



MICRÓBIOS AMIGOS: O PÃO

Como seriam os primeiros pães?

Os grãos de trigo eram moídos apenas com a ajuda de pedras e os peneiros estavam ainda bem longe de serem inventados. E mais, a massa não era deixada a fermentar. Nem se sabia o que isso era. Onde, o que era comido seria uma espécie de bolachas, chatinhas e muito duras. Difíceis de mastigar, por certo. Mas também é verdade que o homem primitivo tinha uma boca enorme. Só com a descoberta do fogo e a invenção de utensílios, os músculos da boca deixaram de ter de trabalhar tanto e a verdade é que a boca dos homens tem vindo a sofrer, ao longo de milhares e milhares de anos, uma grande transformação, sendo hoje muito mais pequena do que a dos nossos primeiros antepassados. (por isso os nossos dentes do siso nos dão, normalmente, tantas maçadas)

Pensa-se que terá sido no Egito (cerca de 2600 anos antes de Cristo) que o pão começou a ser feito por um processo mais semelhante ao actual: fermentado, com sal adicionado e cozido em forno. Como terá o pão começado a ser fermentado? Tanto quanto se sabe, isso foi obra do acaso, como a maior parte das descobertas. Alguém terá deixado, por esquecimento, uma massa ao ar livre, de um dia para o outro. E, oh!, surpresa das surpresas!, a massa, no outro dia estava com mais do dobro do volume. Aqui entra a coragem: esse alguém ter-se-á atrevido a levar a massa a cozer. Diz-se que “quem não arrisca, não petisca” e, neste caso, o pão resultante era mesmo muitíssimo mais fofo, saboroso e com uma cêdea muito estaladiça - um verdadeiro petisco!. É claro que essa pessoa deve ter passado a fazer o mesmo no resto da sua vida. Ela, os parentes, os amigos e os vizinhos e por aí fora. Mesmo sem nunca terem percebido o porquê de tal fenómeno, o qual apenas veio a ser compreendido há pouco mais de um século, quando Pasteur, um cientista francês, descobriu que o responsável por tudo isto é um micróbio. Micróbio?, há quem esteja agora a perguntar. Sim, um micróbio! Os micróbios são seres vivos minúsculooooooooos; tão minúsculos que só os conseguimos ver com a ajuda dum microscópio. Daí o nome: *micro* = muito pequeno e *bio* = vida.

Não sei se sabe que, de entre os micróbios, tal como nas pessoas, existem os muito maus, que nos provocam incómodos, doenças e nos estragam a comida, outros verdadeiramente úteis e outros, ainda absolutamente fantásticos, sem os quais a nossa vida nem seria possível. Parece exagero, mas não é.

Pois o micróbio, que faz com que a massa do pão cresça, é um dos muito úteis. Trata-se de uma levedura e, por isso, se diz que a massa leveda. Esta levedura vai utilizar alguns dos componentes da farinha (açúcares) e vai libertando lentamente um gás - o dióxido de carbono, um álcool - o etanol, e outras substâncias que fazem com que o pão tenha um sabor e um cheirinho de fazer crescer a água na boca.

É o gás produzido (o tal dióxido de carbono) que vai fazer a massa crescer. E se a massa for feita com farinha de trigo, tem capacidade para “aguentar” esse gás produzido, e vai aumentando de volume. Já uma broa, feita só com farinha de milho, fica baixinha, densa e maçuda. Muito diferente do pão de trigo.



MICRÓBIOS AMIGOS (cont.)

Faça a seguinte experiência:

Arranje um pouco de levedura na sua padaria ou em pacote, seca, que é vendida em muitos supermercados, na zona dos produtos para sobremesas. Em casa, amasse a farinha (uma chávena) com água morninha e adicione-lhe uma colher de café mal cheia de levedura (por muito pouco que seja garanto-lhe que corresponde a milhões de células). Deixe a massa em repouso durante cerca de uma hora, dentro de um alguidar, cubra com um pano e vá observando o que se passa de 20 em 20 minutos. “Olhe com olhos de ver” como se costuma dizer. Ou, melhor ainda, olhe e vá medindo com uma régua a altura da massa e registe. Se calhar já fez pão, mas desta vez vai ficar mesmo impressionado com o trabalho brutal feito por um organismo tão microscópico como é a levedura do pão.

Já reparou na composição do pão que é vendido nos supermercados? Uma vez está indicado que é feito de farinha de trigo 45, outras 65, 80, 110, etc. O que significa isto? Para já podemos dizer que quanto mais elevado for este valor, menos branco é o miolo.

Depois de se moerem os grãos de trigo, procede-se à sua peneiração. E tanto se pode ficar apenas com a farinha resultante da parte interior do grão de trigo – e ficamos com uma farinha branquíssima –, como fazer uma farinha bastante escura, que inclui as camadas exteriores do grão.

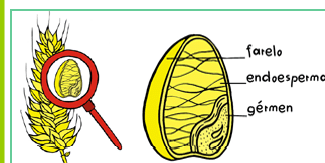
Aqueles números estão relacionados com a quantidade de farelo (sêmea) que existe numa farinha. Uma farinha 150 tem, portanto, muito mais farelo do que uma farinha 45.

Há quem pense que o pão engorda. Uma coisa é certa: ele é um dos alimentos importantes na nossa alimentação e, melhor ainda, se for um pouco escuro, ou seja, com mais farelo (mais fibra). Engordar, engordar, engorda a manteiga com que barramos generosamente o pão. E o presunto, o queijo e demais iguarias que pomos nas nossas sanduíches. Esses sim, engordam. E, a propósito, sabe que a palavra sanduíche vem originalmente do nome dum conde inglês – o conde de Sandwich (1718-1792), John Montagu de seu nome, que, para jogar cartas sem paragens para comer (tal era o vício...), começou a comer carne e outras coisas dentro de duas fatias de pão. Não sujava as mãos e não se levantava, tudo facilidades.

Mas as sanduíches têm outras funções. É uma comida rápida e que nos faz perder pouco tempo a alimentarmo-nos. Mas geralmente não queremos ganhar tempo para jogar cartas. Era bom, era!

E, por último, sabia que a palavra companheiro (do latim ‘cum’ + ‘panis’) vem dos tempos em que cada pessoa, à mesa, partilhava o seu naco de pão com o vizinho do lado? Ou seja, um bom amigo era aquele com quem partilhávamos o pão. Outros tempos!

Maria Margarida Guerreiro



Esquema de um grão de trigo inteiro