento.

8 pães: fazer o fermento com 1 copo e 1/2 de água, 1/3 xícara de chá de açúcar mascavo, 1 pitadinha de sal, mais o fermento.

4 pães: fazer o fermento com 2/3 de um copo de água, 1/4 xícara de chá de açúcar mascavo, 1 pitadinha de sal, mais o fermento.

- Enquanto o fermento cresce, misture os demais ingredientes “secos” que sobraram em uma bacia. Adicione o fermento (depois de crescido, claro!!!) e o restante dos copos d’água e, vá misturando aos poucos a farinha de trigo até a massa ficar bem firme (ou quando soltar do recipiente ao puxá-la).
- Deixar a massa crescer, enquanto isso preparar as formas (unte-as com margarina. Cuidado!! não use halvarina.) para colocar a massa. Depois de crescida (atingirem ± o dobro do volume inicial), baixe toda a massa e espere crescer novamente. Após esta segunda crescida, baixe a massa e coloque nas formas (“*peso*” aproximado de 570 g para cada forma). Deixe-os descansando novamente, para crescerem. Após crescerem (atingirem ± o dobro do volume inicial):

*Forno comum:* coloque-os em forno quente ( $T \approx 280^\circ\text{C}$ ) e após aproximadamente 15 minutos baixe para um forno moderado ( $T \approx 180^\circ\text{C}$ ) por uns 20 ou 30 minutos.

*Forno à lenha:* coloque-os em forno quente ( $T \approx 280^\circ\text{C}$ ) e após aproximadamente 10 minutos baixe para um forno moderado ( $T \approx 180^\circ\text{C}$  ou abra a porta levemente, para atingir a temperatura desejada) por uns 20 ou 30 minutos, ou, até os pães estarem *coradinhos*.

- Retire-os e cubra-os com um pano de algodão. Após uns 5 (ou até 10) minutos retire-os das formas e novamente cubra-os com um pano de algodão.

## Dicas:

- Caso perceba que a massa não está crescendo, coloque um recipiente com água aquecida debaixo do recipiente da massa. Repita este passo quantas vezes for necessário. Também é válido para o fermento.
- Para os pães ficarem crocantes na casquinha, coloque no forno junto com as formas, um recipiente pequeno (por ex., um pires “fundo”) com água.
- Com a massa já nas formas evite movimentá-las bruscamente. Seja delicado no manuseio das formas nesta etapa. Evite correntes de ar e/ou frio no momento do crescimento da massa e também no transporte para o forno.
- Para saber se o pão está pronto (cozido), é possível fazer o teste do palitinho: coloque um palitinho (de mesa - p/limpeza dos dentes!) no centro do pão. Caso venha com massa o pão ainda está cru.