

MAPA MENTAL

1

Fatores Externos

- **Temperatura:** leveduras gostam de 24-28°C;
- **Farinha:** integral/centeio acelera por ter mais nutrientes e microbiota nativa; farinha branca é mais previsível;
- **Água:** quanto mais líquido maior a velocidade de crescimento.

2

Fatores Internos

- **População microbiana;**
- **Hidratação do levain;**
- **Frequência de alimentação.**

ALIMENTAÇÃO LEVAIN

Leveduras + bactérias ácido lácticas

CO₂

Ácidos e
outros
compostos

3

Lógica geral

Quantidades de **levain : água : farinha**

Exemplo: proporção 1:2:2
= 50g levain : 100g água : 100g farinha

4

Principais proporções

- 1:1:1 → crescimento rápido;
- 1:2:2 → um pouco mais lento, pico em 6-8h, bom equilíbrio;
- 1:2:3 → levain mais firme, crescimento mais lento e estruturado;
- 1:5:5 → crescimento mais lento e controlado.

5

Conclusão

Levain firme (1:2:3) = menos água disponível para bactérias → cresce mais devagar, mas de forma mais estruturada.

😊 Sabor **mais acético** (vinagre)

🍞 Pão mais aromático, miolo mais denso, casca mais grossa, maior durabilidade

Levain líquido (1:1:1, 1:2:2, 1:5:5) = mais líquido aumenta atividade das bactérias lácticas → cresce mais rápido com estrutura mais frágil.

😊 Sabor **mais láctico** (iogurte).

🍞 Pão mais suave, miolo leve, alvéolos irregulares, favorece pestana