



Pão e cereais

Mais respostas aos leitores

22. Porquê tanto pão branco?

Pão branco, preferido pelos ricos desde o Egito antigo, é de farinha triga peneirada, embora não fosse tão esbrançada (em-branqueada) como a que é usada hoje para o pão alho. O pão egípcio de primeira qualidade não era tão escuro como o integral de hoje (que, de facto, e felizmente não é integral; tem pouco farelo grosso); equivalia, mais ou menos, aos pães morenos de há alguns anos que se coziam em Trás-os-Montes, Alentejo e Estremadura.

É a partir dos anos 50 que o pãozinho branco ganha preferência porque corresponde a um novo sócio-estilo urbano e "civilizado" que repudia, ou esquece, a ruralidade.

Começa a ruína do pão: pouco sabor, cheiro incharacterístico, menos qualidade com o passar das horas, demasiado flatulente, impróprio para acordas, rabanadas, puidim e outros mimos. O consumo europeu, em pouco mais de 40 anos, baixou para menos de um terço. Pães de outros cereais e de mistura coíam ainda mais e, em alguns países, uma ou algumas variedades desapareceram mesmo.

Nos anos 70, a investigação classifica o pão de muito importante (fora-o sempre) por causa do amido e grandes moléculas derivadas (quando é cozido em forno clássico); pela fibra alimentar, vitaminas do complexo B, vitamina E e minerais (só generosamente presentes em farinhas mais escuras, menos branqueadas); pela qualidade de certos aminoácidos próprios de alimentos de origem vegetal; e, importantíssimo, por causa da actividade funcional muito particular do pão, equilibradora dos fluxos da glicose, da produção de hormonas e de sinalizadas neuronais, da dinâmica digestiva, do equilíbrio da flora intestinal, do jogo entre apetite e saciedade, etc.

Acontece, felizmente, o que era de prever: A

sensaboria do pãozinho branco está a ser vencida, por obra de padeiros criativos, pelo desabrochar de variedades modernas de pão e pela reafirmação progressivamente mais forte dos pães artesanais.

Nacidade, apesar de ter perdido 40% do volume de vendas a favor de variedades melhores, o pãozinho branco continua campeão. Mas aumenta o número dos que o trocam por outros mais saborosos e melhores.

23. Fiz bem ao trocar pães por "cereais" ao pequeno almoço?
Depende dos escolhidos porque diferem muito uns dos outros.

Flores e flocos de aveia são francamente interessantes pela riqueza nutricional, digestão lenta, regulação do ritmo intestinal e baixa do colesterol sanguíneo. Tena que os apressados não dispunham de dez minutos para os cozerem.

Muesli é outro "cereal" muitíssimo recomendável. Trata-se de uma mistura de flocos de trigo e aveia (eventualmente, outros) enriquecida com aveia, passas de laranja e outras frutas secas ou de época. Preferir-se sem açúcar e na variedade para cozer 5 minutos em leite.

Flocos de aveia e muesli são particularmente ricos de fibra, minerais e vitaminas B. E são muito gostosos. Contribuem para um pequeno almoço completo mais do que o pão.

Quanto às preparações que se vendem em vistosas caixas e sacas há que ler o rótulo com muita atenção; divergem muito.

No geral, são poucas gorduras (ou nada), o que é vantajoso, mas são demasiado salgadas e açucaradas. Abundam em calorias (o pão fica-se por metade) e abisporrem-se rapidamente pelo que elevam os tenores sanguíneos de glicose e insulina mais do que o desejável (de facto, "engordam" muito mais do que o pão).

Muitas marcas são suplementadas com vitaminas e minerais mas falta confirmar se são absorvidos. Algumas são coradas e podem mudar a cor da urina e de pele.

As preparações à base de farelos são sempre muito salgadas e açucaradas para serem minimamente desejadas. Há que ter em atenção que não devem ser consumidas em quantidade por causa da interferência na absorção de nutrientes.

Com tanta complicação... vive o pão.