Carla Moita Brites
Margarida Guerreiro

O Pão através dos Tempos



Carla Moita Brites é investigadora auxiliar no Instituto de Recursos Biológicos, I. P.
Margarida Guerreiro é engenheira química, «cooking.lab»

I. ***Seita Coelho*** é agrónomo, investigador e especialista em Socioeconomia dos Sistemas Agro-Silvopastoris.

© Apenas Livros Lda.
e
autoras

Al. Linhas de Torres, 97, 3º dto.
1750-140 Lisboa
Tel/fax 21 758 22 85
apenaslivros@oninetspeed.pt

Revisão: Luís Filipe Coelho

Depósito legal nº 271810/08
ISBN-13:978-989-618-165-9
1ª edição: 250 exemplares
Fevereiro de 2008
Publicação nº 269

Colecção RES RUSTICA, 12
Dirigida por: Inocêncio Seita Coelho

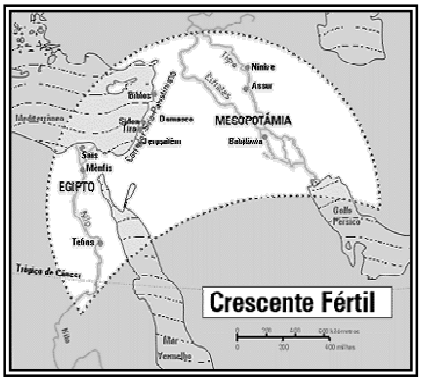
www.apenas-livros.com

O PÃO ATRAVÉS DOS TEMPOS

Poucos alimentos têm uma história tão antiga como o pão. Ele é muito mais do que um simples alimento ao nosso alcance em todos os supermercados. Para além dum «alimento básico», «tradicional», fruto dum saber empírico é, também, um repositório de História.

DO TRIGO AO PÃO

As origens do trigo e da civilização ocidental estão muito relacionadas, da mesma maneira que o arroz e o milho estão intimamente ligados, respectivamente, à civilização oriental e à mesoamericana[1], que fizeram deles durante muitos séculos, o núcleo fundamental da alimentação e motivo de guerras e de discórdias que, em muito, terão condicionado o desenrolar da História, um pouco como sucede com o petróleo nos tempos actuais.



Pensa-se que a Humanidade tenha conhecido o trigo (por essa altura, uma planta selvagem) há cerca de 10 000 anos, na fértil bacia dos rios Tigre e Eufrates – conhecida por Crescente Fértil – que hoje corresponde ao Iraque, Síria e Kuwait. Tudo leva a crer que foi aqui que a Agricultura terá tido a sua origem, quando os povos desta região se aperceberam de que as sementes caídas ao solo germinavam, dando origem a uma nova planta, tendo levado, seguidamente, à sua domesticação. A descoberta da agricultura foi, sem dúvida, uma revolução na história do homem, que **assim** se emancipou, em parte, das condicionantes ambientais, passando de uma actividade recolectora para uma actividade produtora, geradora, inclusivamente, de excedentes.

Do Crescente Fértil o trigo terá sido levado para os outros países mediterrânicos, mas a utilização do trigo na preparação do antecessor do pão ter-se-á iniciado pelos antigos Egípcios, cerca de 5000 anos

a. C., após a constatação do seu carácter não venenoso e de agradáveis características gustativas.

A utilização continuada dos grãos de trigo criou a necessidade da sua armazenagem e distribuição, de modo a poder existir alimento disponível ao longo do ano. Foi assim que o homem se foi fixando (sedentarização) e as comunidades passaram a poder manter junto de si os idosos e doentes (impossíveis de transportar numa situação de nomadismo) e aqueles puderam transmitir as suas memórias, tradições e experiências, repositório que constituiu a sua cultura[2].

Inicialmente, os cereais seriam comidos crus e inteiros, passando posteriormente a ser moídos[3]. Da farinha resultante eram preparadas papas, bolachas e outras misturas com água, que seriam amassadas e cozidas sobre pedra quente.

As massas não eram fermentadas e, por isso, serem muito diferentes do pão que conhecemos actualmente, subsistindo ainda na Índia *(chapattis)*, Paquistão (*rotis*) e outros países árabes produtos não fermentados.

A MOENDA DO TRIGO

A introdução do moinho, inicialmente manual e, posteriormente, accionado por animais e escravos terá surgido por volta de 2000 a. C e foi um importante marco para a história do pão. Constavam essencialmente de duas pedras giratórias que rodavam uma sobre a outra.

A moagem teve uma grande evolução no tempo dos romanos, cerca de 200 a.C., com a introdução das noras, das pedras com ranhuras radiais - mós e moinhos de água e, mais tarde, por volta de 600 d.C,. pelos árabes com a utilização das azenhas e noras.

No século XII surgiram os primeiros moinhos de vento os quais a partir de 1800 foram sendo substituídos pela máquina a vapor. No final do século XIX, finalmente, os cilindros de metal tomaram o lugar das mós. Hoje em dia as moagens são verdadeiras indústrias, com objectivos de rentabilização das matérias-primas, optimização da qualidade das farinhas e valorização dos subprodutos.

Talvez, por acaso, se tenha observado que uma massa de farinha[4] e água, deixada durante algum tempo em local de temperatura amena, levava a um significativo aumento do seu volume, bem como a uma melhoria apreciável da consistência, gosto e aroma, para além de ser mais facilmente digerível[5].

A adição acidental de água do mar também terá levado a concluir que a adição de sal traz vantagens não só ao sabor, mas também à

consistência e aspecto final da massa[6]. Finalmente, a aplicação do calor (fogo), possivelmente para tentar diminuir o conteúdo em água nalgum caso em que isso se justificou, permitiu descobrir uma nova consistência e um novo sabor ao produto, do que resultou a fabricação dum pão próximo do dos nossos dias.

Atribui-se aos Egípcios a origem dos primeiros peneiros elaborados com filamentos de papiro e juncos e também do verdadeiro pão, por terem descoberto por acaso que a massa fermentada depois de cozida ficava mais leve e com maior volume. Curiosamente, o historiador Heródoto refere que naquele tempo o pão era amassado com os pés, enquanto o estrume era espalhado com as mãos.

O pão era usado no Egipto como moeda no pagamento de salários: um dia de trabalho era pago com três pães e dois cântaros de cerveja e há indícios que levam a concluir que os trabalhadores que construíram as pirâmides fossem pagos em pão.

Os Gregos (século I a. C.), por sua vez, adquiriram reputação de excelentes padeiros, talvez devido à introdução de um fermento (*zyma* - origem provável da palavra enzima) obtido a partir da mistura de lúpulo e mosto fresco, guardado em ânforas de um ano para o outro. O pão levedado era reservado às famílias ricas que possuíam o seu *mageiro* (provável origem de moageiro) e era designado por *zymi*, por oposição ao não levedado – *azymi*.

Apesar de terem sido os Egípcios a desenvolver e a divulgar o processo de fabrico do pão, foi efectivamente com os Gregos que este alimento passou a ocupar um lugar preponderante à mesa.

Os Romanos (século II a. C. a século IV d. C.) herdaram o conhecimento e a experiência das delegações e dos escravos gregos. Na verdade, sabe-se que a maior parte dos padeiros em Roma eram de origem grega, tendo sido eles os primeiros padeiros com actividade comercial e os responsáveis pela instituição da «padaria» como estabelecimento comercial. Ao conhecimento e experiência da Grécia os Romanos acrescentaram a sua sabedoria no campo da moagem e a utilização de tijolos na construção de fornos para cozer o pão. De realçar também a utilização de espuma de cerveja como levedante da massa.

O pão (acompanhado de azeitonas) constituía o alimento fundamental das legiões romanas durante as guerras de conquista que, por vezes, duravam anos, e a falta deles era uma verdadeira calamidade.

Um dos grandes castigos infligidos aos soldados mais acobardados era dar-se-lhes cevada em vez de trigo, o que era considerado um dos piores castigos. Pensa-se que a escassez de trigo, face às necessidades, terá sido um dos factores que terão contribuído para a queda do Império Romano.

Com o fim do Império Romano e de toda a sua organização, seguiram-se mais de 400 anos de fomes e pestes, e verificou-se um retrocesso em várias áreas de conhecimento, o mesmo sucedendo com as técnicas de fabrico de pão. Voltou-se a consumir, pela comodidade no fabrico, o pão ázimo, sem fermento e achatado, que acompanhava outros alimentos, como a carne e sopas.

As padarias europeias foram desaparecendo, somente persistindo nos castelos e conventos. Tanto o pão como o trigo passaram a ser propriedade dos senhores feudais, tal como os moinhos e os fornos, sendo necessário pedir autorização para serem utilizados. O pão era, nessa época, um sinal exterior de riqueza. Retornou-se ao fabrico doméstico e muito do pão do povo era feito com bolotas, raízes, centeio e outras sementes e, até, serradura.

Foram necessários muitos anos para que o pão passasse a chegar a todas as mesas e, para isso, muito terá contribuído a Revolução Francesa (1798), quando, após anos de más colheitas, o povo em fúria invadiu a Bastilha para roubar o *stock* de trigo.

Apesar da importância que o pão tem, há muito, na alimentação humana, é interessante verificar que este alimento milenário apenas nos finais do século XIX (com a descoberta, por Pasteur, do agente responsável pelo aumento de volume das massas panares – a levedura *Saccharamyces cerevisae*) e, principalmente, na segunda metade do século XX, com o desenvolvimento da bioquímica, começou a ser estudado no sentido de melhor se compreenderem os complexos mecanismos envolvidos na sua preparação. E ainda muito há a estudar!

Recentemente, o crescimento económico em países muito populosos, como a China e a Índia, levou a um considerável aumento do consumo do trigo. A este facto, associam-se as políticas ambientais que incentivam a utilização de cereais para fins energéticos (biocombustíveis) para diminuírem as dependências em relação aos combustíveis fósseis e a emissão de dióxido de carbono. E é assim que o trigo volta, na actualidade, a assumir importância estratégica.

O PÃO EM PORTUGAL

A Lusitânia (região que corresponde actualmente à zona limitada pelos rios Tejo e Douro) era, na época romana, conhecida como «Celeiro do Império». Existiam basicamente três qualidades de pão, o *panis mundus*, o *panis secundarius* e o *panis sordidus*. O *panis mundus* era o pão de primeira qualidade, enquanto o *panis secundarius* era fabricado com farinha de segunda, possuindo mais farelo. O *panis sordidus* era o de mais baixa qualidade, consumido apenas pelos pobres.

Durante as invasões bárbaras (século IV-VIII) os Suevos introduziram o arado quadrangular na agricultura, bem como o centeio, no Noroeste da Península Ibérica. Os Árabes (século VIII-XII), por sua vez, trouxeram o trigo rijo.

Na Idade Média, o pão foi adquirindo o estatuto de alimento básico, e as autoridades e os governos começaram a regulamentar a sua produção e distribuição, tendo a partir do século XII os padeiros começado a organizar-se em grémios.

Devido ao aumento de consumo, o trigo começou a escassear e, no século XIII, iniciou-se a sua importação do Norte de África com navios que levavam vinho e traziam o cereal trigo. O valor das rendas das terras começou a ser pago em fracções de cereais e, no reinado de D. Dinis, introduziu-se a paga em *moios de pão* – uma unidade de contribuição que variava de região para região. Os proprietários dos moinhos cobravam a *maquia* - uma determinada importância sobre o cereal moído.

Mais tarde, no século XIV, a peste negra agravou a deficiência de cereais, e a penúria de trigo chegou a ser tão grande que, em 1375, o rei decretou a Lei das Sesmarias que obrigava os lavradores a cultivarem as terras que possuíam ou entregá-las a outrem «de forma a que as herdades que tenham capacidade para dar pão sejam todas lavradas e aproveitadas». Em Évora foi decretada a aferição mensal das medidas usadas no comércio de cereais.

No século XV, a cultura do trigo expandiu-se para a Madeira e Açores e uma ordenança régia fixou a maquia do trigo e obrigou os atafoneiros[7] e moleiros a possuir balanças e pesos de ferro devidamente aferidos. Nessa época, só havia padeiras; a de Aljubarrota ficou famosa por, ao que se diz, ter morto com a sua pá vários castelhanos.

As Ordenações Manuelinas (1521) estabeleceram um regimento para as padeiras, onde era fixado o preço e o peso do pão, em função

do preço do alqueire de trigo, e sobre todo o pão vendido era paga uma quantia definida – a *dízima.*

Nos meados do século XVI apareceram os primeiros peneiros mecânicos. Por essa altura existiam em Lisboa cerca de 500 fornos colectivos com capacidade média de 15 alqueires (1 alqueire corresponde a um peso compreendido entre 11 e 15 kg) e cerca de 1000 padeiras.

No período dos Descobrimentos, o trigo e o pão foram dos alimentos mais importantes para as longas viagens, onde os biscoitos eram fabricados a bordo (bis-coito = cozido duas vezes) e, com o aumento do consumo, intensificaram-se as importações.

A descoberta do Brasil levou o rei D. Manuel a mandar construir o Terreiro do Trigo em 1517, dotando-o de instalações próprias para descarregamento e recepção dos cereais transportados por via marítima. As cobranças efectuadas pelo rei e pela nobreza eram pagas em trigo, o que os levou a investir em celeiros e em moagens que transformavam todo o cereal produzido.

A carência de reservas de sementes para a lavoura levou a que fossem criados os *Celeiros Comuns* no reinado de D. Sebastião. O primeiro celeiro comum foi criado em 1576, em Évora, e garantia o fornecimento de sementes aos pequenos agricultores mediante uma taxa de juro paga na altura das colheitas, sendo esta, provavelmente, uma das primeiras modalidades de crédito em Portugal.

No século XVII intensificou-se a fiscalização do peso do pão e o Senado de Lisboa publicou, em 1660, uma ordem que decretava: «[…]façam diligências com as padeiras, vendo, se o pão é do peso de estilo, e não sendo do peso de estilo as condenem nas penas das posturas».

O aumento da produção de cereais foi incentivado pelo marquês de Pombal já no século XVIII, que determinou, em 1765, o arranque das vinhas em terrenos apropriados para a cultura cerealífera.

O pão branco conhecido como *mollet* foi importado de França e era o mais apreciado, simbolizando riqueza e prestígio, sendo oferecido aos hóspedes nos banquetes. Já o pão escuro, proveniente da farinha integral, era destinado aos pobres e aos escravos. É de realçar que esta diferenciação já existia na época romana, onde o pão branco servia de oferenda aos deuses. No Norte de Portugal continuava a ser preferido o pão de milho e o de centeio.

No século XVIII ocorreu um grande progresso na agricultura, na moagem e, com os primeiros fornos de ferro, nos processos de cozedura. Em 1810 foi inventada a primeira amassadeira mecânica («lambertina»). Em consequência destes avanços tecnológicos, o preço do pão branco baixou e o seu consumo começou a generalizar-se por toda a população. Em 1821 foi feita a primeira lei criando entraves à importação de trigo. Contudo, ao longo do século XIX toda a Europa manifesta falta de auto-suficiência em trigo e, em contrapartida, a Rússia apresenta preços competitivos e a América do Norte acrescenta elevados padrões de qualidade. Para lutar contra a concorrência externa, surgiu, em 1899, a lei dos cereais de Elvino de Brito que obrigava as moagens a adquirirem o cereal nacional a um preço estipulado e só permitia a importação, por quotas, após esgotamento das reservas. As padarias passaram a ser obrigadas a produzir dois tipos de pão: o de família, com cerca de 500 g, e o comum, com 1 kg. O preço do pão sobe. No Sul do País passou a ser subsidiado (*pão político*) e no Norte aumentou o consumo de pão de milho.

Para incentivar o cultivo do trigo no sentido de garantir o auto-abastecimento, o Estado português lançou em 1929 a Campanha do Trigo, através da qual atribuía uma série de regalias a quem o cultivasse. As consequências desta campanha levaram a um intenso aproveitamento agrícola dos terrenos pobres. Embora se tenham conseguido aumentos da produção e até excedentes no ano favorável de 1932, abandonou-se quase por completo o tradicional sistema de rotação de culturas, deixando de se cumprir os prazos mínimos de pousio. Isso veio a provocar acentuada erosão e um esgotamento de muitos solos do nosso país.

Para regulamentar a produção, o consumo e a importação dos cereais surgiu, em 1933, a Federação Nacional dos Produtores de Trigo (FNPT) e para fiscalizar o comércio e a qualidade do pão foi criado em 1936 o Instituto Nacional do Pão (INP).

O século XX marcou o início de grande investigação genética que levou ao melhoramento das sementes. Com a criação, em 1942, da Estação Nacional de Melhoramento de Plantas, foram desenvolvidas novas variedades de trigo, mais produtivas e com maior qualidade panificável. Paralelamente, em 1928, começaram a ser utilizadas as leveduras seleccionadas na panificação .

A FNPT e o INP fundiram-se em 1972 num só Instituto – o Instituto de Cereais – ao qual veio a associar-se, em 1974, a Federação Nacional dos Industriais de Moagem (FNIM), os Grémios de Panificação e de Moagem e a Comissão Reguladora do Comércio de Arroz (CRCA). O Instituto dos Cereais foi extinto em 1976, dando lugar à Empresa Pública para Abastecimento de Cereais – EPAC, à qual competia todas as aquisições de cereal, tanto nacional, como importado, bem como a comercialização de sementes.

Como consequência do processo de adesão à Comunidade Europeia, que ocorreu em 1986, iniciou-se, a partir de 1985, o processo de liberalização do comércio de cereais e da extinção do monopólio do Estado detido pela EPAC, que acabou por ser extinta em 2001. O sector sofreu notáveis mudanças, a qualidade da farinha começou a diferenciar-se através de parâmetros analíticos regulamentados em 1984, ocorreu uma grande automatização da indústria de moagem e panificação e, a partir de 2001, foi autorizada a incorporação de aditivos e melhorantes na moagem que muito vieram facilitar a correcção das farinhas e a obtenção de produtos de características muito variadas e adequadas às exigências dos consumidores.

A utilização de câmaras de fermentação e fornos eléctricos foram outros factores importantes para a normalização e uniformização do pão, e a utilização do frio para a conservação das massas panares e a congelação do pão pré-cozido, vulgarizadas na década de 80, vieram permitir uma redução significativa do tempo de fabrico e, consequentemente, uma reorganização do funcionamento das padarias. A década de 90 foi marcada pelo aparecimento de grandes indústrias, que passaram a produzir massas ultracongeladas de vários tipos e viabilizaram a oferta deslocalizada de pão quente junto dos consumidores.

A enorme evolução da produção e da qualidade registadas ao longo do século foram acompanhadas pela globalização, pela alteração de hábitos alimentares e pela divulgação generalizada de outros derivados de cereais, o que se traduziu numa apreciável redução do consumo de pão.

Hoje em dia, embora tenha havido alguma quebra no seu consumo, o pão continua a ter um lugar muito importante na alimentação, como é bem mostrado no provérbio popular: «Casa onde não há pão, todos ralham e ninguém tem razão».

O FABRICO ARTESANAL DO PÃO

O pão é, sem dúvida, um dos alimentos base da alimentação portuguesa. Existem vários tipos no território nacional, não se limitando ao pão de trigo, do qual o pão alentejano é talvez o mais representativo, existindo também a broa de milho, típica do Norte de Portugal, ainda que apreciada em todo o País, o pão de centeio (por exemplo, da serra da Estrela), etc.

Tradicionalmente, a farinha de trigo, centeio ou milho é peneirada directamente para a **masseira**[8]**,** retirando-se o farelo. No meio da farinha abre-se um buraco onde se coloca água morna e sal.

Amassa-se com as mãos até se obter uma massa consistente e elástica. Seguidamente a massa é misturada com o **isco**[9], **fermento** ou **crescente** e coberta com uma manta, para manter a temperatura.

Passadas umas horas, a massa «assopra» e atinge a coberta, indicando que já levedou, sendo altura de lhe dar a forma desejada para posteriormente vir a ser cozida no forno.

O forno é localizado ao ar livre, mas abrigado do vento, ou num alpendre e é composto pela câmara cujo piso se chama lar.

Primeiro põem-se a arder uns quantos raminhos secos por cima do monte de brasas «para dar luz e ver onde se deve meter o pão». Perto do lar estão umas pedras que, quando ficam brancas, indicam que o forno está preparado para enfornar[10]. As porções de massa são então colocadas em tábuas de madeira previamente enfarinhadas e encaminhadas directamente para o forno.





NOMES VULGARES DOS PÃES PORTUGUESES E REGIÃO DE ORIGEM GEOGRÁFICA

De acordo com a legislação actualmente existente, o pão é fabricado com farinha, água, sal e fermento ou levedura, podendo também ser utilizados farinha de glúten, extracto de malte e aditivos. Os tipos de pão portugueses classificam-se em trigo, integral de trigo, centeio, integral de centeio, mistura, milho ou broa de milho e especial.

O **pão de trigo** é fabricado com farinha de trigo dos tipos 45, 55, 65, 80 ou 110. Existe uma diversidade muito grande no tamanho, na forma e no tipo de farinha utilizada na receita podendo ser:

Receita-padrão de pão

Farinha	100 g
Água	60 g
Sal	2 g
Levedura	1 g

Operações de fabrico do pão:

- na amassadura faz-se a hidratação da farinha e a formação de glúten, uma «rede» constituída por proteínas que vai permitir o desenvolvimento da massa;
- na fermentação a levedura *Saccharomyces cereviseae*– utiliza os açúcares existentes na farinha (provenientes do amido), produzindo um álcool e um gás, o dióxido de carbono. É esse gás que leva a que a massa «cresça»;
- na cozedura ocorrem várias modificações e, principalmente, a fixação da estrutura obtida durante a fermentação e o desenvolvimento de compostos que dão ao pão a sua bonita cor e o atraente cheirinho…

Farinha tipo T55: ***palmas*** (100 g); ***regueifinha*** (100 g), Douro Litoral; ***pinha*** (100 g), Estremadura; ***cornucópia*** (100 g); ***redondo cortado*** (100 g), Beira Baixa e Alta Estremadura; ***cacete cortado*** (250 g), Beira Baixa; ***rosca*** (400 g), Douro Litoral; ***redondo raiano*** (400g), Beira Baixa e Alta; ***regueifa*** (800 g), Douro Litoral e Minho.

Farinha tipo T65: ***papo seco*** (50 g), Estremadura; ***carcaça*** (50 g); ***cacete vincado*** (50 g), Estremadura; ***pontas abaixo*** (400 g), Algarve; ***canhola*** (400 g), Estremadura e Ribatejo; ***quartos dobrados*** (400 g), Alto Alentejo; ***carcaça de bicos*** (400 g), Estremadura; ***pão de fumeiro*** (800 g), Trás-os-Montes; ***cabeça*** (800 g), Alentejo, Algarve, Setúbal.

Farinha tipo T80: ***alfarim*** (400 g), Setúbal; ***bola de padeira*** (400 g), Ribatejo; ***saloio de cabeça*** (800 g), Estremadura litoral.

Pão integral de trigo é fabricado com farinha de trigo do tipo 150.



Pão de centeio é fabricado com farinha de centeio dos tipos 70, 85, 130 estremes ou misturadas com farinhas de trigo em percentagem inferior a 50 por cento.

Pão integral de centeio é fabricado com farinha de centeio do tipo 170.

Pão de mistura é fabricado com farinha de trigo (65, 80, 110, ou 150), de centeio (70, 85, 130 ou 170), de milho (70, 100 ou 175), ou apenas farinhas de dois destes cereais com uma incorporação mínima de 10 por cento de cada. Existe uma diversidade muito grande no tamanho, na forma e no tipo de farinha utilizada na receita podendo ser:

Farinha de trigo do tipo T65 com farinha centeio tipo C85: ***bola cortada*** (50 g); ***cacete Mistura*** (400 g), Trás-os-Montes e Beiras; ***redondo estalado*** (400 g); ***bola cortada*** (400 g), Alentejo.

Farinha de trigo do tipo T80 com farinha centeio do tipo C85: ***centeio estalado*** (800 g), Trás-os-Montes; ***cacete espalmado*** (800 g), Beira Baixa;

Farinha de trigo tipo T65 com farinha milho do tipo M100: ***sêmea*** (400 g), milho branco, Douro Litoral; ***triga milha*** (800 g), milho amarelo, Minho, Beira Litoral.

As farinhas classificam-se nos tipos 45, …150 de acordo com a taxa de extracção que é avaliada pelo teor em cinzas. Uma farinha T45 tem, por imperativos legais, um teor em cinza de 0,49%, o que corresponde a uma farinha mais branca e de menor taxa de extracção do que os tipos T55, … T150, cujos teores de cinza deverão oscilar entre os 0,5% e 2%.

Pão de milho ou broa de milho é o pão de mistura em cujo fabrico é utilizado predominantemente qualquer dos tipos de farinha de milho nomeadamente a mistura farinha de milho do tipo M100 com farinha centeio C130: ***broa de Avintes*** (1 kg), Douro Litoral.

O **pão especial** é fabricado com qualquer dos tipos de farinha referidos, podendo ser utilizados açúcares e outros aditivos, denominando-se de acordo com algum requisito especial, nomeadamente sem sal, glutinado, glúten, ovos, leite e tostado.



Deméter, a deusa dos cereais

O PÃO E A RELIGIÃO

O pão permeia toda a história do homem, principalmente pelo seu lado religioso. O consumo de pão ázimo (pão não fermentado) remonta a 1645 a. C. quando os Judeus com a pressa na travessia rumo à terra prometida levaram consigo massa não levedada utilizada na preparação de bolachas. Em memória desse acontecimento, Moisés decidiu que o pão sem fermento fosse consumido nessa mesma data.

Nas civilizações do Próximo Oriente (século IV a. C.) era frequente o culto dos cereais. Os Egípcios elegeram uma deusa para o pão – *Ísis;* os Gregos chamaram-lhe *Deméter*, e os Romanos, *Ceres,* do qual veio a derivar o nome cereal.

Com o cristianismo, o pão surge como símbolo da vida, da partilha, alimento do corpo e da alma, bem representados, na *Última Ceia de Cristo*[11] e ainda hoje celebrado na missa católica pela comunhão, onde a hóstia representa o corpo de Cristo. O próprio nome de Belém, o lugar onde terá nascido Jesus Cristo, significa «Casa do Pão» e um dos milagres mais conhecidos é o da multiplicação dos pães quando, com apenas alguns pedaços de pão, alimentou uma multidão de pessoas que o aguardavam.



Muitas das orações fazem referência a este alimento, sendo por de mais conhecidas as palavras do pai-nosso: «O pão nosso de cada dia nos dai hoje…» ou a sentença dada a Adão, aquando da expulsão do Paraíso: «Comerás o pão com o suor do teu rosto».

O PÃO NA ACTUALIDADE

No passado, a intuição e a experiência eram as coordenadas para elaborar o pão. Na actualidade, ao conhecimento empírico têm a juntar-se os critérios científicos.

A qualidade adquire importância primordial e emergem várias vertentes: a tecnológica, a organoléptica e a nutricional. A qualidade

tecnológica aparece relacionada com a rendibilidade industrial e surge a necessidade de criar parâmetros como o rendimento em farinha, o teor em cinzas, o teor proteico e o volume específico do pão. A qualidade organoléptica está ligada às preferências dos consumidores e criam-se parâmetros relacionados com a cor, o sabor e a textura *vs* grau de frescura do pão. A qualidade nutricional depende da composição química, e está muito centrada no valor energético do pão e aporte de fibras e sais minerais.

Informação nutricional de vários tipos de pão por 100g

Tipo de pão	Valor energético (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)	Fibras alimentares (g)	Sódio (mg)
Trigo	289	8,4	57,3	2,2	3,8	322
Trigo integral	221	7,6	39,9	3,0	7,4	367
Centeio	263	5,9	56,4	0,8	5,8	517
Centeio integral	220	7,7	41,3	2,1	7,1	221
Milho	185	5,3	37,2	1,2	3,7	282
Coração	248	7,0	51,0	1,2	2,8	80
Leite	247	7,7	51,4	1,9	2,5	443

Fonte: Instituto Nacional de Saúde, Dr. Ricardo Jorge, 2007

Actualmente, a qualidade nutricional dum alimento é o factor preponderante. Esta realidade deve-se à incidência da obesidade que atingiu níveis assustadores, o que suscitou inúmeros estudos, recomendações da Organização Mundial de Saúde e prioridades na definição de programas de saúde públicos da maioria dos países ocidentais. As recomendações estão actualmente centradas em três eixos: diminuição do sal, gorduras e açúcares. Neste contexto, o pão, que registou durante as últimas décadas um decréscimo acentuado de consumo (cerca de 200 g/dia nos últimos 100 anos) terá que se reafirmar. A informação nutricional do pão evidencia a prevalência dos hidratos de carbono de absorção lenta

(glúcidos, particularmente o amido), e baixos teores de glúcidos de absorção rápida (açúcares) e de gorduras (lípidos). A consciência de que o valor energético do pão depende essencialmente dos hidratos de carbono e o conhecimento de que a fibra alimentar é importante para a dieta têm levado à generalização do consumo de pão obtido a partir de farinhas integrais.

Para que o consumo de pão se reafirme e atinja os valores recomendados (250-300 g/dia, o que equivale a cerca de 90 kg/ano) também é necessário inovar e desenvolver novas formulações com incorporação de outras farinhas com ingredientes funcionais.

No entanto, a evolução das preferências dos consumidores, a incorporação das tecnologias, a segmentação do mercado e o esforço sectorial fazem com que se revalorizem conceitos relacionados com o fabrico artesanal, com a singularidade e a especificidade de uma região ou com outros aspectos de diferenciação.

O PÃO NA TRADICÃO ORAL POPULAR

O pão tem sido ao longo de várias gerações, uma figura da cultura oral portuguesa, por via dos contos, das lendas, das advinhas e dos provérbios.



O PÃO E OS PROVÉRBIOS

São múltiplas as áreas e as facetas da vida a que os provérbios portugueses aludem ao pão na sua carga simbólica como indicador referencial do real.

Nos provérbios referentes ao pão, as alusões relacionam-se com a sazonalidade do meio rural, com os efeitos das condições climatéricas na qualidade das colheitas, com o comportamento humano, com as relações sociais, com os laços familiares, com a alimentação e com a religião. Os provérbios populares são disso uma prova:

A filho e amigo, **pão** e castigo
A filho ladrão tira-se-lhe o **pão**
A **pão** de 15 dias, fome de 3 semanas
A **pão** duro, dente agudo



Abril frio, **pão** e vinho

Água fria e **pão** quente nunca fizeram bom ventre.

Ano de neve, muito **pão** e muito crescente.

Ano de rosas, ano de **pão**

Bem estou com o meu amigo que come o **pão** comigo

Bem haja o **pão** que presta

Bem haja o **pão** que resta e a moça que o come

Caldo sem **pão**, no inferno dão

Casa em que não há **pão** todos ralham e ninguém tem razão

Chuva no S. João talha o vinho e não dá **pão**

Com **pão** e vinho se anda a caminho

Come **pão** e bebe água e viverás sem mágoa

Comer o **pão** que o Diabo amassou

Comida sem **pão** é comida de lambão

Coze-se o **pão** enquanto o forno está quente

Dá Deus **pão** a quem não tem dentes

De mau grão não sai bom **pão**

Deus dá o **pão**, mas não o amassa

Do **pão** do nosso compadre, grande fatia ao afilhado

Em ano de fome não há ruim **pão**

Em ano geado há **pão** dobrado

Fidalgo sem **pão** é vilão

Filha de minha filha toma **pão** e senta aqui; filho de minha nora toma o **pão** e vai-te embora

Fraco é o padeiro que diz mal do seu **pão**

Ganharás o **pão** com o suor do teu rosto

Janeiro molhado não é bom nem para o **pão** nem para o gado

Lavra pelo S. João, se queres ter **pão**

Maio frio, Junho quente - bom **pão** e vinho valente

Maio hortelão muita palha e pouco **pão**

Maio hortelão, muita palha, pouco **pão**

Maio pardo faz o **pão** grado

Mais vale **pão** duro do que vinho maduro

Mais vale pedaço de **pão** com amor do que galinha com dor



Mau **pão** não comas nem o dês ao teu irmão
Melhor é **pão** duro do que figo maduro
Melhor é um **pão** com Deus do que dois com o Diabo
Na fome não há **pão** duro
Na mesa de Natal, o **pão** é o principal
Não crie cão, quem não lhe sobeje **pão**
Não há mau ano com muito **pão**
Nem diga desta água não beberei nem deste **pão** não comerei
Nem mesa sem **pão**, nem exército sem capitão
Nem só de **pão** vive o homem
Neste mundo mesquinho quando há **pão** não há vinho.
O **pão** pela cor; o vinho pelo sabor
O **pão** que o Diabo amassou.
Onde há fome não há ruim **pão**
Pão com bolor e sardinha assada, descansa o corpo, trabalha enxada
Pão de padeira nem farta nem governa
Pão do vizinho tira o fastio
Pão e queijo mesa posta
Pão e vinho anda caminho
Pão mole, depressa se engole
Pão proibido abre o apetite
Pão que sobre; carne que baste; vinho que falte
Papas sem **pão**, abaixo se vão
Para a fome não há **pão** duro
Para o ano ser de **pão**, sete neves e um nevão
Poupanças de farelo – estragos de farinha
Quando chove na Ascensão, até as pedras dão **pão**
Quanto mais barato está o **pão**, melhor canta o coração
Quem come arroz com **pão** é um grande toleirão
Quem dá o **pão** dá o pau
Quem dá o **pão** dá a educação
Quem semeia bom grão terá bom **pão**
Quem tem fome fala em **pão**
Quem tem fome sonha com **pão**
Quem trabalha tem **pão**

Sardinha de S. João já pinga no **pão**
Se fartas o criado de **pão**, também te quer o requeijão
Se te vires perdido, agarra-te ao **trigo**
Tal **pão**, tal sopa
Tenha o meu amor **pão**, mesmo com cara de cão
Terra negra dá bom **pão**
Trigo com morrão não faz bom **pão**
Um dia de jejum, 3 dias maus para o **pão**
Uvas, **pão** e queijo sabem a beijo
Vento suão seca a terra e não dá **pão**
Vinho que baste, casa que farte, **pão** que sobre e seja eu pobre
No forno se ganha o pão, no forno se perde.
Nunca digas: deste **pão** não comerei, desta água não beberei
O bom vinho escusa pregão, o bom peso faz vender o **pão**
O dinheiro compra **pão**, mas não compra gratidão
À boa fome não há mau **pão**
A esperança é o **pão** dos infelizes
À falta de **pão**, até migalhas vão

O PÃO NA POESIA POPULAR

Quem trabalha e mata a fome
Não come o pão de ninguém;
Mas quem não trabalhe e come,
Come sempre o pão de alguém!
António Aleixo, 1940

É triste que a gente veja
Tanta gente que não come:
O pão que a muitos sobeja
Matava bem essa fome...
António Aleixo, 1940

Dar pão é gesto nobre
- Ao pobre que pobre fica -
Mas também a gente rica,
Por lho dar, não fica pobre.
António Aleixo, 1940



Tenho o meu pão amassado
o meu marido a morrer.
Antes o meu marido morra
Do que o meu pão perder.

Não há pão como o pão alvo
nem carne como a do carneiro
nem peixe como a pescada
nem amor como o primeiro.

A LENDA DE O MILAGRE DAS ROSAS

Conta-se que, no ano de 1333, em Portugal houve uma fome terrível da qual nem os ricos eram poupados. Reinava, então, D. Dinis, casado com D. Isabel, uma rainha cheia de virtudes. Para aliviar a situação de fome, ela empenhou as suas jóias e mandou vir trigo de lugares distantes para abastecer o celeiro real, e assim manter seu costume de distribuir pão aos pobres durante as crises.

Num desses dias de distribuição, apareceu inesperadamente o rei. Temendo a censura, ela escondeu os pães no colo, cobrindo-os. O rei percebeu o gesto e perguntou, surpreso:

— Que tendes em teu colo?

A rainha, erguendo o pensamento ao Senhor, disse com voz trémula:

— São rosas, senhor.

O rei replicou:

— Rosas em Janeiro? Deixe que eu as veja e sinta seu perfume.

A rainha Isabel abriu os braços e no chão, para pasmo geral, caíram rosas frescas, perfumadas, as mais belas até então vistas.

D. Dinis não se conteve e beijou as mãos da esposa, retirando-se, enquanto os pobres gritavam:

— Milagre! Milagre!

Transcrito de http://www.abip.org.br/historiadopao.asp

A rainha Santa Isabel era uma rainha muito boa…muito boa. Não havia pobre nenhum, que fosse à porta dela, a quem ela não desse um bocado de pão. E o rei D. Dinis muito mau… muito mau… e ela, um dia de Inverno, levava uns bocados de pão e disse o rei assim: « o que levas no regaço?» e ela respondeu: «rosas». E então o panito transformou-se em rosas.
Silvina, Alentejo, transcrito de Mouette Barboff, 2005.

Santa Isabel é a padroeira dos padeiros, e o e seu dia é comemorado em 8 de Julho.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Barboff M. (2005). *Terra Mãe, Terra Pão*, Âncora Editora, Lisboa, 198 p.

Beirão-da-Costa, M.L. (1981) – O Pão – Aspectos da Sua Evolução e Valor Nutricional. *Alimentação*, Ano I – Outubro/Novembro: 47-52.

EPAC- Empresa para Agroalimentação e Cereais, SA, Triunfo Massas e Bolachas, SA, Nacional, Companhia Nacional de Transformação de Cereais, S.A. *O Pão - Um Pouco sobre a História da Sua Origem*.

INSA - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge. (2006). *Tabela da Composição dos Alimentos*, CSAN/INSA, Lisboa pp. 76-78.

Revista Portuguesa de Panificação (1992). *O pão na tradição oral popular*, nº. 469: 3-9; 470:25-35.

NOTAS

[1] Só na sequência dos Descobrimentos se começou a cultivar regularmente o milho em Portugal.

[2] É provavelmente por isso que a palavra **cultura** se aplica tanto à prática agrícola, como à transmissão de conhecimentos entre os homens, o que só passou a ser possível após a sua sedentarização. Foi a partir desta mudança na vida dos homens que o convívio entre várias gerações passou a ser possível e, portanto, a inerente transmissão de experiências – cultura.

[3] Acidentalmente, ter-se-á constado que, após a queda de chuvas, os grãos se tornavam mais macios, daí resultando uma moenda mais fácil. Isso terá levado à humidificação prévia dos grãos de trigo, operação que na moderna indústria de moagem é chamada condicionamento.

[4] Ao produto da moenda do trigo dava-se o nome de ***far*** passando a denominar-se ***farina*** quando esse produto de moenda se tornou mais puro e fino, ou seja, sujeito a várias peneirações.

[5] Apesar disto imagina-se facilmente o mistério que um tal crescimento da massa terá constituído e que terá, certamente, sido atribuído a forças ocultas. E também é fácil calcular o receio e desconfiança que terá tido a pessoa que teve a coragem de ingerir esse primeiro pão fermentado, temendo os eventuais efeitos sobre a sua saúde.

[6] Sabe-se hoje que, com a adição de sal, se manipula, em parte, a «força» da massa para aguentar o dióxido de carbono formado durante a fermentação.

[7] O que utiliza atafonas (do árabe *at-tãḥ ũna*) – moinho movido por tracção animal.

[8] Arca de madeira com tampa, possuindo por vezes uma gaveta para guardar o fermento.

[9] Massa guardada de uma fornada anterior, tapada com uma folha de couve ou tela para impedir a secagem.

[10] Meter o pão no forno.

[11] Na ocasião, Cristo compartilhou com seus apóstolos pão e vinho, na época da celebração da Páscoa judaica (com pães ázimos), dizendo-lhes «Tomai todos e comei, isto é o meu corpo que será entregue […] Tomai todos e bebei, isto é o meu sangue […] Fazei isto em memória de mim».

View publication stats