

Cereais

Cereais são alimentos de origem vegetal, constituídos de grãos e largamente consumidos pelos povos do mundo todo. O nome *cereal* deriva de Ceres, a deusa grega da agricultura e da colheita. Os principais cereais cultivados, arroz, trigo, milho, aveia, centeio, cevada e triticale, são muito consumidos por fazerem parte do hábito alimentar de diversos povos; pela facilidade de cultura, conservação, transporte e rendimento; por serem de baixo custo; pelo alto valor nutritivo e pela grande variedade de formas de utilização.

Os cereais são excelentes fontes de carboidrato e energia (cada grama de carboidrato fornece 4 kcal)

contendo, também, proteína e vitaminas como tiamina, riboflavina e niacina. Os integrais, além destes nutrientes, são ricos em fibras, minerais (principalmente ferro) e possuem um maior teor de tiamina (Anexo 2). No entanto, os cereais são deficientes em aminoácidos, lisina, treonina e triptofano. Tal deficiência pode ser compensada com a combinação de alimentos; a mistura de arroz e feijão, por exemplo, se complementa com os aminoácidos, onde o arroz, pobre em lisina, se complementa com a lisina do feijão e vice-versa; o feijão, pobre em metionina, se complementa com a metionina do arroz, resultando em uma mistura de melhor valor proteico. A proporção adequada entre feijão e arroz é 1 (uma) parte de feijão para 3 (três) partes de arroz.

Grão de *Zea mays*, também chamado de milho indiano, é um cereal originário da América, levado para a Europa no século XVI, pelos espanhóis. Há muitas variedades de milho empregadas em diversas preparações, como milho para pipoca e milho para canjica.

O milho pode ser consumido cozido na espiga, na forma de conserva ou como ingrediente de várias preparações doces ou salgadas (pamonha, curau, creme de milho, farofa, torta etc.). Deste cereal pode-se, ainda, extrair farinha de milho e fubá, empregados em diversas receitas como cuscuz, polenta, bolo, broa, pudim.

A pipoca também é uma forma de utilização do milho muito conhecida, podendo ser doce ou salgada. Para o preparo de pipoca, é necessário o aquecimento do milho em gordura quente, transformando a umidade interna do grão em vapor, explodindo-o pelo aumento da pressão, o que provoca a ruptura da celulose que envolve o grão.

Outro importante produto derivado do milho é o óleo, rico em ácidos graxos poliinsaturados, indicado em dietas para o combate da arteriosclerose e hipercolesterolemia.

Grão da *Oryza sativa*, constitui-se em alimento básico da alimentação de diversos povos. Com este cereal pode-se preparar farinhas para bolos, mingaus e doces, e também bebidas (aguardentes e saquê).

Existem vários tipos de arroz, empregados em diversas preparações:

Arroz polido

Comumente conhecido como arroz branco, é consumido refogado e cozido em água e, nas refeições do brasileiro, acompanha o feijão. Seus grãos podem ser curtos e redondos ou médios e longos.

O grão de arroz curto e redondo tende a empapar quando cozido, tradicionalmente é usado para fazer arroz-doce e também faz parte da culinária oriental.

O arroz de grão médio tem um comprimento três vezes maior do que sua espessura. Não empapa tanto quanto o de grão curto e pode ser usado em receitas salgadas ou doces, especialmente indicado no preparo de risotos, e também conhecido como arroz de risoto.

O arroz de grão longo é o mais utilizado nas preparações salgadas e para fazer arroz branco comum. Quando cozido corretamente e com a quantidade de água adequada, fica com os grãos bem soltos.

Arroz parboilizado

É o arroz, em geral de grão longo, submetido a cozimento sob pressão, antes do beneficiamento. Devido à umidade e pressão elevadas, ocorre a gelatinização do amido do grão e a migração dos nutrientes (vitaminas e minerais), que originalmente estavam presentes no farelo, para o centro do grão. Suas principais vantagens em relação ao arroz polido são maior valor nutritivo e maior rendimento.

Arroz instantâneo

Após ter sido beneficiado, o arroz é cozido e a umidade retirada. Para reconstituí-lo, basta adicionar água fervente e cozinhar por pouco tempo.

Arroz selvagem

Apesar do nome, não é um arroz verdadeiro, mas uma graminea aquática, de longas sementes escuras. Por ser de custo elevado, em geral é comercializado misturado ao arroz integral. Apresenta elevado valor nutritivo, sendo mais rico que o arroz comum em proteínas, minerais e vitaminas do complexo B, possui ainda um sabor característico, semelhante ao da noz. Geralmente é usado como acompanhamento para carnes e aves.

Arroz integral

É o grão do qual se remove apenas a casca. O arroz integral per-

manece com o farelo, fina película onde se concentra a maior parte dos nutrientes, localizada entre a casca e o grão de arroz. O arroz integral é mais nutritivo do que o polido, pois a presença do farelo atua como uma barreira à penetração de água. Isso justifica o prolongado tempo de cocção do arroz integral, quando comparado ao arroz polido (aproximadamente 50 minutos).

Arroz malekizado

Grão com casca, macerado em água fria por três dias e submetido a vapor à alta temperatura (600 a 700 °C); posteriormente, é desidratado e descascado, e são retirados a cutícula e o germe. Neste processo ocorre a transferência dos produtos da cutícula para o interior do grão, o que permite considerá-lo um produto semi-integral.

Arroz arbório

É uma variedade de arroz italiano, com grãos grossos, redondos e brancos. Tradicionalmente é utilizado no preparo de risotos, pois, após cozido, sua consistência fica tenra, "al dente", e cremosa (absorve uma quantidade maior de líquido sem desintegrar-se).

O arroz é utilizado como ingrediente principal em inúmeras preparações, como:

arroz à espanhola: lingüça, tomate, pimentão, cenoura, ervilha, caldo de carne;

arroz à grega: cenoura, vagem, pimentão;

arroz à paulista: presunto, mus-sarela, ervilha, lingüça;

arroz à valenciana: lombinho defumado, paio, lingüça, calabresa, bacon;

arroz americano: presunto, azeitona, ervilha, tomate, queijo, ovos; arroz ao "gratin": presunto, gemas, leite, creme de leite, farinha de trigo, queijo parmesão, ervilhas; arroz marroquino: caldo de galinha, canela em pó, castanha-de-caju; arroz mediterrâneo: lentilha, lingüça, batata, caldo de carne.

Apesar de largamente utilizado em preparações salgadas, o arroz também pode ser ingrediente de preparações doces como o arroz-doce (arroz, açúcar, leite e canela). O arroz pode, ainda, ser adicionado a sopas, como no preparo de canja de galinha.

O trigo é um dos cereais mais utilizados e amplamente cultivados em todo o mundo. Em Roma, era o cereal preferido dos ricos, restando aos escravos e pobres, a cevada. Sua origem remonta à época persa, e foi trazido para o Brasil por Marim Afonso.

Especialmente quando ainda novo, o trigo assemelha-se a um capim muito verde, e quando amadurece adquire uma coloração dourada. É composto, principalmente, de amido e contém uma proteína denominada glúten.

O trigo pode ser consumido de diversas maneiras:

cozido em preparações que levem sua farinha, como biscoitos, bolos, pães, pizzas e massas em geral;

ingerido na forma de farelo, germe ou óleo de germe de trigo; em preparações com trigo para quibe, também denominado trigui-lho ou bulgór, muito utilizado na culinária árabe como tabule, quibe e a pizza com trigo para quibe.

A farinha de trigo integral é preparada pela moagem do grão de trigo completo, isto é, 100% de taxa de extração. O trigo para quibe passa pelo mesmo equipamento utilizado para a fabricação da farinha de trigo branca, porém o equipamento é regulado para apenas quebrar o grão e não triturá-lo.

A farinha de trigo branca é resultado da moagem dos grãos amidosos, grãos sem o farelo e o germe; pode ser especial ou comum. A especial tem baixo teor de minerais, boa porcentagem de glúten e é bastante alva, sendo própria para bolos, pães levedados e massas. A farinha

comum apresenta uma coloração amarelada e um teor mais elevado de minerais e vitaminas, sendo indicada para o preparo de bolos, biscoitos, tortas e pães com menor crescimento (pão sírio, pão suco).

O trigo sarraceno, também conhecido como trigo mourizo ou trigo negro (*Fagopyrum esculentum*), não serve para fazer pão e é ingerido na forma de grãos cozidos, panquecas ou mingaus.

Existem três principais espécies de trigo (Tabela 1):

Tipos
Trigo duro (<i>Triticum vulgares</i>)
Trigo durum (<i>Triticum durum</i>)
Trigo clubmole (<i>Triticum compactum</i>)

Grãos da espécie *Avena*, sendo as três mais conhecidas a *Avena sativa*, a *sterilis* e a *striigosa*. Sua cultura é típica das regiões temperadas e acredita-se que seja originária da Escócia.

Rica em fibras, vitaminas do complexo B, vitamina E, cálcio, fósforo, ferro e proteínas, a aveia pode ser ingerida sob forma de flocos, flocos finos, farinha; como ingrediente no preparo de biscoitos (*cookies*) ou de mingau (cozida com leite); misturada a frutas pica-

das ou amassadas com mel. Sob qualquer uma de suas formas, a aveia também pode ser ingrediente de sopas e caldos, tortas salgadas e doces, bolos, pães e biscoitos.

Originário da Ásia, contém vitaminas do complexo B, ferro, manganês, zinco, cobre e potássio. A farinha de centeio é obtida pela trituração do grão com casca, o que explica sua coloração escura e a conservação de nutrientes. Por

Utilização
pão
massas
biscoitos e bolos

possuir glúten em baixa quantidade, é necessário acrescentar um pouco de farinha de trigo ao se preparar o pão de centeio, para que a massa não fique endurecida.

Mais antigo cereal que se conhece, aparece na Bíblia, citado por Moisés. Quando o homem ainda não havia aprendido a utilizar o trigo, o pão era feito com cevada, grão rico em cálcio, fósforo e potássio.

A cevada é utilizada principalmente no preparo da cerveja, po-

dendo também ser consumida cozida ou como mingau. Muitos utilizam sua infusão com o grão torrado e moído em substituição ao café.

Cereal híbrido, proveniente do cruzamento entre trigo e centeio. É rico em lisina, metionina e cistina e algumas variedades são ricas em proteínas.

Os cereais podem ser consumidos "ao natural", cozidos ou em preparações, sob a forma de farinhas:

"ao natural": cereais matinais, aveia em flocos, tabule, entre outros; cozidos: arroz cozido, milho cozido.

preparações: pães, biscoitos, macarrão e outras massas.

Os grãos possuem estruturas distintas (casca, película, endosperma e germe) e apresentam valores nutritivos diferentes (Tabela 2).

O beneficiamento dos cereais consiste na retirada da casca, das

películas e do germe, restando o amido e as proteínas de baixo valor biológico.

A semolina e a sémola são farinhas extraídas da parte intermediana entre o envoltório e o centro do cereal, apresentam aspecto mais grosseiro que a farinha e possuem grande quantidade de glúten, sendo ideais para fabricar macarrão e massas.

Por possuírem maior valor nutritivo, deve-se dar preferência ao consumo de cereais integrais e de produtos industrializados elaborados a partir dos mesmos.

Pode-se enriquecer os cereais (grãos e farinhas) após o beneficiamento, por meio da adição de certos nutrientes; por exemplo, às farinhas, podem-se adicionar vitaminas do complexo B (B₁, B₂) e minerais, como ferro.

A digestão dos cereais é afetada tanto pelo grau de fracionamento dos grãos como pelo método de cocção. As farinhas possuem um quociente de digestibilidade mais

alto do que os grãos integrais, pois estes possuem mais celulose, de difícil digestão. A absorção será mais fácil e completa se o cereal estiver bem cozido.

Glúten: é uma proteína presente no trigo, aveia, cevada e centeio, composta por gliadina e glutamina; quando misturado com água, forma um complexo elástico responsável pela elasticidade na produção de pães.

O glúten faz com que a massa tenha liga e possibilita a retenção de gás carbônico para o seu crescimento, portanto, quanto maior a proporção de glúten na farinha, melhor é sua qualidade para a fabricação de pães.

Ex.: pão fresco é crocante devido ao glúten, pois em contato com o calor ele coagula; pão velho é elástico, porque o glúten cozido absorve água adquirindo elasticidade.

Amido: é um polissacarídeo constituído de unidades de glicose; apresenta-se na forma de grânulos, de cor branca, insolúvel em água, sem sabor, encontrado no endosperma dos cereais.

O amido pode sofrer modificações por meio de processos, como a gelatinização, dextrinização e retrogradação.

Gelatinização: é a dilatação dos grânulos de amido quando submetidos à água aquecida, com conseqüente aumento de volume. Isso acontece porque o amido é hidrófilo e a membrana que o envolve torna-se permeável com o aquecimento. O máximo de gelatinização é atingido a 95 °C, quando há formação de uma massa translúcida que constitui a goma do amido.

Ex.: mingau de aveia, papa de amido de milho, arroz cozido.

Dextrinização: é a hidrólise do amido, ocorre no aquecimento prolongado, quando há um rompimento gradativo das membranas que envolvem os grãos de amido, liberando dextrina (substância semi-solúvel).

Ex.: farofa (farinha de mandioca aquecida).

Substâncias ácidas também hidrolisam o amido, como o acréscimo de suco de laranja, limão, abacaxi etc. em preparações como pudim ou mingau. Neste caso as receitas deverão conter uma proporção maior de farinha ou fécula do que a usualmente utilizada nas preparações à base de leite (no pudim de laranjas, o ácido reduz o engrossamento).

A dextrinização melhora a digestão do amido, por isso, as farinhas dextrinizadas são também usadas na alimentação infantil.

Partes

Casca e películas envoltivas (pericarpo)
endosperma
germe

Nutrientes

celulose, minerais e vitaminas
amido, proteínas de baixo valor biológico
fonte de gordura, proteína de baixo valor biológico, vitaminas lipossolúveis

Retrogradação: durante a cocção, em presença de água, o amido gelatiniza, pois os grânulos incham quando entram em contato com um líquido. As partículas de amido escapam dos grânulos e ligam-se umas às outras produzindo uma rede, dentro da qual mantém uma grande quantidade de água e, desta forma, o produto torna-se espesso. Em repouso, porém, a rede do amido pode começar a contrair-se e espremer para fora a maior parte da água. Esta reversão do amido à sua insolubilidade em

água fria é chamada de retrogradação. Ex.: molho branco ou pudim deixados em repouso.

Os cereais devem ser armazenados em local seco e arejado, sem receber luz solar, à temperatura ambiente, em estrados de madeira e livres de insetos e roedores.

Na Tabela 3, apresentam-se as formas de consumo e as preparações mais comuns para diferentes cereais.

Cereal	Consumo direto	Preparações
milho (espiga)	(cozida ou assada), em conserva, grãos refogados, ingrediente, de recheios e de cremes	<i>Doces:</i> canjica, pamonha, curau, sorvete, pipoca doce, pães, bolos, mingaus, biscoitos, docinhos. <i>Salgadas:</i> cuscuz, pipoca salgada, creme de milho, polenta, saladas, <i>snacks</i> , <i>petiscos</i>
arroz	como acompanhamento	<i>Doces:</i> arroz-doce e mingaus, bolos. <i>Salgadas:</i> baião-de-dois (arroz com feijão), arroz carreteiro, bolinho de arroz, risoto, sopa. <i>Bebidas:</i> aguardente e saquê
trigo (farinha de trigo)		<i>Doces:</i> bolos, massa para tortas doces, pão-de-ló, biscoitos. <i>Salgadas:</i> pizzas, tortas, pães, bolinhos
trigo/para quibe	tabule (salada)	<i>Salgadas:</i> massa para pizza, torta e quibe
trigo (farelo, germe)	adicionado a frutas picadas, para fazer vitaminas	<i>Doces:</i> bolos, vitaminas
aveia	grãos, farinhas, flocos finos adicionados ao leite ou a frutas picadas/ amassadas/ mel	<i>Salgadas:</i> pães
centeio (farinha)		<i>Doces:</i> mingaus, biscoitos, bolos, cremes
cevada		<i>Salgadas:</i> pão, sopa, torta
triticale		<i>Doces:</i> bolo, biscoito. <i>Salgadas:</i> pão, torrada

Em bebidas: uísque, vodka e álcool

Em bebidas: cerveja (malte) e intusão (semelhante ao café). *Salgadas:* cozida, sopas, pão (natural)

Salgadas: uso combinado com a farinha de trigo na fabricação de pães

Por muitos anos, acreditou-se

que a massa tivesse sido trazida do Oriente, por Marco Polo, quando retornava de sua expedição em 1291. Entretanto, nas ruínas de Pompéia, foram encontrados utensílios para o preparo de massas.

De acordo com a Resolução n° 93, de 31 de outubro de 2000, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária, massa alimentícia é o produto não fermentado, apresentado sob várias formas, recheado ou não, obtido pelo empasto, amassamento mecânico de farinha de trigo comum e/ou sêmola/semolina de trigo e/ou farinha de trigo integral e/ou farinha de trigo durum e/ou derivados de cereais, leguminosas, raízes ou tubérculos, adicionado ou não de temperos e/ou complementos, isoladamente ou adicionados diretamente à massa.

As massas alimentícias devem ser designadas por nomes, próprios de acordo com a sua forma, tipo ou substância adicionada, por exemplo: espagete, aletria, massa com ovos, massa com espinafre.

As massas alimentícias, quando preparadas com misturas de farinha de trigo e outras farinhas, são consideradas massas alimentícias mistas e designadas pelas espécies das farinhas que as constituem.

A Resolução n° 93 classifica, ainda, as massas alimentícias segundo o teor de unidade, formato e composição. Segundo o teor de unidade, as massas alimentícias são classificadas em secas, frescas, e instantâneas ou pré-cozidas; quanto ao formato, são longas, curtas ou

massinhas; e quanto à composição, mistas, recheadas ou aglutinadas.

A qualidade final das massas é resultado de inúmeros fatores: tipo, tamanho e formato do utensílio e equipamento e a qualidade, a proporção e a temperatura dos ingredientes; ordem e modo de preparo; temperatura e tempo para assar; temperatura e tempo na forma após assar.

O macarrão pode ser consumido diretamente após a cocção, acompanhado de diversos tipos de molhos. Normalmente, para esta finalidade são utilizadas as seguintes variedades: espaguete, fettuccini, furadinho, fusili, tallarim, rigatoni, caracol, ninho, concha, tortinho, parafuso, pena e gravata.

O ponto ideal de cocção do macarrão é aquele denominado "al dente", ou seja, quando a massa não fica nem muito dura nem muito mole, oferecendo certa resistência ao ser mordida. As massas levam, em média, dez minutos para cozinhar, sendo que as massas frescas cozinham mais rápido do que as secas. O macarrão deve ser cozido em grande quantidade de água (1.5) para impedir a adesão de um ao outro, controlando-se o tempo.

O macarrão também pode ser servido em sopas ou caldos, chamados *in brodo*. Para este tipo, as variedades de macarrão mais usadas são: argolinha, ave-maria, padre-nosso, estrelinha, anelzinho, gravatinha, chumbinho, vermicelli, conchinha, letrinha, cabelo de anjo e o capeleti.

Há ainda um terceiro tipo de macarrão que apresenta forma de preparo diferente, por ser recheado, o canelone, o rigatone e a lasanha. Existem muitas variedades de macarrão, dependendo do formato e ingredientes acrescentados para enriquecimento: ovos, soja, tomate, espinafre e recheios diversos.

Os tipos mais comuns são: espaguete (na mesma família há várias numerações conforme a espessura: vermicelli, furado ou furadinho, spaguettini ou espaguettinho, fidelini ou fidelinho, bavetini, letria ou aletria, mezzani e ziti); parafuso (diversos tamanhos na mesma família); ave-maria; capeleti; lasanha; ninho (diversos tamanhos da mesma família, descendente do tallarim); arroz (alpiste); caracol ou lumaca (na mesma família, cornetti e conchinha, lisos, riscados ou estriados, em vários tamanhos); pena ou penne; gnocchi; chumbinho; tortinho ou tortulioni; argolinha; argolla, olho de peixe; rigatoni; alabete ou letrinha; padre-nosso ou dental; engrenagem; crespini; instantâneo.

Atualmente, também estão disponíveis massas coloridas (*pasti a colori*), obtidas por meio da adição de ingredientes como beterraba, açafrão, espinafre, pimentão, cenoura, manjericao, tinta de lula e até morango e chocolate. Com isso, além de novos tons que estimulam o apetite, a massa pode tornar-se mais nutritiva.

As massas normalmente são servidas com molho de tomate (macarrão ao sugo), molho branco, alho e óleo ou com manteiga. Acrescidos de outros ingredientes recebem então, certos nomes especiais, como: macarrão com molho à bolonhesa (molho de tomate e carne moída); macarrão à putanesca (molho de tomate, azeitona preta e alho ou alcaparras); macarrão ao alho e óleo (com alho dourado no azeite ou no óleo); macarrão com ervas (manjericaço picado, nozes e azeite). Após a colocação do molho, é indispensável a adição de queijo parmesão ralado sobre a massa, completando a preparação.

A lasanha, preparação também muito aceita, surgiu de uma receita grega, recebendo no início o nome de *laganon* que era um bolo de massa cortado em tiras. Tempos depois, os etruscos do norte da Itália tiveram uma idéia para deixar este prato mais saboroso: alternaram entre

as camadas de massa, molho de tomate, carne e molho branco e, para completar, cobriram-na com queijo parmesão. Estava criada a lasanha.

A lasanha pode ser servida preparada com presunto e queijo mussarela, quatro queijos (*quattro formaggi*), carne moída, molho de tomate e/ou molho branco gratinado ao forno. Também pode ser preparada com espinafre e ricota e servida com molho branco, rosé ou de tomate.

Atualmente os macarrões tipo instantâneo (Miojo) são muito consumidos, comercializados com molhos e temperos em pó, têm cocção entre 1 a 3 minutos. Há também o macarrão frito, conhecido como yakisoba, que é servido acompanhado de legumes, verduras e carnes, além de temperos e molho de soja.

Os bolos, doces ou salgados, são resultado de uma mistura de farinha, fermento, ovos, gordura e um líquido, que pode ser leite, iogurte, água ou suco de fruta. Dependendo do tipo de bolo, a esta massa básica são acrescentados outros ingredientes. No caso de bolos salgados, adiciona-se sal, carnes, aves, queijos, presunto ou legumes. Se o bolo for doce, adiciona-se açúcar e um ingrediente específico para conferir sabor: café, chocolate, mel,

frutas, frutas cristalizadas ou especiarias.

A consistência da massa varia de acordo com a presença e a proporção de certos ingredientes: leve, pesada ou fermentada. A massa é considerada leve quando contém maior quantidade de ar devido à ação do fermento ou das claras em neve (ex.: pão-de-ló). É considerada pesada quando contém maior quantidade de gordura (geralmente bolos úmidos); e considerada massa fermentada quando é empregado um dos tipos de fermento (em pó ou em tablete).

Os bolos simples normalmente contém fubá, farinha de trigo, fécula de batata ou maisena. Podem também receber coberturas como glacê ou serem umedecidos com caldas, sucos de frutas ou bebidas, enquanto ainda estiverem quentes. Os bolos decorados geralmente possuem coberturas (manteiga, gordura vegetal, chantilly, chocolate, coco) e recheios (geléia, creme de amido de milho, baunilha, chantilly, doce de leite, frutas).

Com a finalidade de melhorar o valor nutritivo das massas e bolos podem ser acrescentados legumes, como cenoura e abobrinha.

Torta é um nome comum dado a uma série de preparações doces ou salgadas. São feitas com massa à

base de farinha de trigo, à qual se acrescenta um recheio. As tortas podem ser classificadas em:

massa leve: feita à base de farinha, ovos e fermento, tem consistência mais fina que a massa para bolos. Geralmente é assada em formas rasas e depois cortada em camadas para receber recheios como: geléia, chocolate ou frutas.

massa úmida: tem consistência mais pesada que a anterior, pois leva menos ovos e mais gordura. Quando doce, geralmente é acompanhada de molhos cremosos ou bebidas licorosas. No caso de tortas salgadas, a massa não precisa ser umedecida, pois o recheio deixa a torta com consistência adequada (com frango desfiado, palmito, camarão, verduras, legumes).

massa pastelão: é feita à base de farinha e gordura. Há vários tipos, conforme a proporção dos ingredientes básicos usados nas receitas: massa dura: feita com pouca gordura. É bem sovada e assada em fogo brando sem recheio. Convém espetar a massa com o garfo ou colocar grãos secos (feijão, milho) para impedir a formação de bolhas; massa quebradiça: ou *brisc*, contém mais gordura que a anterior e é mais espessa;

massa arenosa: ou *sablé*, contém ainda mais gordura e é de consistência delicada;

massa podre: com bastante gordura, usada em tortas doces e salgadas, empadões, empadinhas e quiches;

massa folhada: com muita gordura, é aberta e dobrada várias vezes, tem espessura bem fina. Pode ser usada em preparações doces e salgadas.

A pizza é de origem italiana (Nápoles) e os ingredientes de sua massa são os mesmos usados para fazer o pão: farinha de trigo, água, sal e fermento. No século passado, era uma preparação muito simples, feita com farinha não refinada, levemente besuntada com molho de tomate e sem nenhum recheio, não recebeu adaptações e variações, difundindo-se por todo o mundo.

A massa da pizza, fina ou grossa, é coberta por uma camada de molho de tomate acrescida dos mais variados ingredientes. Após a cobertura, tradicionalmente é salpicada com orégano e regada com azeite de oliva.

As coberturas podem ser as mais variadas e, geralmente determinam o nome da pizza como:

pizza de atum: atum, rodela de cebola, azeitonas e orégano;

pizza de calabresa: lingüiça calabresa fatiada, rodela de cebola,

la, azeitonas e orégano;

pizza de Catupiry: Catupiry, queijo parmesão salpicado, azeitonas e orégano;

pizza de escarola: escarola temperada com aliche e bacon, queijo mussarela ou Catupiry, azeitonas e orégano;

pizza de frango: peito de frango desfiado e temperado, com queijo mussarela ou Catupiry, azeitonas e orégano;

pizza margherita*: queijo mussarela ou Catupiry, manjeriço, queijo parmesão salpicado, azeitonas e orégano;

pizza de mussarela: queijo mussarela e orégano;

pizza napolitana*: queijo mussarela ou Catupiry, rodela de tomate, parmesão salpicado, azeitonas e orégano;

pizza pepperoni: queijo mussarela com Catupiry, pepperoni (salame especial condimentado), pimentão, queijo parmesão salpicado, azeitonas e orégano;

pizza portuguesa*: queijo mussarela ou Catupiry, presunto picado, ovos, ervilha, rodela de cebola e azeitona;

pizza quatro queijos: queijo mussarela, provolone, gorgonzola, Catupiry, parmesão salpicado e orégano;

* pizzas que têm nome: dados por questões culturais, e não pelo tipo de cobertura (N.A.).

pizza de tomate seco: queijo mussarela ou Catupiry, tomate seco, alcaçofra, azeitonas e orégano;

pizza de rúcula: tomate seco, mussarela de búfala, molho de tomate e rúcula picada;

pizza toscana*: queijo mussarela ou Catupiry, calabresa moída, pimentão salpicado, azeitonas e orégano;

pizza califórnia*: queijo mussarela, presunto, abacaxi, pêssego, ameixa e cerejas em calda;

Há também a pizza fechada, chamada calzone que é rechada com ingredientes semelhantes à pizza aberta.

Recentemente, surgiram novas variedades de pizza, incluindo as pizzas doces. As coberturas mais comuns são banana com canela, brigadeiro e brigadeiro com morango. As pizzas também estão sendo feitas com as bordas recheadas com gergelim, Catupiry ou cheddar.

São preparadas com uma massa semilíquida, de farinha de trigo, ovos e leite; depois de aquecidas/fritas são recheadas com ingredientes, salgados ou doces.

As panquecas salgadas podem ser recheadas com vários tipos de legumes e verduras (espinafre, brócolis,

aspargos, palmito, ervilha, cogumelo), carnes, queijos, azeitonas de molho de tomate, molho branco, creme de leite e polvilhadas com queijo ralado e cheiro verde picado.

Para as doces, os possíveis recheios são: creme de chocolate, geléia, doce de leite, ricota com uvas passas, frutas frescas ou cristalizadas. Podem ser servidas com molho de chocolate, geléia, chantilly, creme de leite, nozes moídas, açúcar e canela.

As panquecas, também conhecidas como crepes, podem ser servidas flambadas e azeitonas de caldas doces e licores. Considerando-se a leveza da massa, podem também ser consumidas como entrada.

A polenta, massa cozida feita com fubá, água e sal, é um alimento derivado de uma papa chamada *pulmentum*, feita à base de farinha de cevada e água, muito comum entre os romanos da Antiguidade. Depois da colonização da América, quando os espanhóis levaram o milho para a Europa, a polenta passou a ser preparada com farinha de milho, água e sal. Em geral, a polenta é consumida cozida ou frita, servida com molho de tomate e queijo ralado, acompanhando picadinho de carne, lingüiça ou frango.

* pizzas que têm nomes dados por questões culturais, e não pelo tipo de cobertura (N. A.).

O pão mais antigo que se conhece data do Período Neolítico, e foi assado, provavelmente, por volta de 10.000 anos antes de Cristo. No entanto, o processo de levedação foi realizado pelos egípcios, que misturavam líquidos fermentados à farinha de vários cereais ou raízes, com o objetivo de conseguir um melhor crescimento da massa.

Historicamente, os egípcios passaram a tecnologia de assar esta mistura de farinha com sal e água a vários povos, entre eles, os judeus. Estes, nômades, não utilizaram fornos até o período da reunificação, ao entrarem em Jerusalém. Gregos, romanos, e, posteriormente, toda a Europa, usaram o pão como alimento em rituais religiosos, oferendas ou como sinal de amizade. Poucos povos no

mundo não têm o hábito de consumir pão, especialmente alguns grupos chineses, malaios e polinésios.

O pão foi o primeiro alimento elaborado pelo homem, evoluindo para uma grande variedade, porém quase todos são feitos com três ingredientes básicos: farinha, levedo ou fermento e água. Os outros ingredientes empregados na elaboração de pães são: sal, gordura, açúcar, ovos e leite. Cada um dos ingredientes utilizados na preparação dos pães apresenta uma função específica.

A escolha apropriada da farinha a ser utilizada é de primordial importância. Suas proteínas, a gliadina e a glutenina, formam uma rede de glúten que retém o gás carbônico liberado pela fermentação, o que propicia o crescimento do pão, dei-

xando o macio. O tipo do grão de trigo utilizado para fazer a farinha determina sua elasticidade e extensibilidade e, portanto, sua aplicação para determinadas preparações. Assim, a farinha feita de trigo duro é indicada para o preparo de pão, enquanto a de trigo mole é melhor para bolos e biscoitos. A farinha extraída do trigo *durum* é utilizada para o preparo de massas, devido ao seu alto conteúdo protéico.

A função do fermento é provocar a fermentação que irá produzir o gás carbônico, responsável pelo aumento do volume da massa. A fermentação e o crescimento da massa podem ocorrer como resultado da ação de:

fermentos químicos (em pó): combinação de ácido (presente no alimento ou no próprio fermento) e bicarbonato que, em presença de água e sob a ação do calor, produzem gás carbônico. A ação deste tipo de fermento é rápida, daí a necessidade de adicioná-lo somente ao final da preparação.

fermentos biológicos (em tablete): produção de gás carbônico pela ação de levedos. Neste caso, há a necessidade de deixar a massa em repouso (descansar) devido à ação mais lenta do fermento.

Retém água na massa, controla a fermentação, realça o sabor, auxilia na conservação e fortalece a rede de glúten. Porém, o sal em excesso interfere na velocidade de crescimento do fermento.

É responsável pelo aumento da velocidade da fermentação, aumento da maciez, desenvolvimento de uma coloração agradável, retenção de umidade e sabor. Quando utilizado em excesso, o resultado é um pão estarelado.

Essencial na mistura dos ingredientes permite ainda a formação da rede de glúten, controlando e distribuindo a temperatura da massa. É essencial para a atuação do fermento e responsável pela consistência da massa. Um volume menor de líquidos do que o necessário resulta em um pão de má qualidade.

Óleo, margarina, manteiga ou banha são algumas das gorduras utilizadas no preparo de massas. Na medida certa, favorecem a retenção de gás, garantindo maciez e conferindo umidade à massa. A quantidade de gordura adicionada deve ser bem controlada, porque, em excesso, dificulta a ação do fermento.

Os ovos desempenham diversas funções na massa:

ligante: o ovo no estado semi-fluido tem o poder de ligar as partículas de farinha ou outro ingrediente granular de uma massa.

coagulante: a gema e a clara passam para o estado de gel pela ação do calor.

aromático: o ovo possui aroma particular que é perceptível mesmo após a mistura com outros ingredientes.

aeração: sob a ação de batimento, a clara do ovo incorpora bolhas de ar que, na massa, permitem a obtenção de produtos mais leves e aerados.

emulsificante: o poder emulsificante do ovo deve-se à presença de lecitina na gema.

corante: a gema possui a capacidade de conferir cor à massa.

Confere sabor e valor nutritivo ao produto, favorece a coloração e a maciez, além de aumentar a durabilidade do pão.

Os tipos de pães mais conhecidos são:

pão francês: tem massa porosa e vários formatos, como o pãozinho (pequeno, com 50 gramas), a bengala (longa e fina), o filão (semelhante

à bengala, porém mais largo) e a baguete, bem longa e quase sem miolo (algumas baguetes são cobertas de gergelim ou queijo ralado).

pão italiano: tem massa compacta com muitos buracos. O tipo mais conhecido é o chamado pão coroa, que tem formato redondo, como uma broa. É consumido em entradas, como acompanhamento de massas e como recipiente para servir sopas.

pão sovado: preparado à base de banha ou gordura, além dos ingredientes básicos. Também é conhecido como pão de banha, pode ser acrescido de recheio, como: torresmo, lingüiça e azeitona.

pão americano: feito com os ingredientes comuns e leite. A massa, mais elástica e compacta, também é usada nos pães para hambúrguer e cachorro-quente.

pão preto: também chamado de pão integral, é feito somente com farinha integral ou misturada com outras farinhas, como a de centeio ou soja. É um dos tipos de pão que apresenta maior valor nutritivo e teor de fibras.

A existência de muitas variedades de pães deve-se aos diferentes tipos de farinhas empregados, aos tipos de massa, aos recheios, aos formatos e aos ingredientes acrescentados.

Outros tipos de pães podem ainda ser citados:

pão sírio (massa fina e oca, para sanduíches como o beirute);

pão suéco;

croissant (doce ou salgado);

pão de forma (leite ou semolina);

pão de queijo (pode ser recheado com Catupiry e doces);

pão de batata (simples, com Catupiry, e outros recheios);

pão de lingüiça, tomate seco, azeitona, alcachofra;

ciabatta (sanduíches e aperitivos);
baguete para sanduíches de me-

tro (pão com diferentes recheios, maionese com frios, patês com queijos e outros);

panetone (de frutas cristalizadas e chocolate);

colomba pascal (tipo de pão doce com nozes e amêndoas);

challah (tipo de pão doce em forma de trança consumido pelos judeus);

bagel;

pães de massa folhada e recheios doces e salgados;

pães doces com vários recheios, coberturas e formas (coco, chocolate, nozes, frutas).

Os pães podem ser consumidos em todas as refeições, puros ou com geléias, patês, manteiga, margarina, queijos cremosos. O pão assume um papel muito importante, no caso dos sanduíches (simples ou mais elaborados), que muitas vezes tornam-se substitutos de uma refeição.

O pão pode também ser utilizado como ingrediente de receitas doces e salgadas. Para a preparação de almôndegas, bolos de carne moída (umedecido em água e leite), pudim de pão (doce) e canapés.

Pode ainda ser consumido como torrada, acompanhando café, chá ou mesmo em sopas, por exemplo, de cebola, e como croûtons (pequenos cubos torrados com ou sem sabor para acompanhar saladas ou sopas).

Capítulo 6

Verduras e legumes