

Curso: Padeiro

“Se temperares a tua vida com amor, obterás gosto no viver. Como sal é para os alimentos”.

(Thoy Faria)

Objetivos:

Subsidiar de forma técnica os alunos que estão se preparando para serem futuros profissionais da panificação.

Possibilitar o conhecimento dos vários tipos de massas, recheios e ingredientes para a fabricação de pães, doces, salgados, bolos e tortas específicas.

Descobrir a arte de preparar pães.

Mercado de Trabalho

Padarias, lanchonetes, buffets, casas de confeitaria, associações e (ou) cooperativas.



O que fazem os Padeiros, Confeiteiros e Profissionais Afins?

Estes são profissionais de grande importância no ramo da alimentação, pois executam atividades ligadas à fabricação de produtos, que fazem parte do cardápio diário do nosso povo.

As atividades concentram-se no planejamento, produção, preparação e organização de massas, pastas e recheios de pães, bolos, bolachas, biscoitos e outras maravilhas da arte culinária.

Faz parte de sua gama de atividades, preparar além dos tradicionais pãezinhos, as coberturas, recheios, os salgados, compotas de frutas, as caldas, decoração de bolos e doces.

Para a realização desta arte, os padeiros medem, misturam e pesam os ingredientes, sejam manualmente ou com auxílio de máquinas, visando o melhor sabor possível como resultado.

Uma vez feita a mistura, dividem, enrolam, moldam e esticam as porções, em seguida, colocam para assar e o cheirinho que vem pelo ar, todos desejam experimentar...

Observação: É necessário saber exatamente a temperatura ideal do forno, para que os alimentos que serão produzidos, não fiquem crus, ou passem do ponto.

Acrescenta-se ainda, a importância desse profissional, identificar estratégias para redigir documentos: requisição de materiais, registros de saída e entrada de produtos e relatórios de produção.

Atribuições do Padeiro: A arte de fazer pão é algo que herdamos de nossos antepassados.



A profissão de padeiro é muito importante, este também tem a responsabilidade de fazer, bolos, tortas, biscoitos, bolachas, rosquinhas, mas o pão é sempre o seu produto principal e o mais procurado nas padarias.

Para o preparo do pão, mistura-se farinha, água e fermento em quantidades certas, depois amassa tudo e espera que a massa aumente de tamanho, tende o pão e coloca no forno até que coza.

Atenção: Tender a massa é dar a forma aos pães antes de irem cozer.

Usando vários tipos e misturas, o padeiro faz pão de trigo, de centeio, de milho e muitas outras delícias que fazem parte do nosso cardápio diário.

Se o movimento da padaria for grande, os padeiros trabalham durante toda a noite, para garantir bem cedinho o pão fresquinho aos seus clientes. Para essa deliciosa mordomia, é preciso que alguém acorde muito cedo e trabalhe duro.

Quem não gosta de acordar de manhã e saborear um pãozinho quentinho?

Quem sou eu?

Você não me conhece, normalmente não me vê. Eu fico além do balcão, perto do forno. Diz a lenda que eu tenho barriga farta, bigodes pontudos, bochechas vermelhas e humor robusto. Eu sou o padeiro, dono do melhor pão que você já provou! Você não concorda que eu sou indispensável na sua vida?



O pãozinho de todo dia – para muitos, ele é indispensável no café da manhã ou no lanche da tarde. Para alguns, esse pãozinho pode ser consumido a qualquer hora do dia. O seu cheirinho é inconfundível...

Origem do Pão

O pão e a humanidade andam juntos há muito tempo. Existem indícios arqueológicos de que o pão foi o primeiro alimento a ser processado por mãos humanas a partir de uma matéria-prima natural. Praticamente todas as culturas antigas do Oriente Médio, faziam referências ao pão em seus escritos e muitos povos o veneravam como alimento sagrado, presente dos deuses. A Bíblia cita o pão tanto no Antigo como no Novo Testamento, e para os cristãos, até hoje, ele simboliza o corpo de Cristo.

Conhecendo um Pouco da História (Texto adaptado - Site Paulinas Online):



Que é que não gosta do cheirinho de pão que acabou de sair do forno?

Os egípcios foram os primeiros povos que utilizaram fornos para assar pães.

O Brasil conheceu o pão apenas no século XIX.

A história conta que a padroeira dos panificadores, Santa Izabel, vem de Portugal.

Em 1333, em Portugal, houve uma fome terrível, nem os ricos foram poupados. D. Isabel, uma rainha, muito virtuosa, casada com o rei D. Diniz, empenhou suas jóias e mandou vir trigo de lugares distantes para abastecer o celeiro real, mantendo dessa forma, seu costume de distribuir pães aos pobres durante a crise. Sua caridade, porém era anônima nem o rei sabia dessa atividade. Num desses dias de distribuição, o rei apareceu inesperadamente, e a rainha, temendo a censura do marido, escondeu os pães nas dobras do avental. O rei percebeu o gesto e perguntou surpreso:

- Que tendes em vosso avental?

A rainha, erguendo o pensamento ao Senhor, disse em voz trêmula:

- São rosas senhores.

O rei replicou:

- Rosas em janeiro? Deixai que eu as veja e aspire seu perfume.

Santa Isabel abriu o avental e, no chão para espanto geral, caíram rosas frescas e perfumadas, as mais belas até então vistas.

D. Diniz não se conteve e beijou as mãos da esposa, retirando-se enquanto os pobres gritavam: “Milagre, Milagre”.

Por essa razão, o Dia do Padeiro (ou panificador) é comemorado no mesmo dia de Santa Isabel.

O **Dia do Padeiro** foi instituído em 1955 durante o II Congresso Nacional de Panificação.

A panificação é uma atividade muito antiga. Os primeiros pães foram assados sobre pedras quentes ou debaixo de cinzas.

A profissão de padeiro tem um significado maior do que a simples feitura de pães, doces ou bolos.

A história do pão e, conseqüentemente, a do padeiro, permeia toda a história da humanidade, principalmente no âmbito religioso.

O pão faz parte da alimentação humana há milhares de anos a.C., quando ainda era feito com o fruto do carvalho triturado, lavado com água fervente para perder o amargor e posto a secar ao sol.

A utilização de farinhas na feitura do pão veio bem depois, visto que era usada apenas em sopas e mingaus. Mais tarde, à farinha foram adicionados outros ingredientes, formando uma espécie de bolo que teria sido o antepassado do pão atual.

A atividade panificadora no Brasil se expandiu com os imigrantes italianos. Nas grandes cidades proliferaram as padarias, muito conhecidas na cidade de São Paulo, mais especificamente no bairro do Bexiga, onde ainda são fabricados pães típicos italianos.

Pão francês no Brasil

Conta-se que a receita do pãozinho hoje mais consumido no Brasil surgiu no início do século XX, perto da Primeira Guerra Mundial, por encomenda de brasileiros ricos que voltavam de viagem a países da Europa.

Até o fim do século XIX, o pão mais comum no Brasil era completamente diferente, com miolo e casca escura. Na época, era bastante popular em Paris um pão curto com miolo branco e casca dourada - espécie de precursor da baguete, atual predileção dos franceses. Os viajantes de famílias ricas que voltavam de lá descreviam o produto a seus cozinheiros, que tentavam então reproduzir a receita pela aparência.

O resultado foi a invenção do pão francês brasileiro. Em algumas regiões do país ele se difere por levar um pouco de açúcar e gordura em sua composição.

Com o tempo, o novo pão foi ganhando apelidos locais diferentes, como cacetinho, média, filão, pão jacó ou pão de sal, em diferentes cidades do Brasil.

(Origem: Wikipédia, a enciclopédia livre).

A Padaria:

O consumo de pão no Brasil e as exigências do consumidor vêm aumentando de forma significativa, o que exige das padarias, uma maior profissionalização gerencial e administrativa, inovações tecnológicas, atendimento diferenciado e personalizado, e qualidade no produto.

Algumas Reflexões importantes:

Como é a padaria onde trabalho?

E o mercado que ela está inserida?

O que é um Planejamento Estratégico?

Qual a legislação específica de uma padaria?

Qual a sua logística de funcionamento?

Quem são os meus superiores e o que eles esperam de mim?

Qual é o fluxo de produção desta padaria?

O Brasil é o reino das padarias. Não sei se existe outro país no mundo onde a padaria seja algo tão importante e presente na vida das pessoas. O Brasil reúne uma variedade apetitosa de tipos de padarias. Tem as gerenciadas por franceses, por italianos, por monges beneditinos e até padaria oriental... mas o resultado é sempre o nosso conhecido pãozinho.

Atendimento ao Cliente:

É preciso ficar atento:

- A satisfação do cliente
- A relação de atividades na área de vendas
- A padronização de serviços no setor de vendas
- A política de desenvolvimento de equipe de atendimento

O Cliente:

Para fazer um pão, é preciso sal, trigo, fermento, e outros produtos indispensáveis para dar o sabor perfeito ao pãozinho que vai para nossa mesa, mas acredite, o ingrediente mais importante para a excelência no atendimento é criar um vínculo de confiança com os clientes, a venda não acaba quando o cliente compra, ela está apenas começando.

Princípios de Qualidade:

Qualidade: termo geralmente empregado para significar "excelência" de um produto ou serviço.

A qualidade de um produto ou serviço pode ser avaliada de dois ângulos: a do produtor e a do cliente.

Do ponto de vista do **produtor**, a qualidade se associa a atender e superar as expectativas do cliente.

Do ponto de vista do **cliente**, a qualidade está associada ao valor e à utilidade reconhecidas ao produto, estando em alguns casos ligada também ao preço.

Gestão do Ambiente:

- Atenção para a limpeza e higiene.
- Padronização dos Serviços de organização e limpeza do ambiente de trabalho.
- Introdução de conceitos de boas práticas na fabricação e higiene dos produtos.

Higiene:

É de responsabilidade do manipulador de alimentos, impedir que fatores possam alterar as características dos produtos, como por exemplo, a presença de substâncias ou objetos estranhos. A principal ferramenta para melhorar cada vez mais a qualidade de seus produtos e evitar a contaminação, deve ser o cumprimento de severas normas de higiene.

Cuidar do seu asseio pessoal e manter limpo o ambiente de trabalho é importante para qualquer profissional. Quando se trata de atividades de cozinha, estes cuidados ganham importância ainda maior.

Ninguém deixa de comprar uma lâmpada na loja porque o balconista está com a mão suja, mas o cliente que suspeita da limpeza da cozinha, provavelmente escolherá outro local para comer.

Alimentos estragados ou contaminados podem causar graves problemas de saúde a quem o consome e conseqüentemente a quem o produz.

Faz-se necessário um rígido cuidado no preparo dos alimentos.

Se a qualidade atender e (ou) superar as expectativas do cliente, surge o que denominamos de confiabilidade no produto.

A qualidade de um produto preserva o nome da empresa.

O cliente satisfeito torna-se uma forma de propaganda do produto e da empresa.

Recomendações básicas e obrigatórias de higiene pessoal, no preparo de alimentos e no ambiente de trabalho:

Higiene Pessoal

Já sabemos que as exigências de limpeza no preparo dos alimentos são rigorosas.

O profissional responsável por preparar alimentos deve manter o corpo asseado e saudável, usar adequadamente o uniforme e ter um comportamento apropriado durante o trabalho. Usar procedimentos que garantem a qualidade do serviço e evitem que os funcionários da cozinha transmitam doenças para aqueles que vão consumir os alimentos preparados por eles.

Higiene Corporal – É o conjunto de medidas que visam manter limpa, e saudável as partes externas do corpo.

- Usar sempre unhas bem cortadas.
- Manter sempre cabelos limpos, curtos ou presos.
- Limpar corretamente as narinas (canal que conduzem o ar que sai e entra nos pulmões).
- Tomar banho com a frequência que for necessária.
- Lavar bem os cabelos.
- Lavar as mãos antes, depois dos preparos dos alimentos e com a frequência que se fizer necessário durante as tarefas na cozinha (enxaguar bem em água corrente – não deixar resíduo de sabão nas mãos).
- Não utilizar perfume forte.
- Evitar maquiagem em excesso.
- Evitar ter barba, bigodes e costeletas.
- Usar sempre o uniforme limpo.

Uniforme – Para o funcionário que trabalha com alimentos é obrigatório o uso de uniforme limpo e adequado.

Este uniforme deve seguir basicamente, aos seguintes princípios:

- Ajudar a manter as condições de conforto térmico (temperatura) protegendo o corpo contra os excessos de calor ou frio.
- Proteger a superfície do corpo contra possíveis acidentes como, por exemplo, derramamento de líquidos quentes.
- Evitar a possível contaminação dos alimentos por intermédio da roupa.

Regras Básicas de Cuidados Pessoais:

- É expressamente proibido falar sobre os alimentos.
- Não é permitido também fumar no local de preparo dos alimentos.
- Não utilizar o pano de prato ou o avental para enxugar as mãos ou o suor do rosto.
- Não experimentar comida na mão.
- Não mascar chicletes ou balas durante o preparo dos alimentos.
- Fazer regularmente um acompanhamento bucal (visitar regularmente um dentista).

Cuidado com a sua saúde – Todo cuidado é pouco quando o assunto é a saúde do pessoal da cozinha. Funcionários doentes podem transmitir suas doenças a um grande número de pessoas por meio da comida.

- Ter cuidado para não adquirir infecções de nariz, boca e garganta.
- Ter cuidado com ferimentos infectados ou doenças de pele.

Observação: Infecção é a entrada e a multiplicação de agente infeccioso (micróbios) no organismo.

Higiene no Local de Trabalho

O profissional que trabalha no preparo de alimentos, deve zelar pela limpeza do seu local de trabalho.

- Lavar periodicamente as paredes, pisos, máquinas, tanques e tubulações.
- Instalação de filtros de ar para eliminar partículas de poeira.
- Não deixar na panificadora pães ou alimentos mofados e outros resíduos.
- Implantar as normas de Boas Práticas de Fabricação no controle do processo (desde a armazenagem de matérias-primas até o produto final: pão assado).
- Acompanhar e solicitar programas de dedetização.
- Acompanhar e realizar todo o processo de higienização das instalações físicas.
- Remover o lixo diariamente.
- Conservar e armazenar os produtos de forma correta.

Observação: Diminuir a produção do lixo, também faz parte da preocupação dos profissionais que trabalham nas padarias, que incentivam a venda de sacolas ecológicas retornáveis. Algumas padarias já aderiram à ideia ecologicamente correta.

Eliminando o Desperdício

- É importante evitar o desperdício de tempo, espaço e dinheiro.
- A padronização da rotina de limpeza gera a organização da padaria.

A Padaria e seus Equipamentos:

Misturadeira: Máquina utilizada com o objetivo de misturar os ingredientes para transformá-los em massa.

Cilindro: Máquina utilizada com o objetivo de cilindrar ou sovar a massa (Deixar a massa lisa e compacta).

Modeladora: Máquina utilizada com o objetivo de modelar ou enrolar a massa, dando forma ao pão.

Divisora: Máquina utilizada com o objetivo de dividir a massa determinando o tamanho do pão.

Forno Elétrico: Máquina utilizada com o objetivo de assar o pão. (O controle da temperatura é feito através do termômetro cuja capacidade, tem variação de 0°C a 350°C).

Observação: Existem outros tipos de fornos, como o forno a lenha e o forno a gás, mas hoje o mais utilizado é o forno elétrico.

Dosador de água: É um aparelho utilizado com o objetivo de gelar a água, para adicionar na massa.

Batedeira: Máquina utilizada na panificação para bater pequenas porções de massas.

Liquidificador: Máquina utilizada na panificação para triturar verduras, legumes e outros.

Balança: Máquina utilizada com o objetivo de identificar o peso dos ingredientes.

Termômetro de mercúrio: É um aparelho utilizado com o objetivo de medir a temperatura da água, da massa e do ambiente.

Mesa de Manipulação: É o móvel utilizado para manipular a massa.

Tesoura: Instrumento utilizado para cortar o pão.

Espátula/ Raspadeira: Instrumento utilizado para cortar a massa e limpar máquinas como a assadeira.

Tabuleiro/ Assadeira: Utensílio utilizado para colocar os pães para levar ao forno.

Estante/ Armário: Mobiliário que serve para acomodar os utensílios e equipamentos da cozinha.

Ingredientes:

Farinha de Trigo – É o produto que se obtém a partir da moagem do trigo.

Sal – Possui a função de:

- Fortificante do glúten.
- Controlar a velocidade da fermentação.
- Ressaltar o sabor dos outros ingredientes.
- Branquear o miolo do pão.

Aditivo – São produtos que podem ser de origem biológicas ou químicas, utilizadas nos diversos tipos de pães, e possuem como objetivo principal reforçar a proteína da farinha de trigo e reduzir o tempo de fermentação das massas.

Fermento – Sua função é provocar a fermentação que produz o gás carbônico e o crescimento da massa.

Gordura/ Margarina – Possui a função de:

- Reduzir o tempo de mistura da massa.
- Melhorar o volume do produto.
- Aumentar o valor energético.
- Facilitar o manuseio da massa.
- Melhorar a maciez e a textura.
- Dar a liga aos produtos que não se misturam.
- Proporcionar uma estrutura mais fina e homogênea ao miolo.

Açúcar – Possui a função de:

- Enriquecer o pão.
- Produzir sabor doce.
- Capacidade de reter água na massa, aumentando assim a maciez do miolo.

Água – É um ingrediente básico na elaboração do pão.

Ovos – Possuem a função de:

- Unir os ingredientes.
- Aumentar o valor nutritivo.
- Dar maciez ao produto final.
- Favorecer o crescimento.

Leite – É um ingrediente básico na elaboração do pão.

Observação: O leite líquido é facilmente atacado por microorganismo, quando isso ocorre existe uma produção excessiva de ácido láctico.

O leite em pó é o mais utilizado na panificação, pois possui um grau de conservação maior, o manuseio é rápido e de fácil aplicação e estocagem.

Receitas:

Gerência da Produção:

- Planejamento da Produção
- Formulários para Controle da Indústria
- Receitas
- Cálculo da Produção

Receita de Pão Francês:

½ quilo de farinha de trigo
15 g de fermento para pão
15 g de sal
20 g de açúcar
1 colher (sopa) se margarina



Dilua o fermento em um copo de água morna com o açúcar

Misture os outros ingredientes

Amassa e levante, empurrando a massa para frente, com a palma da mão e dobrando-a sobre si mesma.

Se for necessário, coloque mais água e mais farinha.

A massa não deverá grudar nas mãos

Deve ficar com aspecto leve e esponjoso

Deixe descansar por duas horas

A seguir, amasse novamente e prepare o pão, dando-lhe o formato desejado e coloque no tabuleiro untado.

Se estiver pegajosa, espalhe mais farinha por cima.

Deixe que ela descanse mais uma hora

Aqueça o forno e pincele o pão com água antes de colocá-lo no forno

Assar por 40 minutos mais ou menos

Receita de Pão de Batata:

Tipo de Culinária: Culinária Popular

Categoria: Pães e Pizzas

Subcategorias: Pães com e sem recheio

Rendimento: 60 porções

Ingredientes:

- 1 kg de farinha de trigo
- 80 gramas de fermento biológico fresco
- 150 gramas de açúcar
- 400 gramas de batata cozida(s)
- 30 gramas de sal
- 100 gramas de margarina
- 2 unidade(s) de ovo
- leite

Modo de Preparo:

Numa bacia ou na batedeira, faça uma esponja com 100 gramas de farinha de trigo, o fermento e um pouquinho de água. Deixe descansar durante 15 minutos. Após este descanso, misture todos os ingredientes e faça uma massa bem macia. Espere o crescimento da massa durante 30 minutos. Depois, modele em bolinhas de 70 gramas cada uma, coloque nas assadeiras previamente untadas, espere novamente o crescimento durante uns 40 minutos, aproximadamente, e leve para assar.

Temperatura do forno: 200° C.

Observação: Vaporize bem o forno, com água, antes de levar os pães para assar.

Pão de Minuto

Tipo de Culinária: Culinária Popular

Categoria: Pães e Pizzas

Subcategorias: Pães com e sem recheio

Rendimento: 5 porções

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de fermento químico em pó
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 unidade de ovo

Modo de Preparo:

Em uma travessa grande, insira a farinha de trigo, faça um buraco no meio e adicione os demais ingredientes. Aos poucos, incorpore-os até formar uma massa homogênea. Faça os pãezinhos e asse em tabuleiro untado na temperatura média, até dourar.

Pão de Queijo

Tipo de Culinária: Sudeste

Categoria: Pães e Pizzas

Subcategorias: Pães com e sem recheio

Rendimento: 15 porções

Ingredientes:

- 1/2 kg de polvilho doce
- 1 1/2 copo(s) de leite
- 80 ml de óleo de soja
- 2 unidades de ovo
- 1 colher (chá) de sal
- 300 gramas de queijo (meia-cura) ralado

Modo de Preparo:

Coloque o polvilho e sal em uma travessa que dê para amassar. Ferva o leite junto com o óleo e vá adicionando ao polvilho delicadamente, sempre misturando com uma colher de pau. Junte 1 ovo, misture bem e acrescente o outro ovo. Acrescente o queijo e mexa bem com as mãos. Se a massa ficar muito mole, acrescente mais polvilho. Deixe descansar por 30 minutos. Faça as bolinhas e coloque em uma assadeira. Leve para assar por cerca de 20 minutos em forno bem quente e pré-aquecido.

Pão Doce com Cobertura de Creme de Padaria

Tipo de Culinária: Sul

Categoria: Pães e Pizzas

Subcategorias: Massas de Pizzas

Ingredientes:**Massa**

- 1 colher (chá) de sal
- 3 tabletes de fermento biológico fresco
- 2 xícaras (chá) de leite morno
- 1 xícara (chá) de óleo de soja
- 3 unidades de ovo

- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha
- 1 kg de farinha de trigo

Cobertura

- 1 xícara (chá) de água
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 2 unidades de gema de ovo
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 2 colheres (chá) de essência de baunilha

Modo de Preparo:

Massa

Bata todos os ingredientes no liquidificador, menos a farinha de trigo. Se quiser apressar o crescimento da massa, coloque o pacote de farinha por mais ou menos um minuto no micro-ondas ou alguns minutos em forno quente, para que fique morna. Despeje o conteúdo do liquidificador em uma vasilha grande e vá misturando farinha com uma colher de pau. Quando a massa ficar firme demais para ser mexida com a colher de pau, continue com as mãos.

Amasse até a massa ficar lisa e soltar das mãos, usando mais farinha se preciso. Abra com o rolo, recheie e modele de acordo com o tipo de pão que queira fazer e deixe crescer no forno de microondas em temperatura mínima por cerca de 15 minutos (leia atentamente as instruções do fabricante do seu micro-ondas para não estragar a massa) ou em forno morno até que dobre de volume. Pincele com gema de ovo sem bater e leve ao forno para assar

Cobertura

Bata no liquidificador e leve ao fogo para engrossar. Retire do fogo e continue mexendo até esfriar. Coloque no saco de confeitar com bico pitanga e empregue a gosto. Quando o pão estiver frio, coloque montinhos do creme de baunilha decorativamente sobre o pão e sobre eles fixe metades de cerejas ao maraschino.

Massa para pizza:

Tipo de Culinária: Culinária Popular

Categoria: Pães e Pizzas

Subcategorias: Massas de Pizzas

Rendimento: 23 porções

Ingredientes:

- 5 kg de farinha de trigo
- 150 gramas de fermento biológico fresco
- 80 gramas de sal
- 20 gramas de açúcar
- 100 ml de óleo de girassol
- 2750 ml de água

Modo de Preparo:

Misture todos os sólidos e reserve. O mesmo com os líquidos. Em seguida, junte todos os ingredientes até obter uma massa homogênea. Deixe descansar por 1 hora. Separe em rolinhos de 350 g e abra a massa. Recheie e leve ao forno com temperatura entre 280°C e 300°C durante 15 - 20 minutos.

Dica: Rende 23 discos de pizza de 350 gramas.

PÃO DE MILHO

Tempo de preparo 2h - Para 8 pessoas

Ingredientes

½ kg de farinha de trigo
½ kg de farinha de milho média
1 ½ xícara de açúcar ½ colher (sopa) de sal
½ litro de leite morno
3 ovos
150g de banha ou óleo
1 ½ colher (sopa) de fermento para pão
¼ de pacote de erva doce

Modo de preparar

Dissolver o fermento em ½ xícara de leite morno, 1 colher (sopa) de açúcar e ¼ xícara de farinha de milho e deixar crescer.

Em uma vasilha colocar os ingredientes e a estes o fermento já crescido, misturar bem e sovar.

Cortar os pães ou colocar em forminhas, deixar crescer em lugar quente e coberto, levar ao forno quando crescidos.

Pão Sovado Salgado ou Doce

Ingredientes:

6 1/2 xícaras de farinha de trigo
2 xícaras de leite morno com 2 ovos
1/4 xícara de água morna
2 colheres (sopa) de açúcar
1 tablete de fermento (15 g)
2 colheres (chá) de sal
2 colheres (sopa) de manteiga
Farinha de trigo para polvilhar
Ovo para pincelar
Gergelim (salgado) ou açúcar cristal (doce) para polvilhar
Manteiga para untar



Modo de Fazer:

Misture o fermento com uma colher (chá) de açúcar e dissolva em 1/4 de xícara (chá) de água morna.

Tampe e deixe crescer por 15 minutos.

Em uma tigela, coloque a manteiga, o restante do açúcar, o sal e o leite morno misturado com os ovos e misture tudo muito bem.

Acrescente o fermento crescido e mexa bem.

Peneire a farinha e vá acrescentando, pouco a pouco, batendo com a colher de pau após cada adição.

Continue a acrescentar a farinha e a bater até que a consistência da massa permita trabalhar com as mãos.

Disponha a massa sobre uma mesa enfarinhada e comece a amassar, estirando com a base da palma da mão e fazendo voltar para si.

Quando a massa se mostrar pegajosa e colante, acrescente mais farinha aos poucos. Amasse até que a massa se torne elástica, sedosa e não cole mais nas mãos.

A massa também pode ser cilindrada.

Ponha em uma tigela untada, cubra e deixe crescer em lugar quente por 2 horas.

Depois, vire sobre a mesa ligeiramente enfarinhada, abaxe para sair o ar, divida em 2 porções.

Coloque em assadeiras untadas, cubra e deixe que cresçam em lugar quente.

Acenda o forno e deixe aquecer, em temperatura moderada.

Pincele os pães com ovo batido e polvilhe com o gergelim (salgado) ou açúcar cristal (doce) e coloque para assar.

Rende 2 pães.

O Pão Nosso de Cada Dia

Autor: Ubiratan Lustosa

Ah! Pão nosso de cada dia, tão sofrido, tão suado nos tempos que correm!

Pão que mata a fome, pão que alimenta, pão que dá forças para o trabalho exaustivo do dia-a-dia.

Pão que Cristo repartiu para alimentar a multidão faminta que o acompanhava.

Pão que Ele transformou em seu corpo no milagre da Eucaristia, perpetuado pelos séculos, assegurando a presença viva do Filho de Deus.

Pão que muitos pedem de mão estendida na súplica humilde dos deserdados da sorte.

Pão que tantos Franciscos de Assis espalhados pelo mundo oferecem caridosamente, sem humilhar, sem deprimir aos que necessitam de ajuda.

Pão que os santos de ontem e os santos de hoje repartem com amor, por compreenderem a pobreza e tornando-se, assim, ricos de virtudes.

Pão que vem da terra e nos eleva aos céus.

Pão que proporciona trabalho para o lavrador que amanha a terra, preparando-a para a semeadura do trigo bendito.

Pão louro dos trigais ondulantes, pão dos moinhos onde se prepara a alva farinha, pão que o homem amassa e que permite, em sua industrialização e comercialização, o sustento para tantas famílias.

Pão de Santa Isabel que é festejada no dia 8 de julho.

Alimento e meio de vida dos panificadores que na mesma data são homenageados.

Que belo exemplo da interdependência dos seres humanos nos é dado pelo pão, desde que se prepara a terra para lançar a semente do trigo até o instante em que é colocado como alimento na mesa das famílias. Por quantas fases ele passa, quantas pessoas precisam intervir até que ele possa ser consumido. Espelho da solidariedade, exemplo da cooperação, demonstração de quanto pode a união das pessoas.

Tão importante é o pão que ele transfere o nosso respeito àqueles que o produzem, e é por isso

que prestamos a nossa homenagem aos panificadores e, por extensão, a todos aqueles que participam do seu preparo, desde o plantio do trigo até a venda do alimento no balcão. Que Deus proteja os panificadores! Que sua padroeira Santa Isabel os abençoe, para que eles conheçam profundamente a relevância social do seu trabalho, para que jamais percam de vista a responsabilidade imensa que está colocada sobre os seus ombros, para que procedam sempre com honestidade, respeito e amor, na preparação do abençoado pão de todos nós.

(Do livro "Nosso Encontro", coletânea de crônicas radiofônicas de Ubiratan Lustosa)