U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

O PÃO NOSSO DE CADA DIA

O pão branco é fabricado com uma farinha de trigo com taxa de extracção de 70%; isto significa que à farinha directamente resultante da moagem (rama ou farinha integral) se retirou por peneiração 30 % de farelos.

O pão integral, em teoria, é feito com ramas mas a maior parte das padarias usa a corrente farinha branca a 70% e junta-lhe farelo.

O pão escuro é feito com farinhas com taxas de extracção entre 80 e 90%; é um tipo de pão que está a ter grande aceitação nos países do centro e do norte da Europa mas entre nós naõ é ainda procurado. Os nossos pães de segunda, como a gostosa sêmea e alguns pães "caseiros", são feitos com farinhas um pouco mais completas do que a branca mas, mesmo assim, não suficientemente escuras.

Pães feitos com fermento caseiro ou industrial têm o mesmo valor nutricional, embora o gosto seja muito diferente; também as águas, o modo de amassar, de levedar e a cozedura em forno de lenha ou aquecido a electricidade ou óleo mudam muito o gosto dopão mas não o seu valor nutricional; o facto do pão caseiro ser mais ácido e mais seco melhora a conservação.

Consumimos também pão de centeio e trigo (a que se chama de centeio; pão só de centeio é hoje uma raridade confinada à artesania de certas aldeias), de milho, e de milho e trigo. A junção de farinha de trigo à de centeio e à de milho faz-se para se obter uma melhor panificação.

O nosso pão industrial é muito desenxabido e mal fabricado; isso conta muito para o descrédito que caiu sobre o pão e para desincentivar o seu consumo, que só não decresceu porque a população aumentou muito. Os padeiros parecem não perceber de negócios e nem sabem aproveitar as oportunidades surgidas com a nova legislação sobre farinhas.

As grandes padarias de cidade compram farinhas já compostas com aditivos, ao abrigo daquela legislação, a esse respeito lastimável. Mas o mais terrível dos aditivos, junte-o o padeiro ou o moageiro, é o sal. O nosso pão pron

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

to contém entre 8 a 12 grmas de sal por quilo, conforme o fabricante(há uns anos tinha todo 12 ou mais gramas). A redução do sal, que alguns continuam a fazer de ano para ano, é extraordináriamente benéfica para a saúde mas é necessário pão muito menos salgado; ainda na maior parte dos países europeus o pão contém 4 g de sal por quilo e abunda pão sem sal. Desejamos que os padeiros reduzam de ano para ano a incorporação desse veneno.

Quando o pão arrefece, a humidade do miolo passa para a crosta e amolece-a; ao mesmo tempo o aroma desaparece. Se reaquecermos durante 10 minutos em forno a 60º o pão volta a parecer fresco.

Conserva-se muito bem no congelador a 15º negativos, se estiver fresco ao congelar; mas é inútil guardá-lo no frigorífico. Algum pão vendido como fresco é congelado.

O pão branco contém 55% de amido e seus derivados, 7% de proteinas de razoável quantidade, 1% de gorduras, muito poucas fibras alimentares e quantidades muito reduzidas de minerais e vitaminas em relação ao que o trigo contém. Isto resulta do empobrecimento pela retirada dos farelos.

Não queremos dizer que o pão integral seja nutricionalmente melhor, embora mais rico de proteinas e muitíssimo mais rico de fibras, vitaminas e minerais. A verdade é que desde que se inventou o pão, a farinha é peneirada.

A questão é que há farelos e farelos. Os que provém dos envólucros de grão são de facto muito ricos de nutrimentos, proteicos, vitamínicos e minerais; mas contém quantidades muito elevadas de ácido fítico, que impedem a absorção de cálcio, ferro e talvez de outros minerais pelo que empobrecem o valor nutricional da alimentação; contém também quantidades exageradas de linlina, uma fibra alimentar, que embora útil em pequenas quantidades, irrita o intestino e interfere com a absorção de nutrimentos quando presente acima do desejável. Por estas razões, farelos grossos e pão integral são produtos dietéticos a incluir num tratamento e numa prescrição dietética mas não são alimentos para normais.

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Os farelos que provêm das camadas externas do grão e dos envólucros mais internos (farelos finos) ainda contêm quantidades apreciáveis de vitaminas, minerais e proteinas e quantidades satisfatórias de fibras mas já só contêm quantidades aceitáveis de ácido fítico e de linlina. Estes farelos passam por peneiras de malha mais larga do que as peneiras actualmente em uso nas moagens industriais; são peneiras usadas desde os egípcios até aos nossos dias nos moínhos de água e de vento. Passando a farinha integral por uma dessas peneiras resulta uma farinha com taxa de extracção de 80 a 85% com que se fabrica um pão escuro. Este é o pão ideal, recomendado pelos nutricionistas em todo o mundo. Mais barato, mais gostosooe muitíssimo mais nutritivo.

Com farinha de trigo a panificação é a mais fina, a de melhor qualidade. Mas do ponto de vista nutricional, o melhor pão é o de trigo?

Não é; o pão mais completo é o de mistura de 80% de trigo e 20% de centeio. Por sinal, se voltássemos a produzir centeio como há alguns anos, para fazer aquantidade que comemos hoje em dia (que aliás é pouca) não precisaríamos de importar trigo.

O leitor sabe que uma das regras de ouro da alimentação é variar muito de alimentos. Pois então, não coma sempre do mesmo pão. Varie entre pães escuros de trigo e centeio; de trigo, de milho e trigo, de milho. Pouco a pouco desabitue-se do desenxabido pão de primeira; Não vá para o pão integral a não ser que o médico lho receite por qualquer razão especial. E prove o pão,se for salgado refile com o padeiro e rejeite-o; procure menos salgado ou dê um passo inteligente: compre pão sem sal. Porque não faz pão em casa?

Para além da qualidade actual do nosso pão desincentivar o seu uso, a verdade é que há tendência para, nas cidades, e pelas pessoas que comem à "moderna"; se reduzir o seu consumo. Dizem que engorda e vá de o suprimir.

Não é correcto comer pão e mais pão e pouco mais como ainda é costume nas camadas mais pobres. Mas nem oito nem oitenta; rejeitar o pão é tão mau como fazer dele alimento preponderante.

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Pão e todos os farináceos são indispensáveis para a saúde porque fornecem energia limpa; comidos na proporção exacta não engordam; mais engorda o que se come a substitui-lo: bolos, doces, refrigerantes, guloseimas e gorduras em excesso.

E retenhamos que os indispensáveis farináceos, pão inclusivé, constituem o grupo mais barato de alimentos.