

Amassa e Coze

APRENDER A FAZER BROA DE MILHO
Guião da Oficina de Pão Regional

A Broa de Milho, alimento rico e nutritivo, é sempre uma presença obrigatória à mesa dos portugueses.

Só os produtos tradicionais e os processos artesanais de fabrico garantem a singularidade e qualidade única deste produto delicioso.

O grão e a moagem tradicionais e a cozedura em forno de lenha conferem a este pão um sabor inconfundível a preservar.

"Amassa e Coze" é uma das acções da AAMARG para mantermos vivas as nossas tradições e a nossa identidade cultural.



Associação dos Amigos dos Moinhos e Ambiente da Região da Gândara
www.aamarg.org | [aaamarg@aaamarg.org](mailto:aamarg@aaamarg.org)

As Padeiras...

Ti Lurdes



Ti Celeste



Ti Lisete



Ti Conceição



Ti Idalina



Ti Flor

Ti Isilda



Ti Graciete



BREVE NOTA

Tal é a importância alimentar e cultural do pão que a AAMARG dedicava esta iniciativa a um dos nossos emblemas tradicionais: a Broa de Milho de Mira.

Em quase todas as nossas actividades temos dado a maior importância à inclusão nas degustações da broa tradicional preparada pelas esposas dos nossos moleiros em actividade e pelas diversas padeiras que utilizam as técnicas tradicionais e os ingredientes típicos. Neste fabrico da broa realçamos a nossa amiga e padeira honorária, Dona Maria Flor Ribeiro Fresco – a Ti Flor e o nosso chefe gastronómico Fernando Jorge da Rocha Alves – o Jorginho.

Pelo interesse confirmado em variadas edições do Amassa e Coze e pela certeza certezinha do bom que vai ser, afiemos os dentes que a broa está mesmo a sair.

Amassa e Coze
A AAMARG
Junho de 2008

O NUTRITIVO PÃO

O pão, onde se inclui a broa de milho, nutritivo, saboroso e saudável, é parte integrante da alimentação do Homem desde tempos imemoriais. Símbolo religioso, traço diferenciador de culturas e regiões, o pão conhece inúmeras variedades conforme a matéria-prima e o processo de fabrico, apresentando diversificadas formas, texturas, cheiros e sabores consoante as regiões do Mundo.

VANTAGENS NUTRICIONAIS DO PÃO

Os especialistas aconselham cinco fatias de pão por dia. A ideia de que o pão engorda está, pouco a pouco, a ser desfeita. Na verdade, o que engorda é a manteiga, queijos, chouriços, ou outras substâncias que se põem no pão.

O pão contém uma quantidade reduzida de gordura vegetal e é um alimento bastante nutritivo, especialmente se for enriquecido com cereais, sementes ou frutos secos/frescos. E, ao contrário do que se pensa, o pão branco não é mais

“pobre”. Apesar de não ter a fibra do pão integral, contém maior quantidade de hidratos de carbono, conferindo mais energia a quem o come. É, por isso, aconselhado para os mais jovens, enquanto o pão mais escuro ou com sementes/frutos é aconselhável para pessoas de mais idade, porque vai ajudar ao funcionamento do aparelho digestivo.

MENU DE PÃES

Tal como a ementa do dia e a carta dos vinhos, os restaurantes podem promover um “menu de pães”. Esta ideia já é seguida em alguns estabelecimentos, que dão a escolher entre diversos tipos de pão para elaborar saborosas sanduíches. Até é aconselhado o tipo de pão para o tipo de sandes: consoante o recheio, fica melhor pão de mistura ou centeio. Por exemplo, no restaurante do Museu do Pão, em Seia, consta um menu com 12 variedades de pão servidas em *buffet*.

Esta sofisticação da escolha é fruto de uma evolução verificada nas últimas décadas. Há 20 anos atrás, as padarias apresentavam apenas “pão de primeira” e “pão de segunda”. O desenvolvimento do sector, inclusivamente nas grandes superfícies, foi favorável à comercialização de diversos tipos de pão, tanto nacionais como estrangeiros. Do pão saloio ao alentejano ou ao pão de passas, broa de milho ou broa de Avintes, passando por croissants, em qualquer boa padaria pode encontrar o pão ideal para acompanhar as nossas refeições. Os profissionais da panificação estão atentos a esta tendência.

Neste pequeno guião conheça a história do pão ao longo dos séculos, as opiniões de pessoas ligadas à panificação e, se tiver energia para bater e sovar a massa, siga as nossas receitas.

HISTÓRIA DO PÃO

O Pão é presença quotidiana e obrigatória em todas as mesas, mas muitas vezes não lhe damos a merecida atenção. Acusado de fazer engordar, quando, na realidade, é um alimento rico e nutritivo, o pão conhece uma infinita variedade de géneros conforme a região onde é produzido e as matérias-primas a que recorre.

O pão é, hoje em dia, o alimento mais consumido pela humanidade, principalmente no Ocidente.

O PÃO NA PRÉ-HISTÓRIA

A arte de fazer pão remonta aos primeiros tempos de sedentarismo do Homem, no Extremo Oriente. Há vestígios do seu fabrico desde há 10 000 anos atrás. Na sua origem o pão apresentava uma cor escura, sendo produzido com farinha não peneirada e cozido sobre pedras ao sol. Cerca de mil anos antes de Cristo, o Homem já sabia moer a farinha, peneirar os cereais, escolher as ervas aromáticas, azeite e frutos para temperar e recorrer ao forno para assar o pão. A variedade de formas e sabores que hoje existe é fruto do desenvolvimento das técnicas de fabrico e do apuramento do paladar, que foram sendo feitos ao longo dos séculos.

O PÃO NO EGÍPTO, GRÉCIA E ROMA ANTIGAS

Graças às enchentes do Nilo, o trigo e a cevada eram abundantes e permitiam aos egípcios o fabrico do pão e da cerveja. Também foram os egípcios que introduziram o fermento na receita, sendo o primeiro povo a consumir alimentos fermentados, cerca de 2600 antes de Cristo. Os hebreus, escravos do Egípto, terão sido os responsáveis pela descoberta da fermentação natural, ao deixar, por acaso, a massa do pão exposta ao calor e à humidade. O pão ganhou volume, ficou macio e com um sabor agradável e nunca mais voltou a ser o que era.

Os hebreus são também autores do pão ázimo, isto é, pão consumido antes de levedar, fruto da fuga precipitada de Moisés e do seu povo ao Faraó do Egípto. Foi ainda no Egípto que se começou a utilizar o forno de barro para cozer o pão. O trabalho diário era pago com três pães e dois cântaros de cerveja. Os soldados recebiam pão como complemento do soldo. E o pão acompanhava os egípcios até à vida depois da morte. Nas orações fúnebres constam pedidos de pão de cevada, cerveja, aves de criação e bovinos, papas de cereais, queijo, peixe cozido sem cabeça e rins cozidos de carneiro.

Os sábios gregos viam numa alimentação correcta a melhor forma de manter a saúde combater as doenças. O pão fazia parte da dieta alimentar na Grécia Antiga, como o comprova o “Banquete dos Sofistas” de Ateneu e os tratados de dietética de Hipócrates, o pai da Medicina, que aconselhava os seus pacientes a comer pão integral “devido ao efeito salutar sobre os intestinos”.

Foi com os gregos que o pão passou a ocupar um lugar preponderante à mesa. Sabe-se que a maior parte dos padeiros em Roma eram de origem grega, tendo sido eles os responsáveis pela instituição da “padaria” como estabelecimento comercial.

Foi no tempo de Trajano, no século II, se desenvolveu a indústria das padarias públicas. Antes disso, o pão era produzido em casa pelas romanas. Nessa época, foi criada a primeira escola para padeiros em Roma, bem como a primeira associação oficial de panificadores, homens de grande estatuto social e que gozavam de isenção de alguns impostos.

O pão desempenhava um papel tão importante para o Romanos que ficou célebre a expressão “Pão e Circo”: pão como esmola para um povo que vivia miseravelmente e espectáculos brutais como única fonte de diversão.

Foi também na época dos romanos que se deu início ao fabrico de pão branco, graças ao melhoramento dos processos de moagem. De resto, os Romanos conheciam 70 variedades diferentes de pão.

Com a expansão do Império Romano, também o pão se propagou pelo Ocidente, nomeadamente pela Península Ibérica. No entanto há referências, anteriores à ocupação romana, ao pão produzido pelos nativos e fermentado com espuma de cerveja.

O PÃO NA IDADE MÉDIA

Com a queda do Império Romano, as padarias europeias foram desaparecendo e o pão voltou a ser fabricado em casa. A igreja católica foi responsável pela manutenção e divulgação do hábito de comer pão, não só porque o celebrava na eucaristia, como pela troca de receitas entre mosteiros e conventos.

ropa, o povo foi obrigado a recorrer a todos os ingredientes para sobreviver. O pão era feito com bolotas, sangue de porco e até palha, misturado com o centeio e as sementes secas disponíveis.

Como em muitas outras áreas do conhecimento, as técnicas de fabrico do pão regrediram na Idade Média. Em certas regiões o pão voltou a ser escuro, pobre e grosseiro, sendo comido duro juntamente com caldos e sopas. Só a nobreza e parte do clero podiam aceder ao trigo e muitas casas senhoriais tinham os seus próprios padeiros, que foram, a pouco e pouco, difundindo de novo o seu saber.

O PÃO EM PORTUGAL - VARIEDADES REGIONAIS

Fazendo parte da base da dieta alimentar mediterrânica, o pão conhece inúmeras variedades conforme a região onde é produzido. A matéria-prima, trigo, milho ou centeio, utilizada tem a ver com o clima e com o tipo de cereal que se dá melhor em cada zona no país. Em Portugal conhecem-se mais de 100 variedades diferentes. Dentro do pão de milho, pão de trigo, pão de centeio, pão de mistura ou pão integral, é possível obter vários tipos de pão conforme o processo de fabrico e o tipo de fermentação.

Já a diferença entre os formatos se deve aos fornos comunitários, já que cada pessoa ou cada família fazia a sua massa que depois era cozida no forno comunitário. Como a mesma fornada tinha massas de várias famílias, para se distinguirem os pães uns dos outros começaram a fazer marcas nos pães. Daí terem as diversas tenduras que se foram aperfeiçoando e variando ao longo dos tempos. Quando surgiram as máquinas e as grandes concentrações de padarias, a produção aumentou e obrigou a que o processo de fabrico fosse reduzido. O sabor final do pão depende da cultura, do tipo de cozedura e principalmente do processo de fabrico (com e sem fermentação), foi adicionado o chamado “melhorante”, ou seja, um aditivo alimentar composto principalmente por ácido ascórbico, que permite dar o sabor final agradável reduzindo o tempo de cozedura. Só fica a faltar o aroma deixado pelo pão cozido em fornos a lenha. Sabores de antigamente que alguns locais teimam em preservar. Como o Museu do Pão, que conta com uma Sala Pedagógica onde os mais pequenos podem manipular a farinha e

ver como se faz o pão. Sendo o único espaço do género em Portugal, o Museu do Pão conta a história deste alimento através dos tempos, recriando o ciclo do pão português e abordando o seu papel político, religioso, artístico e social. E como a AAMARG, que através da sua oficina confecção de broa típica da região de Mira, Amassa e Coze, tenta preservar as tradições, utilizando o milho das variedades regionais, através de moagens tradicionais do grão em moinhos, o amassar manual e a cozedura do pão em forno de lenha.

AS ESTÓRIAS DO PÃO

Quis a importância histórica e nutricional que lhe é atribuída, alimentada pela criatividade popular, levar o pão a ser um dos protagonistas de muitas lendas e estórias, algumas delas universais.

A rainha Santa Isabel tinha por hábito dar alimento aos pobres, facto que escondia do marido, o rei D. Dinis. Um dia, tendo sido interceptada por Dinis numa das suas acções de caridade, Isabel escondeu o pão no regaço. “Que tendes aí escondido, real senhora?”, terá perguntado o rei. “São rosas, senhor!”, respondeu a rainha, esperando que o marido a deixasse passar. Mas ele insistiu em ver as flores e, quando ela exibiu o pão que tinha ocultado, caiu do seu colo uma enorme quantidade de rosas. O “Milagre das Rosas” contribuiu para que esta rainha fosse canonizada, em 1625.

E o que dizer do Bolo-rei? O *gâteau des rois* foi uma criação francesa do século XVIII em homenagem ao rei. Depois da Revolução, esta mistura de farinha, manteiga, ovos, açúcar e frutos secos chegou a ser denominada pelos técnicos de marketing da época de “*gâteau des sans coullotes*”, numa referência aos trajas menos nobres dos revolucionários. Em Portugal, também houve diversas tentativas de rebaptizar o Bolo-rei, de forma a acompanhar a moda republicana. Entre elas, o “ex-bolo-rei”, o “bolo Presidente” e o “bolo Arriaga” foram as mais referidas, mas nenhum destes nomes pegou.

O pão é, também, símbolo da fé cristã. Muitas das orações fazem referência a este alimento, sendo por demais conhecidas as palavras do Pai Nosso: “O pão nosso de cada dia nos dai hoje” ou a sentença dada a Adão, aquando da expulsão

do Paraíso: “Comerás o pão com o suor do teu rosto”. A sacralização do pão é visível no ponto alto da liturgia católica, onde o “Corpo de Cristo” é simbolizado pela hóstia. A própria expressão “pão da vida” diz respeito a Jesus. A Páscoa, data em que se evoca a ressurreição de Cristo, é habitualmente celebrada em Portugal com um Folar (pão doce) e não com os ovos de chocolate da tradição anglo-saxónica.

DITADOS POPULARES COM PÃO

Não há mau ano com muito pão

Pão do vizinho tira o fastio

Ficas a pão e água

Abril frio, pão e vinho

Pão e queijo mesa posta

Na fome não há pão duro

Bem-haja o pão que presta

Pão, pão / queijo, queijo

O pão que o diabo amassou

Maio pardo faz o pão grado

Com pão e vinho se faz o caminho

Uma mão dá o pão, outra a educação

Pão de padeira nem farta nem governa

Maio hortelão muita palha e pouco pão

Ano de neve, muito pão e muito crescente

Se me dá pão, quer que reze ou quer que cante

Água fria e pão quente nunca fizeram bom ventre

Neste mundo mesquinho quando há pão não há vinho

Outubro, Novembro e Dezembro não busques o pão na mão; mas volta ao teu celeiro e abre o teu mealheiro

CONSELHOS ÚTEIS COM PÃO

Desde a conservação do pão, até à melhor forma de preparar e confeccionar um excelente pão, neste espaço encontra muitos conselhos úteis para lidar com este alimento fundamental.

COMO CONSERVAR O PÃO

Um bom pão deve ter a côdea estaladiça, bem dourada, relativamente espessa e um miolo macio.

O pão quando conservado em local fresco e seco, mantém-se por cerca de 15 a 20 horas. Todavia, se estiver hermeticamente fechado, guardado no frigorífico, permanece fresco por vários dias.

Fora do frigorífico um pão de qualidade mantém-se durante 15 dias numa caixa de madeira. Se já tiver sido cortado, deve-se colocar a parte cortada contra a madeira ou pedra.

O pão seco deve ser conservado em sacos de tecido bem fechados, que se devem manter em lugar bem seco. Pode, assim, ser utilizado sob a forma de pão ralado, ou amolecido em água, nas caldas ou no leite, como ingrediente de várias receitas.

SEGREDOS PARA BEM-FAZER PÃO

Para fazer pão é necessário usar água tépida a 25°C.

O açúcar que se adiciona à massa tem a função de ajudar a levedação.

O azeite serve unicamente para untar o lastro do forno.

A massa para fazer levedar deve ser colocada numa terrina funda porque durante a fermentação redobra o seu volume.

Para se saber quando a levedação terminou deve-se premir a massa ligeiramente com um dedo. Está pronta quando a cavidade produzida desaparecer completamente.

Os cortes que se fazem à superfície das carcaças devem ser muito superficiais e praticados mantendo o utensílio de corte em posição quase vertical.

10 A massa crua que se obtém com 1 Kg de farinha pesa cerca de 1,6 Kg. Este dado

é útil para se calcular quanta farinha deve usar para uma massa maior ou mais pequena.

COMO CONFECIONAR PÃO

Passo-a-passo as regras mais importantes para confeccionar um pão apetitoso. Há que respeitar com rigor as quantidades e ingredientes especificados.

Ingredientes:

1Kg de farinha branca, mais 100gr para a confeção

50gr de levedura de cerveja

6 dl de água tépida a 25 graus

20gr de sal fino

20gr de açúcar

Para a cozedura algumas gotas de azeite puro.

Primeira Fase

Coloque o fermento numa taça e dissolva-o com 1 dl de água. O que sobrar ponha-lhe sal. Peneire a farinha, forme a fonte colocando ao centro o açúcar, verta aos poucos de cada vez a água salgada puxando para o centro a farinha e mexendo os dois ingredientes com as pontas dos dedos. Quando a farinha tiver absorvido toda a água, junte o fermento dissolvido, aos poucos de cada vez, e empaste-o com a massa.

Trabalhe a massa vigorosamente com as mãos, elevando-a e batendo-a na mesa durante 10 minutos. A massa estará pronta quando se descolar completamente das mãos e da mesa. Coloque, então, numa terrina funda ligeiramente enfarinhada, cubra com um guardanapo dobrado em quatro e faça-a levedar em lugar tépido (24-25°), durante 30 minutos. Estará pronta quando o seu volume tiver duplicado.

Segunda Fase

Volte a pasta sobre a mesa enfarinhada e abra-a com as mãos para interromper

a levedação. Trabalhe a massa energeticamente batendo-a sobre a mesa repetidamente com o rolo da massa enfarinhado que segurará com ambas as mãos. Continue assim durante 10 minutos até que a massa se torne macia. Recolha a massa em bola e volte a colocá-la na terrina enfarinhada, cobrindo-a e mantendo-a em lugar tépido por 10 a 15 minutos, até que o seu volume duplique. Está pronta quando ao premir com um dedo a cavidade formada desaparecer completamente.

Terceira Fase - Fazer carcaças

Coloque a massa numa mesa enfarinhada e divida-a em 10 pedaços iguais, enrolando-os rapidamente. Sobre cada um dos pãezinhos faça, com uma faca, dois cortes formando uma cruz, colocando o lastro a meia altura do forno, anteriormente aquecido durante 15 minutos a 300°C. Coza os pãezinhos durante 5 a 6 minutos, até que estes fiquem inchados. Baixe o calor para 250°C e mantenha a cozedura por mais 25 minutos sem nunca abrir o forno. Arrefeça os pãezinhos ao ar.

Fontes de Informação:

Centro de Formação Profissional para o Sector Alimentar

Museu do Pão (<http://www.museudopao.pt/por/>)

Serviço Português de Gastronomia e Hotelaria

BROA DE MILHO REGIONAL DA AAMARG COZIDA EM FORNO DE LENHA FABRICO ESPECIAL TRADICIONAL

(RECEITA QUE A TI FLOR SEGUE DESDE O TEMPO DA SUA AVÓ)

Apetrechos utilizados na confecção

Peneira – crivar a farinha de milho.

Gamela – amassar e deixar levedar a massa da broa.

Roleiro – roleirar o forno para aquecer ou ajeitar a fogueira.

Rodo – puxar as brasas para a boca e fora do forno.

Tendeira – tender a massa e dar a forma característica a este pão tradicional.

Pá – por a massa tendida e tirar a broa do forno.

Forno de lenha – primordial para cozer a broa tradicional gandraesa.

Ingredientes para um forno de tamanho médio (aproximadamente 8 broas)

6Kg de farinha de milho (de preferência da moagem do moinho tradicional)

4Kg de farinha de trigo (ou 3Kg para uma broa mais à moda antiga – “do labrador”, acrescentando 1Kg à farinha de milho)

30gr de fermento de padeiro (para acelerar a levedura)

300gr de crescente (massa levedada da broa anterior para a tornar mais fofa – “com buraquinhos”, não tão “massuda”)

30gr de sal (aproximadamente 3gr/Kg de farinha)

Água q.b.

Preparação (“Amassa e Coze”):

Com o auxílio da peneira, para reter o farelo, peneirar a farinha de milho para a gamela.

Aquecer a água até “escaldar” (“meter o dedo e tirar rápido” para certificar), ou até fazer “bolhinhas”

Com a farinha de milho uniformemente distribuída pela gamela, abrir ao centro desta um buraco e depositar, gradualmente, o sal e a água a escaldar e mexer até o primeiro dissolver.

Juntar água quente aos poucos e amassar bem a farinha até criar uma massa “semi-molhada”, ou com uma consistência média. “Descansar a massa” para que arrefeça um pouco.

Acrescentar água tépida e a farinha de trigo gradualmente e amassar vigorosamente durante algum tempo, até novamente formar uma massa de consistência média.

Misturar muito bem por toda a massa o fermento de padeiro e o crescente.

Com mão marcar uma cruz na massa. Tapar a gamela com um pano. Deixar repousar num local de temperatura amena até a massa levedar bem (aproximadamente 1 hora).

Aquecer bem o forno de lenha até a suas paredes ficarem brancas (ou até fazer “estrelinhas” quando o lar do forno é raspado com o roleiro). Puxar as brasas

com o rodo para a boca do forno.

Tender bem a massa e assentar directamente sobre a pá bem polvilhada com farinha e pronta a entrar no forno.

Meter ordenadamente as broas no forno, deixando as maiores no fundo e as baixadas junto à boca. Tapar a boca do forno.

Deixar a broa cozer entre uma a uma hora e meia (depende do tamanho). Mas verificar para não deixar queimar a broa (se necessário abrir um pouco a porta ao forno). A baixada coze em cerca de meia hora.

Preparar a pá. A broa estará pronta se ao bater com a mão no seu fundo esta emitir um som oco ou se espetar um palito e ao retirar não sair com massa.

Retirar as broas para a gamela. Deixar arrefecer, ou não resista.

AFIE OS DENTES E BOM PROVEITO

BOAS BROAS

O Amassa e Coze...



A Manter a Mó a Moer



Amassa e Coze

APRENDER A FAZER BROA DE MILHO
Guião da Oficina de Pão Regional



Associação dos Amigos dos Moinhos e Ambiente da Região da Gândara
www.aamarg.org | [aaamarg@aaamarg.org](mailto:aamarg@aaamarg.org)