

## Pão nosso de cada dia

*Eduardo Pereira*  
A boa notícia chega (agora) dos Açores: Em <sup>no último</sup> ~~mês~~ de um ano a qualidade do pão melhorou muito e o consumo <sup>tem</sup> crescido de mês para mês.

O que se passa? O Programa Regional de Diabetes e Alimentação conseguiu grande adesão de padaria para fabricarem um pão em tudo vulgar excepto na particularidade de se lhe juntar uma parte de farinha completa. Consumidores domésticos apreciam-no pelo gosto e por saberem que faz bem e muitos consumidores institucionais adoptaram-no pelas mesmas razões (escolas, empresas de restauração e até a Sata).

O resultado é um produto nutricionalmente mais rico de fibra, minerais, ácidos gordos indispensáveis e vitaminas, muito gostoso e que dispensa parte do sal. As suas consequências são mais vantagens para comer pão, menos <sup>consumo</sup> de sal e melhora muito para as padarias.

No países europeus mais ricos, o desprezo pelo pão rem daí para os anos 30 (em Portugal, dos anos 60); tanto assim, que nalguns países o consumo médio anual tombou de 120 quilos por pessoa, em 1936, para 40, em 1989.

O principal culpado é um novo pão-estilo cidadino que repudia a memória da ruralidade. É assim, este companheiro desejado, respeitado, bendito e sacralizado ao longo de 5 mil anos é desdenhado e desprezado em poucas décadas: engorda, faz gázes, é comer de pobre, há melhor.

Ora os nutricionistas juram que não há melhor e à força de muito discurso educativo o pão está a ressurgir. A verdade é que o consumo põe em toda a Europa e em todos os países lançados e procurado. Um negócio familiar francês, já com algumas padarias abertas, sugere 68 tipos diferentes "de pão" excelente, qualidade inexcavável e máximo valor nutritivo".

\* A promover



Ainda bem porque pão, tal como arroz, massa, batata, feijão e grãos, ou melhor, tal como todos os alimentos grandes fornecedores de amido natural, faz parte dos <sup>alimentos</sup> mais favoráveis para <sup>principais</sup> as funções físicas e intelectuais do organismo.

É mentira que engorda; por duas ordens de razões: Porque sacia, enche, pelo que reduz a necessidade de voltar a comer ao fim de pouco tempo. Porque fornece relativamente poucas calorias: 100 g de pão <sup>de padaria vulgar</sup> cerca de 230; muito menos do que pão integral de forma de longa duração (285), cream crackers integral (460) ou croissant folheado (495).

No que respeita a engordar os alimentos contam pelas suas calorias totais, pelas <sup>quantidade</sup> calorias das gorduras que contêm, e pelo apetite que induzem. De facto, ao contrário do pão vulgar de padaria que satisfaz e sacia durante horas, sobretudo se acompanhado por uma bebida, há comidas que acordam (tal como pão de forma de longa duração ou "cereais de pequeno-almoço") que não matam a fome; pouco tempo depois o <sup>cômodo</sup> agulhamento pede comida de novo.

Quanto pão se deve comer por dia? Não é fácil quantificá-lo: Depende da estatura e do esforço físico que se desenvolve e de quanto se come de outros alimentos fornecedores de amido. Os dietéticos sabem muito bem que meio pãozinho equivale a 2 colheres de sopa de arroz ou puré, ou a 3 de feijão ou grão, ou a 5 de ervilhas ou fava, ou a uma batata média.

Mas uma coisa é certa: preferir pão autêntico ou pão com alheira, membrillo de manhã e cedo da tarde. Com queijo, mermelada e regruamente melhor do que muitas alternativas hoje vulgares em voga, menos sacantes e mais calóricas.

Em depende de duas ordens de factos: Da exigência e do esforço físico; por si só é maior no esforço mas precisa de mais carne e, portanto, deve comer mais pão. Depende de quanto se come de outras.

Portanto, pode comer o pão a vez da volta à noite e comer assim quando se está a vez a pão.