

Na Suíça já se fabricava P. há uns 10 000 anos. Os Egípcios inventaram o forno e o P. branco. Entre os Hebreus o P. era tão usado que se tomava a sua designação como sinónimo de alimento: «comerás o pão com o suor do teu rosto» (*Gén*, 3, 19). A fuga precipitada do Egipto fez com que os Israelitas utilizassem massa antes de levedar, fazendo com ela P. ázimo (*Êx*, 12, 34), P. que depois passou a ser utilizado na cerimónia da Páscoa judaica e, na Igreja Católica do Ocidente, na Santa Missa. A universalidade do P. — símbolo do alimento acessível a todos — fez com que Jesus Cristo o tomasse como matéria do Sacramento da Eucaristia. Em Roma, o P. cozia-o cada um em sua casa. Só em tempo de Trajano (séc. II) é que surgiram os padeiros, que industrializaram o fabrico do P. Foram os Romanos que difundiram o uso do P. por toda a Europa Ocidental.

A. DE OLIVEIRA

BIBL.: H. E. Jacob, *Histoire du pain depuis 6000 ans*, Paris, 1958; A. Meise, *So bäckt der Bauer sein Brot*, Bielefeld, 1959; S. Matz, *Bakery*, Westport (Connecticut), 1960.

**NUTR.** Com o vinho e o azeite, o P. é um dos três alimentos mediterrânicos mais apetecidos, consumidos e sagrados, pelo menos nestes últimos cinco milénios. Consiste numa massa de farinha, água e sal a que se junta fermento, industrial ou caseiro, para levedar o tempo necessário antes de ser levada a cozer a seco num forno previamente quente.

O fermento industrial consiste numa cultura pura e estável de levedura, enquanto o caseiro não é mais do que massa velha apartada da amasadura anterior, onde se desenvolvem espontaneamente as leveduras fermentadoras. Os P. resultantes são nutricionalmente próximos, embora o fabricado com fermento industrial seja mais rico de proteínas, mais seguro bacteriológica e micologicamente, e menos ácido. O que não consegue é atingir os característicos paladar e odor conferidos pela massa velha, sobretudo quando se escolhem farinhas saborosas, boas águas e fornos aquecidos a lenha.

P. bem preparado apresenta miolo firme e finamente arejado, e cõdea resistente, elástica e loiro-acastanhada; é de digestão mais fácil do que P. mal cozido, com grandes bolhas e com cõdea ou muito queimada ou demasiado clara; tostar no forno facilita a digestão. P. bem cozido, guardado em local seco e em saco de pano, enrija mas não se estraga; preparam-se com ele saborosas açordas e migas, pudins, pratos de forno e sopas; ralado, encontra diversas utilizações em culinária e doçaria; congela-se bem e acabado de descongelar parece fresco. Refrigerado, fechado em saco de plástico, mantém-se macio. P. mal cozido, de grandes olhos, ou P. fabricado em forno rápido de alta temperatura (do chamado «pão quente») perdem qualidade em poucas horas e ganham bolor a curto prazo; rejeitar sempre P. bolorento e lavar cuidadosamente o recipiente ou a gaveta onde ele esteve. Atribui-se aos egípcios o P. levedado, fermentado, uma novidade com 4 mil anos, que demorou séculos para tirar a primazia ao P. ázimo, não fermentado, no entanto considerado até hoje como P. puro, sagrado e adequado a alguns fins religiosos; foi-o para os romanos, continua a sê-lo para hebreus e católicos, e não perdeu

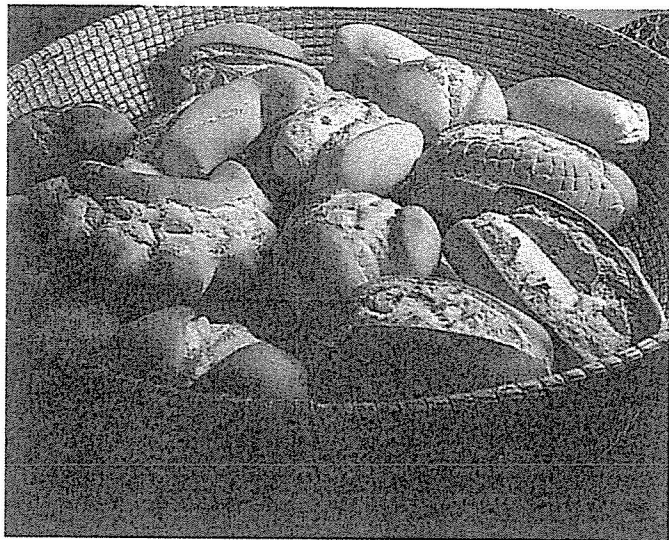
importância entre muçulmanos. P. fizeram-se com variados tipos de farinhas de todos os cereais e até com farinha de bolota e castanha. Mas, desde os gregos clássicos, o P. distingue classes: o de trigo brilhou sempre à mesa dos ricos e de alguns pobres e remediados em dias festivos.

Desde a II Guerra Mundial, o P. de trigo de massa clara conquistou o mercado citadino português; o seu formato cómodo, pequeno, «para uma pessoa», hoje com escassos 40 gramas, não recorda o grande P. grosseiro, partilhável, rural, de um tempo de frugalidade remediada, e tornou-o preferido. É preparado com uma farinha de trigo fina, à qual, por processo equivalente à peneiração, se retiraram c. 30% de farelos e partículas mais grosseiras; nesta fracção rejeitada ficou parte substancial de minerais, nomeadamente ferro, magnésio e zinco, de vitaminas (sobretudo B<sub>1</sub> e E) e de fibra alimentar. Sobre, na parte aproveitada do cereal, amido (o que é indiscutivelmente excelente) e proteínas, às quais, no caso do trigo, se dá o nome de glúten. Algumas crianças e raros adultos sofrem de intolerância ao glúten por causa de defeito enzimático congénito e não podem comer o que quer que seja com trigo.

Até 1989, além da preferência ir para P. de trigo branco, o consumo global de P. decresceu acentuadamente; na Europa, de 120 quilos anuais por pessoa, em 1936, para 40, em 1989. Mas o P., aliás como todos os fornecedores de amido (arroz, massa, batata, feijão, etc.) são indispensáveis para a saúde: incrementam a capacidade imunitária e beneficiam os rendimentos intelectual e físico. E é preocupante como tem vindo a tombar o consumo de todos estes alimentos: em 1936, compartilhavam com 64% das calorias de natureza glicídica e em 1989 apenas com 39%, nos países europeus mais ricos. Mas a situação está a mudar. As modernas preocupações com a saúde, e a educação alimentar que se afirma a partir dos anos 70, têm olhado o consumo de P. com grande empenho. O con-

Pão de milho





Cesta de pães

sumo aumenta, desde 1990, tanto em Portugal como no resto da Europa. A qualidade, entretanto, também melhora, mercê de várias soluções: Uso de farinhas menos espoadas, ou seja, mais completas e, por tal razão, muito mais generosas de nutrientes que faltam frequentemente em alimentação de cidade; mistura de farinhas de diferentes cereais para enriquecimento nutricional, nomeadamente quanto a qualidade proteica e ácidos gordos essenciais; combinação de farinhas para melhorar sabores e odores, aumentar o interesse por P. e reduzir parte do sal. A verdade é que o consumo de P. cresce, as variedades oferecidas diversificam-se imaginativamente, o P. tradicional reaparece e a qualidade nutritiva e gastronómica melhora.

Qualquer das variedades de P. cozidas em forno clássico de padaria (a lenha ou electricidade), pré-aquecido até 240°C, durante meia hora ou mais, conforme o tamanho do P., tem um tempo de digestão de 3 a 4 horas e não faz variar significativamente os níveis sanguíneos de glicose e de insulina em pessoas normais. Pelo contrário, as variedades cozidas em forno industrial rápido e de alta temperatura, sobretudo os P. de forma de longa duração, são absorvidas mais depressa e elevam sensivelmente os teores sanguíneos de insulina e glicose; este facto, entre outras consequências, tem a de não saciar, ou seja, a vontade de comer reaparece pouco tempo depois. De facto, P. de padaria clássica é pobre de dextrinas de baixo peso molecular e de açúcares, ao contrário de que acontece com P. cozido em forno de alta temperatura. Quanto a efeitos biológicos são dois produtos diferentes. O valor calórico do P. clássico é relativamente baixo, de c. 220 calorias por 100 g.

EMÍLIO PERES

**Pao-Che (Fu)** — Pintor chinês (Kiangsi, 1904 - Nanquim, 1965). É também designado Fu Baoshi. Formado pela Escola de Belas-Artes do Japão, foi desde 1935 prof. na Univ. de Nanquim. Vice-presidente da Associação Chinesa

dos Artistas, na década de 50 percorreu o país no intuito de o retratar. Pintou paisagens e pessoas, escreveu ensaios teóricos e obras históricas. O seu espírito crítico não lhe reduziu o poder criador, antes o ajudou a adquirir uma linguagem moderna por vezes acentuadamente poética.

C. MANUEL

**pão-de-leite** — BOT. Vernáculo da *Primula vulgaris* Hudson spp. *vulgaris*, erva vivaz da família das Primuláceas, com folhas arrosetadas, obovado-oblongas, mas gradualmente atenuadas em pecíolo, e flores em pedúnculos delgados geralmente unifloros, de cálice tubuloso viloso nas costas e corola assalveada com c. 3 cm de diâmetro, amarelo-pálida. Encontra-se em sítios húmidos e sombrios do Norte e Centro de Portugal continental, reaparecendo na serra de Monchique. Também conhecida por «rosas-de-páscoa».

J. FRANCO

**Paoli (Pasquale)** — Patriota corso (Stretta di Morosaglia, Bastia, 1725 - Londres, 1805). Eleito chefe da Córsega (1755), empreendeu uma obra de renovação político-administrativa e de fomento económico e cultural da ilha, organizando também a luta armada contra Génova e a França. Depois da cessão da Córsega à França (1768), refugiou-se em Londres.

PRIMULA VINGIANO

BIBL.: E. Rota, *Pasquale Paoli*, Turim, 1941; H. Benedikt, *La lotta di liberazione dei Corsi secondo le relazioni delle delegazioni austriache e lettere inedite di Pasquale Paoli*, Roma, 1958; D. Colonna, *Le vrai visage de Pascal Paoli en Angleterre*, Nice, 1969; P. A. Thrasher, *Pasquale Paoli. An enlightened Hero 1725-1807*, Londres, 1970.

**Paolozzi (Eduardo)** — Escultor britânico (n. Edimburgo, Escócia, 7.3.1924). Frequentou a St. Martin's School of Art e a Slade School. Em 1947, realiza a sua primeira exposição individual e, em Paris, frequenta os surrealistas. Interessa-se pelo design têxtil e pelas técnicas de serigrafia. No início da década de 50 esteve associado ao «Independent Group», um grupo informal que influenciou os destinos da *Pop Art* britânica. Ensinou na St. Martin's School (1955-1958), na Hochschule für Bildende Künstler, em Hamburgo (1960-1962), na Univ. de Berkeley, Califórnia (1968), no Royal College of Art (departamento de cerâmica), de Londres e, na mesma área, na Fachhochschule Kunst, em Colónia (1977-1981). Em 1981 tornou-se prof. de escultura na Akademie der Bildenden Künste, em Munique. Das centenas de escultores que surgiram no panorama mundial desde 1945, E. P. é dos raros de quem se pode dizer que tenha inventado um novo estilo. Se até ao início da década de 60 ainda é possível relacionar a sua obra com a de, p. ex., Richier ou César ou, até, com a obra escultórica de Picasso, a partir de então a sua originalidade acentua-se com o aparecimento dos seus «instrumentos» que não funcionam, dos seus «computadores» estereis, dos seus «íolos». Agora, a obra não deriva já, como em outros escultores, dos desperdícios do industrialismo ou da sociedade de consumo mas, como afirma E. P., da «ordem racional da tec-

Pão-de-leite  
(*Primula vulgaris*)