

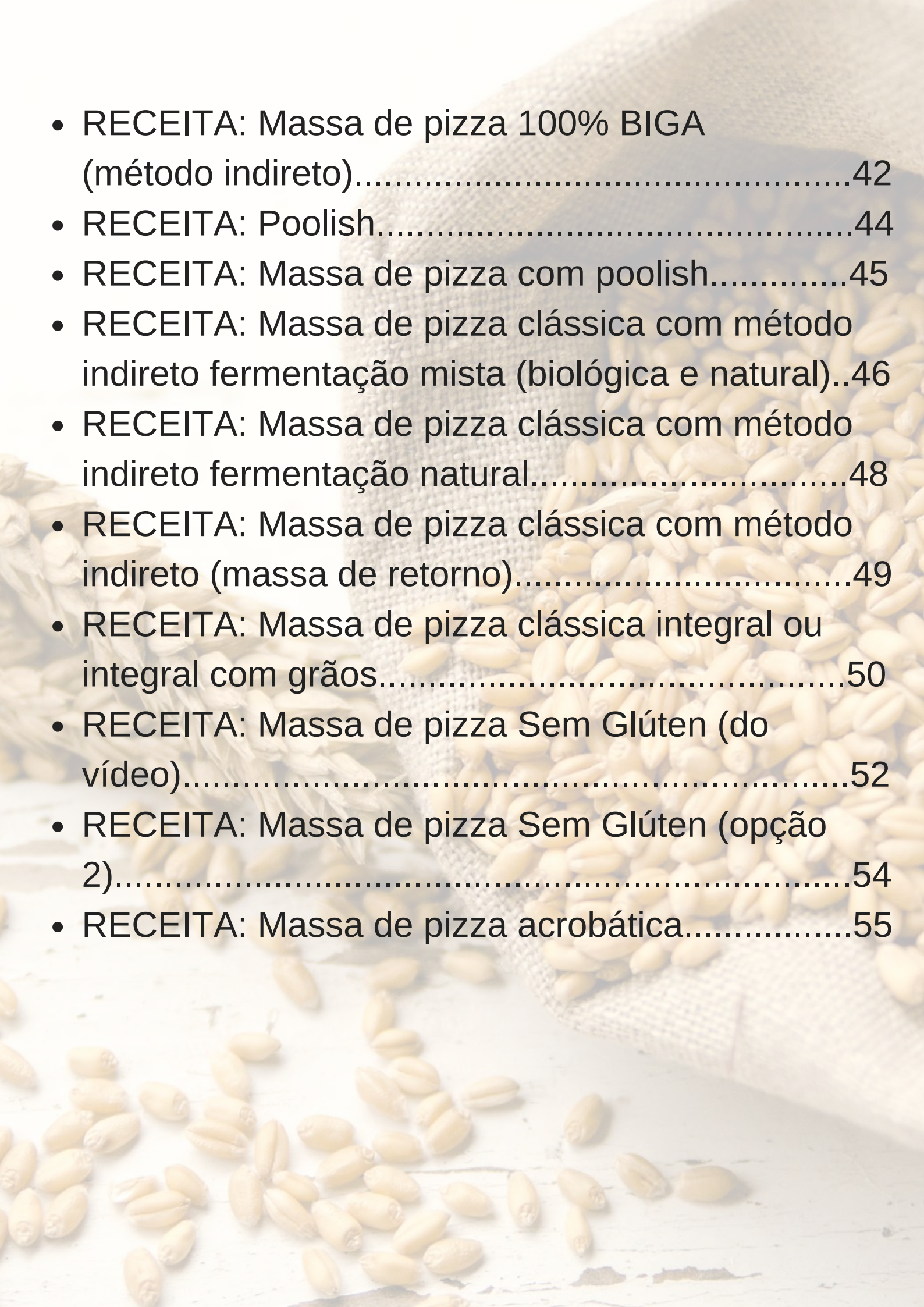
Massas e Molhos

com Patrick Catapano



SUMÁRIO

• A pizza como alimento.....	03
• Os ingredientes base são: farinha, água, sal e fermento.....	08
• Farinha de trigo.....	11
• Fermento.....	15
• Sal.....	21
• Gorduras.....	21
• Açúcar.....	22
• “Decidi abrir uma pizzeria e agora?”.....	23
• Como montar meu cardápio?.....	31
• Modelo ficha técnica (Pizza Portuguesa).....	32
• Molhos.....	33
• RECEITA: Molho de pizza.....	34
• RECEITA: Tomate Pelato.....	34
• Esterilização dos vidros:.....	36
• Massas.....	37
• RECEITA: Massa de pizza clássica com método direto fermentação de 8 horas.....	38
• RECEITA: Massa de pizza clássica com método direto fermentação 24 horas.....	39
• RECEITA: Biga.....	40

- 
- RECEITA: Massa de pizza 100% BIGA (método indireto).....42
 - RECEITA: Poolish.....44
 - RECEITA: Massa de pizza com poolish.....45
 - RECEITA: Massa de pizza clássica com método indireto fermentação mista (biológica e natural)..46
 - RECEITA: Massa de pizza clássica com método indireto fermentação natural.....48
 - RECEITA: Massa de pizza clássica com método indireto (massa de retorno).....49
 - RECEITA: Massa de pizza clássica integral ou integral com grãos.....50
 - RECEITA: Massa de pizza Sem Glúten (do vídeo).....52
 - RECEITA: Massa de pizza Sem Glúten (opção 2).....54
 - RECEITA: Massa de pizza acrobática.....55

A pizza como alimento

Existem muitas histórias de como e quando a pizza nasceu, muitas suposições de antigos nomes e possibilidades de como chegamos até aqui. Alguns dizem que nasceu na antiga mesopotâmia, outros dizem na Grécia ou em Roma, a verdade é que é um alimento muito antigo, um híbrido de pão e prato, com certeza comida simples e barata. Tanto é que na história mais recente era um prato muito consumido em Nápoles na Itália pelas pessoas menos favorecidas e trabalhadores, uma comida fácil de comer, podendo ser comida de pé e na rua, foi por muitos anos base das refeições de Napolitanos.

Aos poucos com as imigrações de hábitos e de costumes a pizza foi conquistando outras partes da Itália, enfrentando muito preconceito por ser uma comida pesada, ou suja por ser feita originalmente por vendedores de rua, mas aos poucos conquistando o gosto da maioria chegando a ser um prato muito querido e apreciado pelos italianos. Com a imigração de italianos por todo o mundo por causa das guerras ela foi levada por todos os lugares, mas o país que mais rapidamente adotou este prato como seu, foi os Estados Unidos, onde no começo era feita por imigrantes italianos, como alicerce do sustento da família. Até que empresários americanos, tornaram-na comida fast-food, sempre barata, muito consumida por estudantes e famílias cuja mães também trabalhavam fora e, portanto, queriam uma comida rápida para alimentar a todos.

No início, como ainda hoje, a pizza é vista pelos Italianos como um alimento simples, que deve ser leve, equilibrado e alimentar o corpo, como todo alimento deve fazê-lo. As pizzas feitas com farinha de trigo, água e fermento, devem ter coberturas com algum tipo de gordura, vegetais e às vezes alguma proteína, mas o importante é que seja tudo sempre fresco e natural, diferente das pizzas fast-food, que hoje levam muitos produtos industrializados e multiprocessados, tirando na maioria das vezes os principais nutrientes do alimento, mas isso é uma escolha do consumidor, pois a pizza evoluiu muito em todo o mundo inclusive no Brasil, e aqui também nos dias de hoje já temos duas linhas de pensamento: fast food e slow food.

A diferença entre elas é que no primeiro caso tem que se produzir o máximo de unidades, com o menor custo e que satisfaça um maior número de consumidores, já no outro caso a pizza é algo mais verdadeiro, feito com mais amor e atenção pois é uma paixão do pizzaiolo, que às vezes usa processos mais longos para obter resultados melhores, isso limita a produção, e a escolha de ingredientes para compor a pizza, a escolha é sempre por produtos de qualidade superior e naturais, o que pode elevar o custo e o valor agregado por ser um produto artesanal.

Eu como pizzaiolo apaixonado me encaixo na segunda opção, levo a sério o preparo de minhas pizzas escolhendo sempre e exclusivamente a qualidade.

A ideia central é compreender o melhor possível os ingredientes, de onde vem, por quem são plantados ou elaborados, sem conservantes, ou com o mínimo de químicos possível. A farinha pode ser nacional ou importada, isto tem relação com o tipo de pizza ou de fermentação que iremos fazer.

Os ingredientes base são: farinha, água, sal e fermento.

Sobre a farinha temos como escolha no mercado muitas farinhas nacionais e algumas farinhas importadas, de moinhos italianos e franceses, em sua maior parte feitas com grãos geralmente provenientes de muitas partes do globo. Os melhores grãos vem de países mais frios, os grãos com um nível de proteína maior nascem em países gelados, pois a proteína é alimento para a germinação do próprio grão e em condições climáticas mais adversas a qualidade da proteína é melhor.

A água deve ser filtrada ou mineral, ter um Ph equilibrado em torno de 5 a 7, nem muito ácido nem muito alcalino, o cloro também interfere no resultado final da massa, por isso a necessidade de uma água pura.

O sal deve ser um sal marinho de preferência, ou sais de montanha, o importante é que não seja refinado, pois perde parte de seus minerais, o que obviamente é prejudicial à saúde e também ao resultado final da massa pois o sal ajuda no desenvolvimento de uma malha de glúten mais resistente, além de acentuar o sabor a pizza.

O fermento pode ser biológico fresco ou seco, composto pelos fungos e leveduras (*Saccharomyces cerevisiae*), ou o fermento natural composto por fungos e bactérias selvagens em quantidade e qualidade muito mais significativas. A diferença entre eles está no tipo de fermentação, e nos resultados finais da massa.

Os melhores resultados são obtidos com o fermento natural, mais aromas e sabores, melhor digestão, menor índice glicêmico, ajuda no melhor funcionamento do intestino e possui um maior valor nutritivo devido à complexidade de sua composição.

Caso você queira usar algum tipo de gordura em sua massa fica a sua escolha, o mais utilizado é o azeite de oliva, mas também há quem use, óleo de girassol de soja, etc., ou até gordura animal como a banha.

Farinha de trigo:

No Brasil, as farinhas dos moinhos nacionais geralmente são dos tipos 1, 2 e integral, encontradas em supermercados as farinhas comuns com uso generalizado, e também em atacadistas farinhas específicas para pão, pizza, pastel, macarrão, etc. Além de pré-misturas prontas só para a mistura de água e fermento, para vários resultados tipo pão francês, pão doce, etc. Geralmente farinhas do tipo 1.

Mas hoje em dia temos a escolha de trabalhar com farinhas importadas, do tipo integral, tipo 2, 1, 0 e 00, italianas, e as francesas com outro tipo de classificação.

Estas tabelas e classificações são da Legislação Italiana, mas explica bem a diferença entre as farinhas, apesar de poder variar as especificações.

Segue abaixo para você entender melhor estas classificações:

Tipo de farinha	Umidade Max.	Teor de cinzas	Min. Proteína	Refinamento
00	14,50%	0,55%	9,00%	50%
0	14,50%	0,65%	11,00%	28%
1	14,50%	0,80%	12,00%	20%
2	14,50%	0,95%	12,00%	15%
Integral	14,50%	1,70%	12,00%	0%

Na próxima tabela temos uma explicação em termos de força e equilíbrio, com informação da quantidade de proteína presente e suas melhores utilizações. Os termos W e P/L são mais usados na Itália, nas farinhas nacionais encontramos somente a quantidade de proteínas, um indicativo para saber para qual produto se encaixa melhor.

W	P / L	Proteínas	Utilização
90/130	0,4 / 0,5	9/10, 5	Biscoitos
130/200	0,4 / 0,5	10/11	Breadsticks, Crackers
170/200	0,45	10,5 / 11,5	Pão comum, Bolos, Biscoitos
220/240	0,45 / 0,5	12/12, 5	Baguetes, Pão de massa comum com massa direta
300/310	0,55	13	Trabalha pão, Pastelaria, Pizza, etc.
340/400	0,55 / 0,6	13,5 / 15	Panettone, brioche, ciabatta e pães com longa fermentação

Através de máquinas como o alveógrafo e o farinógrafo medem-se a resistência, elasticidade, sabendo assim a força e também a absorção de água para cada farinha, compreendendo assim qual o seu melhor uso.

As farinhas mais utilizadas, são a de trigo mole e as de trigo duro, ambas usadas na panificação e na cozinha em geral, no Brasil descobrimos a pouco tempo a farinha de trigo duro, ainda pouco utilizada.

Temos diversas espécies de grãos no mundo, aqui no país temos poucas variedades e quando encontramos outras espécies são importadas, hoje encontramos às vezes farinhas de kamut ou de espelta, com mais facilidade, achamos grãos e farinhas de centeio, cevada. Mas estas são pouco usadas.

Na elaboração de uma massa de pizza, geralmente usamos uma farinha de tipo 1 ou 00, as vezes com algum blend entre elas e até com um pouco de farinha integral, mas normalmente as pizzas tradicionalmente são feitas com um só tipo de farinha.

A menos de 10 anos temos um crescente interesse por farinhas importadas, por compreender melhor os usos e os resultados e a qualidade final do produto, e este assunto vamos ver no decorrer do curso.

Fermento:

Como já citado no texto de abertura temos a escolha de usar o fermento biológico fresco ou seco, ou o fermento natural, segue abaixo maiores explicações de como utiliza-los.

O fermento é um organismo vivo, por isso extremamente sensível a temperaturas.

0°C a 3°C »» inativo

4°C a 10°C »» Ação Lenta

10°C a 15°C »» Ação Média

15°C a 25°C »» Ação Média

25°C a 35°C »» Ação Rápida

35°C a 45°C »» Ação Acelerada (não recomendado)

Acima de 60°C »» Fermento inativado (morto)

A tabela abaixo te ajudará na escolha da quantidade de fermento a usar com base nas horas à disposição e tipo de farinha, a melhor escolha em termos de qualidade é sempre a fermentação mais longa.

Tempos de fermentação com fermento biológico:

Quantidade de fermento	Tempo de fermentação	Observações
10 g. fresco/ 3 g. seco	1 hora	Fermentação média de 25 graus
5 g. fresco / 2 g. seco	2 horas	
3 g. fresco / 1 g. seco	4 horas	
2 g. fresco / 0,7 g. seco	6 horas	
1 g. fresco / 0,33 g. seco	8 horas ambiente ou 24 em geladeira	

Receita: Fermento Natural

Chef: Patrick Catapano

Tempo médio de preparo: de 15 a 30 dias

Grau de dificuldade: difícil

Ingredientes	Quantidades	Observações
Farinha de trigo	100 g.	
Água mineral	100 g.	Fresca

Modo de Preparo:

Misture a farinha e a água em um copo, passe uma redinha para proteger de insetos, deixe esta mistura em temperatura ambiente, dentro de no máximo 48 horas ela deve fermentar, muitas vezes acontece dentro de 24 horas. Após esta fermentação espontânea, alimente esta massa com 50 a 100 g. de farinha, formará uma bolinha de massa, enrole esta bolinha de massa em um pano branco, limpo, e sem cheiro, amarre e deixe em temperatura ambiente novamente. No dia seguinte, retire o centro da massa, pese a bolinha, e realmente com o mesmo peso de farinha, e metade do peso da farinha de água, sove e forme uma bolinha de novo, volte a amarrar no pano, deixe descansar em temperatura ambiente. No dia seguinte, repita o mesmo processo e assim por diante por 30 dias, ou faça este processo duas vezes ao dia durante 15 dias.

Após o trigésimo dia o fermento terá atingido a maturidade, tendo assim uma textura mais perfeita e um aroma mais frutado, a partir daí use-o para fazer suas massas na proporção que quiser conforme a receita que for fazer, quanto mais fermento natural na composição da massa mais rápido ela fermentará. Realimente-o todos os dias, para mantê-lo equilibrado, se começar a ficar muito grande, pode realimentá-lo com um intervalo maior de dias, mas aconselho a não passar de 15 dias (guardado em geladeira) e antes de usar novamente realimente-o umas três vezes antes de usá-lo, de duas em duas horas, para fortificá-lo.

Tabela indicativa tempos de fermentação para fermento ativo:

Por quilo de farinha

Fermento Natural	2 horas	Temperatura ambiente	500 g. 50%
Fermento Natural	6 horas	Temperatura ambiente	350 g. 35%
Fermento Natural	24 horas	Geladeira 5 a 10 graus	300 g. 30%
Fermento natural	48 horas	Geladeira 5 a 10 graus	200 g. 20%

Água:

Ph médio entre 5 e 7.

Filtrada ou mineral.

A temperatura da água a utilizar varia em função da temperatura ambiente, da farinha e do tipo de masseira que se está utilizando.

Segue abaixo um cálculo para saber a temperatura ideal a utilizar dia a dia:

Temperatura desejada ao finalizar a massa x 3

- Temp. ambiente

- Temp. farinha

- 9 Masseur

= Temperatura da água que devemos utilizar para
bater a massa

Exemplo:

$$23 \times 3 = 69$$

Menos 22 (Temperatura do ambiente)

Menos 23 (Temperatura da farinha)

Menos 9 (Masseur)

= 15 Temperatura ideal da água

Com esta conta você terá maior certeza de acerto
da temperatura final da massa, que é muito
importante controlar.

Sal:

Preferir sal integral, exemplo: sal marinho, sal do Himalaia, Flor de sal, etc. O mais comum é usar sal marinho por ser muito mais barato.

Não ultrapassar os 2% por quilo de farinha.

Gorduras:

No Brasil, muitas pizzarias ainda têm o habito de usar banha, margarina ou manteiga, óleos vegetais e ovos em massa de pizza, isso não é um grande problema, pelo contrário pode ser uma ajuda em caso de pizzarias delivery, ou pizzas congeladas, mas isso interfere na digestão do produto tornando-a mais lenta e difícil.

Aconselha-se usar em pouca quantidade não ultrapassando os 5 % caso necessário.

Açúcar:

Mais usado em massas tipicamente brasileiras, o açúcar ajuda na caramelização da massa. Quando a massa contém uma quantidade elevada de açúcar adicionado tende a dourar mais rápido no forno, mantendo uma maior maciez.

Na visão mais purista e italiana não é usual adicionar açúcar à massa, somente em caso de longas fermentações eu uso algum tipo de açúcar em outras formas, como mel, melado de cana, etc.

Estas informações são básicas para que você aspirante a pizzaiolo ou já profissional possa entender as teorias com mais facilidade, durante o curso explicarei na prática os resultados de cada escolha.

“Decidi abrir uma pizzeria e agora?”

Alguns conselhos que posso te dar baseado em minha experiência pessoal são:

Entender bem que tipo de público quer atender, se está disposto a satisfazer as exigências destes clientes ou prefere enfrentar as dificuldades e manter as suas convicções como empresário ou pizzaiolo dedicado. Procurar saber antes de alugar um ponto, se o cliente que você quer atender mora naquela região, ou se existe potenciais clientes para o seu produto. Pesquisar a concorrência, o que eles vendem? Qual o preço das pizzas e a qualidade de produtos que usa? Caso você escolha trabalhar com qualidade superior, perceba se na região do possível ponto da pizzeria há clientes sensíveis a compreender que qualidade tem seu preço.

É uma ilusão achar que vai conquistar o cliente somente por usar bons produtos, pois na maioria das vezes o concorrente é desleal, ganhando no preço.

A região onde você abre a pizzeria é muito importante, mas nos dias de hoje com a possibilidade de fazer um marketing digital a baixo custo, o relacionamento com o cliente através das mídias sociais é muito importante, hoje em dia os clientes além do preço, procuram por produtos com identidade, um produto que respeite alguns quesitos como saúde, meio ambiente, comunidade e claro sabor e diversão. Portanto ao fazer sua mídia social preste atenção a estes quesitos e esteja presente, pois na internet a concorrência também é grande, um dos segredos é conquistar seu cliente, sendo verdadeiro e ativo, com preços justos e bom produto.

Procure iniciar com uma equipe enxuta, pois o primeiro ano de abertura costuma ser mais árduo até chegar ao ponto de equilíbrio. Prefira um cardápio prático com foco e opções que realmente vendem, ficar com produto parado é prejuízo. Cardápios simples cativam mais o cliente que toma uma decisão rápida e evita muito estoque parado ou muita variedade de produtos o que dificulta a gestão da cozinha, e influencia diretamente na quantidade de colaboradores que você deverá ter. A montagem de uma cozinha funcional depende diretamente do dinheiro que você tem a investir e do tamanho de sua cozinha.

Temos equipamentos para todos os bolsos, mas obviamente equipamentos melhores tendem a ser mais caros.

Hoje em dia, as cozinhas são montadas com equipamentos em aço inox, para facilitar a limpeza e evitar as contaminações, a reforma da cozinha deve ser adequada as determinações da ANVISA e para isso torna-se necessário contratar um profissional projetista de cozinhas industriais e uma nutricionista.

Para a compra de equipamentos é melhor escolher equipamentos novos já adequados as exigências atuais, em uma pizzeria precisamos de:

»»Equipamentos básicos:

Masseira, bancada refrigerada, refrigerador, freezer, bancadas, forno, fatiadora de frios, processador de alimentos, liquidificador, tábuas de corte, facas e utensílios de cozinha em geral;

»»Utensílios de pizzeria:

Como pás de pizza, cortadores de pizza, bandejas, azeiteiro, comandeiro, etc;

»»Equipamentos opcionais:

Câmara fermentadora, Câmara fria, boleadora, abridor de massa, etc;

»»Forno:

Sobre fornos de pizza temos o tradicional forno a lenha, o forno elétrico e o forno a gás. O mais utilizado nos dias de hoje é o forno elétrico, por ser mais econômico e funcional, outra opção são os fornos híbridos ou flex, que funcionam com duas tecnologias geralmente a lenha e gás simultaneamente.

Temos hoje no mercado a escolha de fornos esteira e os fornos com pedra refratária. A escolha do forno é baseada no estilo da sua pizzeria e no espaço que você tem disponível, fornos a lenha são mais complicados por requerer um profissional experiente e a necessidade de comprar a lenha e armazená-la, enquanto os outros fornos é só ligar na tomada ou engatar o gás e acender.

Para pizzarias com movimento muito grande, os fornos esteira podem ajudar na velocidade e praticidade, na minha opinião os fornos elétricos com pedra refratária, obtém um resultado melhor em produtos mais artesanais e rústicos.

Mas é claro que muitos outros fatores influenciam na escolha do forno e é possível fazer uma boa pizza em todas estas possibilidades.

»»Masseira:

Temos 3 opções no mercado brasileiro, a espiral, a basculante e a masseira rápida, a aconselhada é a masseira espiral com velocidade baixa, as duas outras opções tem mais dificuldade em desenvolver o glúten do trigo.

»»Fornecedores:

A escolha de fornecedores é diretamente relacionada a qualidade de produtos que irá usar, em supermercados atacadistas temos uma grande variedade de queijos, embutidos e vários outros itens que se possa precisar em uma pizzeria, mas não encontramos produtos selecionados ou produtos artesanais de pequenos produtores, estes devem ser comprados diretamente. O conselho que eu dou é que você escolha produtos locais, de pequenos produtores, e deixe para comprar de grandes indústrias somente o que não tiver opção, como farinha, produtos de limpeza, etc.

O sucesso da sua pizzeria também depende de quanto exclusivo é o seu produto, pois assim você evita ficar abaixando a qualidade com base no mercado.

Como montar meu cardápio?

É claro que algumas pizzas comuns você terá que colocar no cardápio para atrair os clientes mais tradicionais, e para ter opções simples para os mais puristas, mas arrisque-se em novas combinações, novas tendências, criando assim seu próprio cardápio com a identidade de sua pizzeria. Isso hoje atrai os clientes, pois existem cada vez mais pizzerias, pizza por pizza eu como em qualquer lugar, por isso escolho as pizzerias que mais me chamam a atenção pelo conceito, pelo produto e pela inovação.

Após montar meu cardápio devo fazer as pizzas, experimentá-las e fazer a ficha técnica das escolhidas para poder saber o custo e estimar o preço de venda, segue exemplo de ficha técnica:

Modelo Ficha Técnica (Pizza Portuguesa)

Ingredientes	Quantidades	Observações	Preços
Massa de pizza	400 g		R\$ 3,00
Molho de tomates	80 g		R\$ 1,00
Mozzarella	100 g		R\$ 2,20
Presunto cozido	150 g	15 fatias	R\$ 3,00
Ovo cozido	70 g	Cozinhar o ovo por apenas 7 minutos	R\$ 0,60
Cebola roxa	70 g		R\$ 0,50
Orégano a gosto	1 g		R\$ 0,10
Total =			R\$ 10,40

Montagem:

Abra a massa de pizza, espalhe o molho, a mozzarella, coloque o presunto em trouxinhas, espalhe a cebola roxa e os ovos, e leve ao forno, asse pelo tempo determinado, retire do forno, finalize com o orégano e sirva

Preço de venda R\$ 52,00 (preço estimado).

Preço mínimo R\$ 41,60.



Parte prática

MOLHOS

RECEITA: Molho de pizza

CHEF: Patrick Catapano

Ingredientes	Quantidades	Observações
Tomate pelato ou tomates cozidos	2,5 kg.	
Azeite	50 g.	
Sal	15 g.	

Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes.

RECEITA: Tomate Pelato

CHEF: Patrick Catapano

Ingredientes	Quantidades
Tomate Italiano	Q. b.
Manjeriço ou orégano seco	Q. b.
Sal	Q. b.
Passata de tomate caseiro	Q.b.

Modo de Preparo:

Coloque a ferver água suficiente para a quantidade de tomates que irá despelar.

Trabalhe com água abundante. Deixe ferver a água. Enquanto isso faça um corte em cruz (x) na ponta do tomate. Quando a água ferver, desligue o fogo e mergulhe os tomates, deixe por 5 minutos. Retire da água após os 5 minutos e jogue na água gelada para dar o choque térmico, descasque os tomates. Prepare uma passata de tomates e tempere cada quilo com 10 g de sal. Monte no pote, coloque o máximo de tomates que conseguir, e dois dentes de alho descascados entre os tomates. Complete os espaços com a passata pronta. Tampe o pote e leve a pasteurização em fogo médio, após levantar fervura deixe fervendo por 1 hora, protegido por panos no fundo da panela e entre os potes para não quebrarem.

Esterilização dos vidros:

A esterilização dos vidros é fator importante para a conservação e qualidade do produto.

Após lavar os potes com sabão neutro e enxaguar bem, preencha até a boca com água fervente e deixe por 5 minutos. Descarte a água e proceda com o envasamento dos tomates.

*Esse procedimento deve ser feito minutos antes do envasamento para que o pote não se contamine novamente.



Parte prática

MASSAS

RECEITA: Massa de pizza clássica com método direto fermentação de 8 horas

Ingredientes	Quantidades	%	Observações
Farinha de trigo	1 kg.	100 %	PROTEÍNA MIN 10% W 280/300
Água	600 g.	60 %	Fresca
Fermento biológico fresco	1 g.	0,1 %	Dobrar a quantidade de fermento no inverno.
Sal	25 g.	2,5 %	

Modo de Preparo:

Leve a farinha à masseira, adicione o fermento fresco, o sal e a água. Ligue a masseira e deixe sovar por mais ou menos 10 a 15 minutos ou até desenvolver o glúten conforme explicado na aula. Medir a temperatura e certificar-se que está na temperatura esperada. Retire da masseira, deixe descansar na bancada por 60 minutos, boleie e deixe fermentar por 6 a 8 horas.

RECEITA: Massa de pizza clássica com método direto fermentação 24 horas

Ingredientes	Quantidades	%	Observações
Farinha de trigo	1 kg.	100 %	PROTEÍNA MIN 12% W 300/330
Água	650 g.	65 %	Fresca
Fermento biológico fresco	1 g.	0,1 %	Dobrar a quantidade de fermento no inverno.
Sal	25 g.	2,5 %	

Modo de Preparo:

Leve a farinha à masseira com 600 g. de água e reserve o resto, adicione o fermento e ligue a masseira. Sove por mais ou menos 10 minutos, ou até começar a desenvolver o glúten, adicione o sal e o restante da água, deixe absorver, e desenvolva o glúten conforme explicado na aula.

Certifique-se que está na temperatura desejada.

Retire da masseira e deixe descansar por 1 hora coberto com um plástico, após o descanso boleie e coloque para fermentar em geladeira por 24 horas em temperatura média de 05 a 10 graus. No dia seguinte retire da geladeira por pelo menos uma hora antes. Ou até a massa atingir a temperatura de 18 graus.

RECEITA: Biga

CHEF: Patrick Catapano

Ingredientes	Quantidades	Observações
Farinha de trigo	1 kg.	FORTE PROTEINA MIN 14% (W 360/380)
Água fresca	500 g.	
Fermento fresco	2 g.	Ou 0,7 seco

Modo de Preparo:

Coloque os ingredientes na masseira e deixe bater por 5 minutos, só até absorver os ingredientes, a massa ficará seca e quebradiça mesmo, é normal.

Retire da masseira, coloque em um recipiente grande com tampa, ou cubra com plástico filme, fure para a massa poder respirar e deixe fermentar por 18 horas à 18 graus.

No dia seguinte:

RECEITA: Massa de pizza 100% BIGA (método indireto)

CHEF: Patrick Catapano

Ingredientes	Quantidades	Observações
Biga	1,5 kg.	
Água	100 a 300 g.	Bem gelada
Sal	25 g.	
Mel ou melado de cana	20 g.	

Modo de Preparo:

Se estiver usando uma farinha mais fraca absorva somente mais 100 g. de água, se estiver com uma farinha mais forte, adicione mais água para obter uma massa mais leve e alveolada (aerada), treine bastante e aumente a água conforme tenha mais confiança.

Leve a biga à masseira, e comece a bater, coloque um terço da água, e vá absorvendo aos poucos conforme explicado pelo professor. No fim coloque o sal e o restante da água e deixe absorver.

Retire da masseira e leve à bancada enfarinhada, dê 1 ou mais envelopadas para estruturar a massa, eu geralmente dou 3 dobras com intervalo de 5 minutos em cada.

Após estruturar a massa, cubra com um plástico e deixe descansar por 10 minutos a uma hora.

Após o descanso, boleie e coloque em um recipiente para a fermentação, em geladeira ou em temperatura ambiente.

Em geladeira a temperatura indicada é de 5 a 10 graus por 24 horas, se deixar em temperatura ambiente umas 6 horas.

E em temperatura ambiente é indicado deixar com temperatura controlada de 20 a 25 graus.

RECEITA: Poolish

CHEF: Patrick Catapano

Ingredientes	Quantidades	Observações
Farinha de trigo	1 kg.	FORTE PROTEINA MIN 14% (W 360/380)
Água fresca	1 kg.	
Fermento fresco	2 g.	Ou 0,7 seco

Modo de Preparo:

Coloque os ingredientes em uma bacia grande e misture com uma colher de bambu grande ou com as mãos. Misture até ficar uma massa homogênea, cubra com um plástico filme e faça furinhos para a massa respirar, deixe fermentar por 18 horas à 18 graus.

No dia seguinte:

RECEITA: Massa de pizza com poolish

CHEF: Patrick Catapano

Ingredientes	Quantidades	Observações
Poolish	2 kg.	
Farinha de trigo	1 kg.	FORÇA MÉDIA W 280/330
Água	200 g.	Bem gelada
Sal	50 g.	

Modo de Preparo:

Leve o poolish à masseira, coloque a farinha, 50 g. de água e comece a bater, deixe bater por uns 8 minutos mais ou menos. Adicione mais um pouco de água, bata até absorver, em seguida coloque o sal e o restante da água e chegue ao ponto de glúten (malha de véu) explicado pelo professor.

Retire da masseira, apoie na bancada enfarinhada, faça uma envelopada pelo menos, e deixe descansar uma hora. Faça as bolinhas e coloque para fermentar por mais 24 horas em geladeira ou 6 horas em temperatura ambiente.

Tire uma hora antes da geladeira, ou deixe chegar a temperatura de 18 graus pelo menos.

RECEITA: Massa de pizza clássica com método indireto fermentação mista (biológica e natural)
CHEF: Patrick Catapano

Ingredientes	Quantidades	%	Observações
Farinha de trigo	1 kg.	100 %	W entre 300 e 350
Água	650 g.	50 %	Fresca
Fermento biológico	1 g.	1 %	Fresco
Fermento Natural	300 g.	30 %	
Mel ou melado de cana	20 g.	2 %	
Sal	30 g.	3 %	

Modo de Preparo:

Leve a farinha, 600 g. de água (reserve o resto), o fermento biológico, e o melado à masseira. Ligue a masseira, sove por mais ou menos 2 minutos, adicione o fermento natural e volte a sovar até começar a desenvolver o glúten, adicione o sal e o restante da água, deixe absorver. Certifique-se que está na temperatura desejada.

Retire da masseira e deixe descansar por 1 hora, boleie e coloque para fermentar em geladeira por 24 horas.

RECEITA: Massa de pizza clássica com método indireto fermentação natural
CHEF: Patrick Catapano

Ingredientes	Quantidades	%	Observações
Farinha de trigo	1 kg.	100 %	W entre 300 e 350
Água	650 g.	65 %	Fresca
Fermento Natural	300 g.	30 %	
Mel ou melado de cana	20 g.	2 %	
Sal	30 g.	3 %	

Modo de Preparo:

Leve a farinha, 600 g. de água (reserve o resto), o melado e ligue a masseira. Sove por mais ou menos 2 minutos, adicione o fermento natural e volte a sovar até começar a desenvolver o glúten, adicione o sal e o restante da água, deixe absorver. Em seguida finalize com o azeite e deixe absorver. Certifique-se que está na temperatura desejada.

Retire da masseira e deixe descansar por 1 hora, boleie e coloque para fermentar em geladeira por pelo menos 24 horas.

RECEITA: Massa de pizza clássica com método indireto (massa de retorno)

CHEF: Patrick Catapano

Ingredientes	Quantidades	%	Observações
Farinha de trigo	1 kg.	100 %	W entre 300 e 350
Água	600 g.	60 %	Fresca
Massa de retorno (massa que sobra do dia anterior)	500 g.	50 %	
Mel ou melado de cana	20 g.	2 %	
Sal	25 g.	2,5 %	

Modo de Preparo:

Leve a farinha, 550 g. de água (reserve o resto) e o melado à masseira, ligue a masseira, e sove por mais ou menos 2 minutos. Adicione o fermento natural e volte a sovar até começar a desenvolver o glúten,

adicione o sal e o restante da água, deixe absorver. Em seguida finalize com o azeite e deixe absorver. Certifique-se que está na temperatura desejada. Retire da masseira e deixe descansar por 1 hora, boleie e coloque para fermentar em geladeira por pelo menos 24 horas.

RECEITA: Massa de pizza clássica integral ou integral com grãos
CHEF: Patrick Catapano

Ingredientes	Quantidades	%	Observações
Farinha de trigo branca	700 g.	70 %	W entre 300 e 350
Farinha de trigo integral	300 g.	30 %	Fresca
Total de farinhas	1 kg.	100%	
Água	650 g.	65%	
Fermento biológico	1 g.	0,1 %	Dobrar a quantidade no inverno
Sal	15 g.	1,5 %	
Azeite	20 g.	2 %	
Grãos (opcional)	300 g.	30%	Chia, linhaça, girassol, gergelim, quinoa, amaranto, etc.

Modo de Preparo:

Leve a farinha, 600 g. de água (reserve o resto) e o fermento à masseira, ligue a masseira, e sove por mais ou menos 5 minutos. Verifique se precisa de mais água, (cada farinha integral absorve quantidades diferentes de água) e volte a sovar até começar a desenvolver o glúten, adicione o sal e o restante da água, deixe absorver. Em seguida finalize com o azeite e os grãos (caso vá utilizar), deixe absorver. Certifique-se que está na temperatura desejada.

Retire da masseira e deixe descansar por 1 hora, boleie e coloque para fermentar em geladeira por pelo menos 24 horas.

RECEITA: Massa de pizza Sem Glúten (do vídeo)

CHEF: Patrick Catapano

Ingredientes	Quantidades	%	Observações
Polvilho azedo	500 g.		
Farinha de arroz	250 g.		
Fécula de batata	250 g.		
Psillium	40 g.		
Água	1000 ml		
Fermento	10 g.		
Sal	20 g.		
Mel ou melado de cana	40 g.		
Azeite	30 g.		
Farinha de grão de bico ou de arroz para polvilhar	Q.b.		O suficiente para trabalhar a massa

Modo de Preparo:

Ferva a água. Leve as farinhas, o psyllium o mel e o sal à batedeira, e adicione a água fervida aos poucos, vá adicionando até absorver tudo. Após absorver toda a água bata em uma velocidade maior, por aproximadamente uns 5 minutos até abaixar a temperatura para uns 35 graus ou morno ao toque.

Adicione então o fermento e bata por 1 minuto, adicione o azeite e bata por mais 2 minutos.

Retire da batedeira e apoie em uma bancada polvilhada de farinha de grão de bico, cubra e deixe descansar por 10 minutos. Faça as bolinhas do tamanho desejado e coloque a fermentar por no mínimo uma hora, ou fermentação mais longa em geladeira.

Abra a massa com o auxílio de um rolo e farinha de grão de bico.

Asse em temperatura de 350 graus.

RECEITA: Massa de pizza Sem Glúten (opção 2)

CHEF: Patrick Catapano

Ingredientes	Quantidades	%	Observações
Amido de milho	900 g.		
Farinha de arroz	100 g.		
Psillyum	30 g.		
Água	400 g.		
Fermento	5 g.		
Sal	20 g.		
Mel ou melado de cana	30 g.		
Azeite	30 g.		
Goma xantana	10 g.		
Farinha de arroz para polvilhar	Q.b.		O suficiente para trabalhar a massa

Modo de Preparo:

Misture o amido de milho, a farinha de arroz e o psillyum, leve tudo à batedeira, adicione o fermento e a água e sove um pouco. Adicione o sal, o melaço e continue a sovar até obter uma massa homogênea. Adicione o azeite e a goma xantana e sove em velocidade alta para absorver a goma, por uns 2 minutos aproximadamente.

Finalizada a massa polvilhe um pouco de farinha de arroz e deixe descansar por 10 minutos coberta por um plástico.

Faça bolinhas do tamanho desejado, o indicado é de 500 g. para pizzas de 35 cm. e 350 g. para de 30 cm. Deixe fermentar pelo tempo desejado, o indicado é de 24 horas em geladeira.

RECEITA: Massa de pizza acrobática
CHEF: Patrick Catapano

Ingredientes	Quantidades	%	Observações
Farinha Forte (manitoba proteína 15%)	1 kg.		
Água	600 g.		Bem gelada
Sal	40 g.		

Modo de Preparo:

Leve a farinha e 550 g de água à masseira, sove até o ponto 2 como explicado pelo professor. Adicione o sal e o restante da água e desenvolva a malha de véu.

Retire da masseira, leve a bancada e envelope pelo menos uma vez.

Deixe descansar por 30 minutos.

Boleie massas de 150 g. cada, deixe descansar por 10 minutos e reboleie uma vez todas as bolinhas, para fortificar a massa e deixá-la bem lisa.

Leve a geladeira por 24 horas.

No dia seguinte junte duas massas grudando fundo com fundo, deixando bem lineares.

Abra com a ajuda de farinha e rolo de pizza.