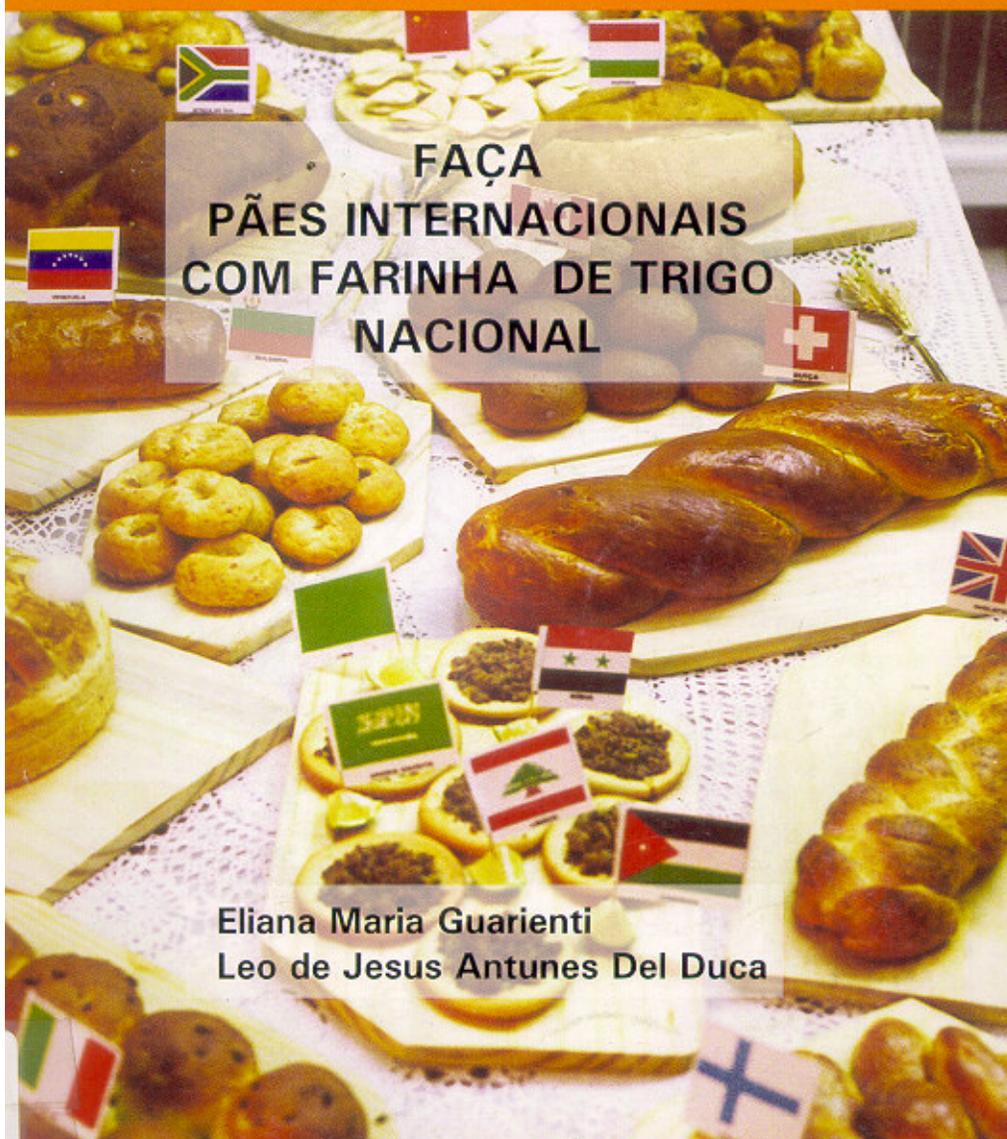




Ministério da Agricultura,
Pecuária e Abastecimento



**FAÇA
PÃES INTERNACIONAIS
COM FARINHA DE TRIGO
NACIONAL**

Eliana Maria Guarienti
Leo de Jesus Antunes Del Duca





FAÇA

PÃES INTERNACIONAIS

COM FARINHA DE TRIGO

NACIONAL

República Federativa do Brasil
Fernando Henrique Cardoso
Presidente

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
Marcus Vinícius Pratini de Moraes
Ministro

Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária
Conselho de Administração
Márcio Fortes de Almeida
Presidente
Alberto Duque Portugal
Vice-Presidente
Dietrich Gerhard Quast
José Honório Accarini
Sérgio Fausto
Urbano Campos Ribeiral
Membros

Diretoria Executiva da Embrapa
Alberto Duque Portugal
Diretor-Presidente
Bonifácio Hideyuki Nakazu
Dante Daniel Giacomelli Scolari
José Roberto Rodrigues Peres
Diretores

Embrapa Trigo
Benami Bacaltchuk
Chefe-geral
João Carlos Ignaczak
Chefe Adjunto de Administração
João Francisco Sartori
Chefe Adjunto de Comunicação e Negócios
José Eloir Denardin
Chefe Adjunto de Pesquisa e Desenvolvimento

*Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária
Embrapa Trigo
Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento*

FAÇA

PÃES INTERNACIONAIS

COM FARINHA DE TRIGO

NACIONAL

Eliana Maria Guarienti
Leo de Jesus Antunes Del Duca

*Embrapa Trigo
Passo Fundo, RS
2002*

Exemplares desta publicação podem ser adquiridos na:

Embrapa Trigo
Rodovia BR 285, km 174
Telefone: (54) 311-3444
Fax: (54) 311-3617
Caixa Postal 451
99001-970 Passo Fundo, RS
E-mail: biblioteca@cnpt.embrapa.br

Comitê de Publicações

Rainoldo Alberto Kochhann - *Presidente*

Membros: Arcenio Sattler, Ariano Moraes Prestes, Cantídio Nicolau
Alves de Sousa, Delmar Pöttker, Gilberto Rocca da Cunha, João Carlos
Haas, José Roberto Salvadori, Osmar Rodrigues

Tratamento Editorial: Fátima Maria De Marchi

Capa: Liciane Duda Bonatto

Ficha Catalográfica: Maria Regina Martins

Fotos: Daltro Mattos

1ª edição

1ª impressão (2002): 2.000 exemplares

Todos os direitos reservados.

A reprodução não-autorizada desta publicação, no todo ou em parte,
constitui violação dos direitos autorais (Lei nº 9.610).

Guarienti, Eliana Maria.

Faça pães internacionais com farinha de trigo nacional. / Eliana
Maria Guarienti, Leo de Jesus Antunes Del Duca - Passo Fundo :
Embrapa Trigo, 2002.

80 p. ; 21 cm.

1. Panificação. 2. Trigo – Farinha – Brasil. I. Del Duca,, Leo de
Jesus Antunes. II. Título.

CDD: 664.7227

© Embrapa Trigo - 2002

Autores

Eliana Maria Guarienti

Pesquisadora, M.Sc.

Pós-colheita, Transformação Agroindustrial e Nutrição

Embrapa Trigo

Caixa Postal, 451

99001-970 Passo Fundo, RS

E-mail: eliana@cnpt.embrapa.br

Leo de Jesus Antunes Del Duca

Pesquisador, Dr.

Melhoramento Vegetal

Embrapa Trigo

Caixa Postal, 451

99001-970 Passo Fundo, RS

E-mail: delduca@cnpt.embrapa.br

Agradecimentos

Expressamos nosso profundo agradecimento a Helena de Araújo Andrade, que colaborou nos testes das receitas, a todas as pessoas que gentilmente contribuíram com o envio de receitas e aos seguintes consulados e embaixadas, que prontamente colaboraram com as valiosas informações que enriqueceram esta publicação:

- Consulado Geral da África do Sul
- Embaixada Britânica
- Embaixada da Finlândia
- Embaixada da República da Bulgária
- Embaixada da República da Hungria
- Embaixada da República da Venezuela
- Embaixada da Suíça
- Embaixada do Canadá
- Embaixada dos Estados Unidos da América

Apresentação

Será que com o Trigo Nacional poderíamos fazer os pães que a população de outros países consome?

De modo geral, é consenso que para um bom pão precisamos de uma boa farinha. Para obter uma boa farinha, precisamos de um bom grão de trigo. A busca de trigos com a qualidade que permita obter boas farinhas, para os mais diversos usos, é a grande meta da Embrapa Trigo.

Sabemos que a genética e os tratos culturais são os fatores mais importantes para a obtenção de farinhas adequadas às diferentes necessidades do mercado. No moinho, sabemos, também, que com misturas de grãos de diferentes procedências e qualidades diferenciadas, se conseguem farinhas adequadas. No entanto, sabemos, também, que um bom padeiro é capaz de fazer um bom pão, mesmo que a farinha não seja a melhor. Em outras palavras, o processo de panificação, dentro da padaria, é tão importante quanto a genética e as práticas culturais aplicadas na fazenda.

Este livro, foi feito, também, com este objetivo. Mostrar processos que permitam produzir bons pães.

Tão bons quanto se fossem feitos com os trigos produzidos ou moídos nas moendas de seus países de origem. Este livro foi feito, para desmistificar a idéia de que o trigo brasileiro não serve para fazer pão, pelo menos o nosso pão, sem que tenha de ser misturado com trigos de outras procedências. Este livro foi produzido para oferecer a parceiros, clientes, colaboradores, usuários e consumidores em geral das tecnologias, produtos e serviços da Embrapa Trigo receitas com processos de panificação que permitam obter pães exatamente iguais aos produzidos pelos padeiros que as originaram. Desta forma, podemos afirmar que com o Trigo Brasileiro é possível fazer, além do pão que necessitamos para consumir, o nosso pão, podemos confeccionar o pão que outras nacionalidades consomem.

É com grande satisfação que a Embrapa Trigo disponibiliza esta obra, a qual esperamos possa fazer parte do cotidiano de donas-de-casa e de pessoas que adoram desafios, pois panificar é um desafio maravilhoso e gratificante.

Benami Bacaltchuck
Chefe-geral da Embrapa Trigo

Sumário

Você sabia	13
Histórico do uso de trigo como alimento	15
Para o seu pão “dar certo”	18
África do Sul - POTBROOD	21
África do Sul - ROSYNTJIEBROOD	24
Alemanha – KUCHEN	27
Bulgária - ROUND BREAD LOAVES WITH CHEESE .	30
Canadá - LIGHT-AS-AIR BUNS	32
China – FOLHA DE LÓTUS	35
Estados Unidos - SUNFLOWER HONEY WHEAT	
BREAD	38
Finlândia - PULLA	41
França - BRIOCHES	44
Hungria - KENYÉR	47
Índia – NAAN	50

Inglaterra - POPPY SEED PLAIT	53
Israel – JEWISH BAGEL	56
Itália - PAN DI PEPERONI I PEPER	60
Países Árabes (Arábia Saudita, Egito, Iraque, Jordânia, Líbano, Líbia, Marrocos, Palestina, Síria etc – ESFIHA MAFTUHA BI LAHN	63
Portugal – FOLAR DE PÁSCOA	67
Suécia – LIMPA	71
Suíça - TRANÇA SUÍÇA	74
Venezuela - PAN DE JAMÓN	77

VOCÊ SABIA...

... que o Brasil produziu, em 1987, 76% da demanda nacional de trigo, sendo necessário importar somente 24%?

... que o Brasil produziu, em 2000, apenas 15,8% do trigo necessário para o consumo interno?

... que o Brasil gastou mais de 900 milhões de dólares, em 2000, em pagamento de importações de trigo, valor que poderia ter sido investido no país?

... que de cada 15 hectares plantados com trigo é gerado 1 emprego no Brasil?

... que, em 2000, deixaram de ser oferecidos cerca de 160.000 empregos como consequência da redução da área de cultivo de trigo no Brasil?

... que o Brasil dispõe de tecnologia para a produção de trigo nos estados do Rio Grande do Sul, do Paraná, de Santa Catarina, de São Paulo, de Mato Grosso, de Mato Grosso do Sul, de Minas Gerais, da Bahia e de

Goiás e no Distrito Federal?

... que o Brasil dispõe de trigo com qualidade específica para os diferentes segmentos de consumo, dispensando, na maioria das vezes, a necessidade de importação?

... que a farinha de trigo importado, em sua quase totalidade, é inadequada para uso doméstico, reduzindo a qualidade do pão caseiro?

... Que usando farinha de trigo nacional você estará contribuindo com a geração de empregos e com a melhoria da qualidade de vida de milhões de brasileiros?

Exija que a farinha de trigo de sua marca de preferência seja feita com trigo 100% nacional.

HISTÓRICO DO USO DE TRIGO COMO ALIMENTO¹

A origem do trigo é, ainda, desconhecida; no entanto, registros arqueológicos fazem supor que seu primeiro aparecimento ocorreu no sudoeste da Ásia. Como alimento, o trigo vem sendo usado desde 10.000 a 15.000 anos antes de Cristo. Uma das primeiras formas de consumo de trigo foi, provavelmente, através da mastigação de grãos após a retirada das glumas. Em escavações de cidades arqueológicas freqüentemente aparecem grãos de trigo carbonizados, indicando que a remoção das glumas era feita pelo uso de calor. A secagem artificial de trigo com fogo ou ao sol (secagem natural) facilitava a separação dos grãos de trigo das glumas, que era feita por fricção. Semelhantemente ao que provavelmente ocorreu com o milho e o arroz, as variedades ancestrais de trigo também foram consumidas em forma estourada (como pipoca).

¹ Texto adaptado da publicação:

WHEAT FLOUR INSTITUTE. **From wheat to flour, the story of man... in a grain of wheat.** Wheat Flour Institute: Chicago. 1965. 75 p.

O Egito é reconhecido como o local de origem do pão. Ao longo do Rio Nilo, foram encontradas tumbas contendo murais que demonstram o plantio, a colheita e a moagem de trigo e a fabricação de pão. Em outras, foram encontrados depósitos de trigo e de pão feitos com farinha grosseiramente triturada. Os egípcios também produziam pão de farinha branca, sendo esta obtida por peneiração após trituração grosseira. Esse pão era reservado às classes sociais mais abastadas.

Há aproximadamente 2.700 anos antes de Cristo, em algumas regiões da China, o trigo era considerado um cereal sagrado.

Na Grécia, Theophrastos registrou, 300 anos depois de Cristo, informações acerca de diversos tipos de trigo que cresciam às margens do Mar Mediterrâneo. Tanto na Grécia quanto em Roma, escavações em cidades arqueológicas demonstraram o avanço da arte de moagem e panificação.

Antes da descoberta das leveduras responsáveis pela fermentação do pão (fermento), este apresentava aspecto bem diferente do conhecido nos dias de hoje, no Ocidente: pequena espessura, levemente tostado e seco. Existem teorias que explicam que o descobrimento das leveduras ocorreu por acaso. Provavelmente, uma massa de pão sem assar tenha sido esquecida. Em contato com o ambiente, foi contaminada com leveduras, as quais provocaram a fermentação do pão, modificando seu tamanho, forma, aroma e sabor, o que provavelmente agradou à população local. A popularidade do pão levedado estendeu-se através do Mediterrâneo,

principalmente, como alimento da nobreza.

Os romanos aprenderam a fabricar fermento a partir de leveduras contidas na espuma de cubas de vinho, adicionando a esta farelo ou farinha de trigo e água. Com a instalação de grande número de indústrias cervejeiras, o fermento resultante da fabricação de cerveja passou a ser usado pela população, melhorando as características do pão.

Em 1666, o governo francês consultou a Faculdade de Medicina da França sobre a possibilidade de o fermento ser prejudicial à saúde humana. Em decorrência da resposta a essa inquirição, o fermento usado na panificação foi considerado como nocivo, por ser um produto pútrido, resultante da decomposição de cereais.

Independentemente da afirmativa da Faculdade de Medicina da França, as leveduras ou fermentos continuaram a ser usados cada vez em maior escala. A invenção do microscópio, associada a novos conhecimentos de química, biologia, bioquímica e tantas outras áreas, deu suporte ao atual conhecimento sobre a cultura de trigo na lavoura, sobre a obtenção de farinhas e subprodutos, sobre a fabricação de pães, massas, biscoitos, bolachas etc. Enfim, do início do consumo de trigo até hoje, a evolução do conhecimento, o instinto de sobrevivência e a curiosidade natural do ser humano em experimentar novos produtos, novas sensações, levaram o homem a atingir os estádios atuais de consumo e de sofisticação dos derivados de trigo.

PARA O SEU PÃO “DAR CERTO”

Muitas vezes, o resultado do trabalho de elaboração de um pão não é o esperado. As causas podem ser as mais variadas possíveis: farinha inadequada para uso doméstico, dosagem incorreta dos ingredientes, fermento de má qualidade, temperatura ambiente muito baixa, não favorecendo a fermentação do pão, temperatura do forno muito alta ou muito baixa etc. Dessa forma, relacionamos abaixo algumas informações muito importantes “para que o seu pão dê certo”:

1) Em todas as receitas deste livro, foi usado, como copo padrão de medida, o copo grande, de 250 mililitros de capacidade (usado como embalagem de requeijão, de massa de tomate, de mel ou de doce de leite);

2) as farinhas de trigo possuem diferentes graus de absorção de água, razão pela qual muitas vezes é necessário reduzir ou aumentar a quantidade de água em uma receita para dar o “ponto da massa”;

3) o “ponto da massa” é muito subjetivo; por isso, observe as seguintes dicas:

- se a massa estiver muito dura, ela dificilmente ficará lisa, a modelagem (estabelecimento do formato) será difícil e o pão tenderá a não crescer tanto quanto poderia. A alternativa para correção desse defeito é a adição de maior quantidade de líquido (água, leite etc.);

- se a massa estiver muito mole, ela grudará nas mãos, na mesa etc.; como resultado, o pão, ao crescer, tenderá a perder a forma em que foi modelado. Para corrigir o “ponto”, deve ser adicionada maior quantidade de farinha de trigo;

4) para saber se a massa do pão já cresceu o suficiente, pressione-a suavemente com os dedos e observe se a marca da impressão dos dedos permaneceu. Se isso ocorreu, ela está pronta para ser modelada; caso contrário, deixe-a crescer por mais tempo (essa mesma dica serve, também para verificar o crescimento do pão modelado, antes de ir ao forno);

5) as temperaturas e os tempos usados no forno para assar o pão são sugestões, pois, muitas vezes, o forno não está bem regulado, fazendo com que o pão asse mais em um lado que no outro, ou crie crosta excessivamente dura, sem que o miolo esteja assado. Portanto, observe o desenvolvimento de coloração marrom dourado, para pães de massa salgada, e marrom médio, para pães integrais e de massas doces ou semi-doces. Além disso, você pode bater com a mão na parte do pão que está em contato com a forma: se o som

produzido for oco, o pão está assado;

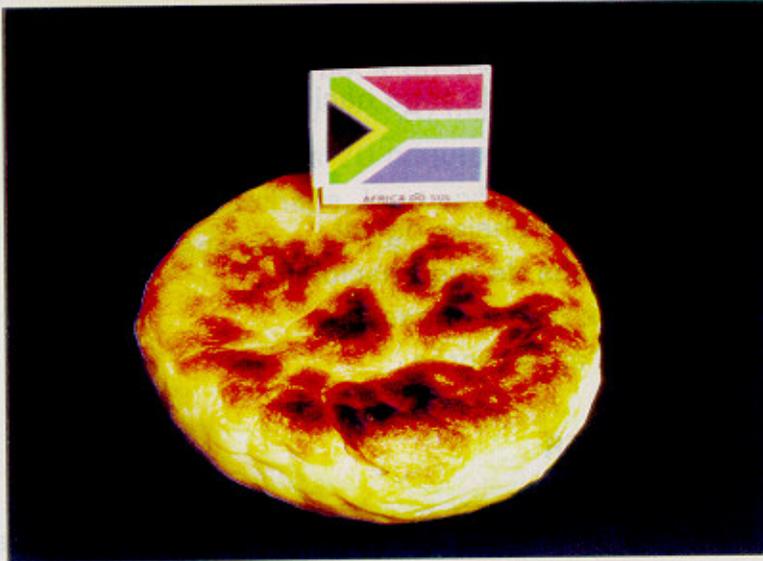
6) logo após assado, retire o pão da forma e coloque-o em cima de uma grade para que não fique suado e a parte do pão que está em contato com a forma não amoleça;

7) de preferência, deixe o pão esfriar para depois cortá-lo; com isso, o pão não deverá esmagar, preservando a integridade do miolo;

8) lembre-se, estas receitas são tradicionais de vários países, cujos hábitos alimentares diferem dos nossos. Portanto, se você julgar que o pão ficou pouco doce ou pouco salgado, cabe a você modificar a receita conforme seu próprio gosto, se assim o desejar.

ÁFRICA DO SUL

Potbrood



Antigamente, o Potbrood era assado sobre o fogo por viajantes no interior do país. Originalmente, a massa do pão era cozida como pudim, misturada com carne. O nome desse pão serve para designar qualquer pão assado sobre uma chapa e tornou-se um acompanhamento popular na África do Sul.

POTBROOD

INGREDIENTES

- ***Para ativar o fermento***

1 colher de sopa cheia de fermento biológico instantâneo

1 copo de água morna

1 colher de sopa rasa de mel

1/2 copo de **farinha de trigo nacional**

- ***Para a massa***

2 colheres de chá cheias de sal

± 1 kg de **farinha de trigo nacional**

1/3 de copo de óleo de girassol

1 3/4 copo de água morna

MODO DE FAZER

- 1) Dissolver o fermento e o mel em 1 copo de água morna e adicionar 1/4 de copo de farinha de trigo;
- 2) colocar a mistura em um local morno até criar espuma;
- 3) peneirar a farinha restante e o sal juntos dentro de uma bacia;
- 4) fazer um buraco no centro e adicionar a mistura de fermento;
- 5) misturar a massa muito bem, adicionando a água morna remanescente e mexer (esta massa é bem

mole);

- 6) deixar de 5 a 10 minutos descansando, adicionar o óleo e amassar bem, cobrir a bacia e deixar a massa crescer de 30 a 40 minutos, em lugar aquecido;
- 7) amassar suavemente, untar uma chapa de ferro, de fundo chato de diâmetro de aproximadamente 25 centímetros. Colocar a massa na chapa e deixar crescer de 30 a 35 minutos ou até dobrar de volume;
- 8) colocar a chapa na boca do fogão ou na churrasqueira e deixar assar por 20 minutos; após, virar o pão e assar por mais 20 minutos ou até dourar;
- 9) retirar o pão da chapa, logo após assado, colocá-lo em uma grade para esfriar.

ÁFRICA DO SUL

Rosyntjebrood



O Rosyntjebrood era usado como merenda de crianças durante as longas viagens de carroça.

ROSYNTJIEBROOD

INGREDIENTES

- ***Para ativar o fermento***

1/3 de copo de açúcar

1 copo de água morna

1 colher de sopa cheia de fermento biológico instantâneo

- ***Para a massa***

± 1 kg de farinha de trigo nacional

1 copo de açúcar

3 colheres de chá cheias de canela em pó

2 colheres de chá rasas de noz-moscada ralada

1 colher de chá de erva-doce moída (opcional)

150 g de passas de uvas sem sementes

4 colheres de sopa rasas de manteiga ou margarina

3/4 de copo de água morna

MODO DE FAZER

- 1) Misturar os ingredientes secos e juntar as passas de uvas;
- 2) derreter a manteiga ou a margarina, adicionar aos ingredientes secos e misturar;
- 3) adicionar a água e formar uma massa;
- 4) deixar a massa descansar, em local aquecido, por cerca de 45 minutos ou até dobrar de volume;

- 5) sovar suavemente a massa, achatar com um rolo e enrolar bem, como se fosse um rocambole;
- 6) modelar a massa e colocar em forma retangular untada (de pão-de-forma);
- 7) deixar crescer, por 30 a 45 minutos, ou até dobrar de volume, coberta e em local aquecido.
- 8) assar à temperatura de 180 °C por uma hora, ou até o pão adquirir coloração marrom médio no topo, ou som oco quando batido na parte inferior;
- 9) retirar o pão da forma, logo após sair do forno e colocá-lo em uma grade para esfriar;
- 10) servir em fatias com manteiga.

ALEMANHA

Kuchen



O Kuchen é um pão muito apreciado por seu sabor delicado de canela em pó.

KUCHEN

INGREDIENTES

Para ativar o fermento

1 colher de sopa de açúcar

1/2 copo de água morna

1 colher de sopa cheia de fermento biológico instantâneo

Para a massa

3/4 de copo de açúcar

1 colher de chá de sal

3/4 de copo de leite

3/4 de copo de manteiga ou margarina

± 5 copos de **farinha de trigo nacional**

2 ovos

Para o recheio e a cobertura

manteiga derretida

açúcar

canela em pó

nozes picadas

passas de uva

MODO DE FAZER

- 1) Misturar bem, em uma vasilha, a água morna, o fermento e o açúcar. Deixar descansar em local

- aquecido por 10 minutos ou até formar espuma;
- 2) juntar a manteiga ou margarina derretida, o leite, o sal, os ovos e o açúcar e misturar bem. Adicionar a mistura de fermento. Gradualmente adicionar a farinha de trigo e amassar até obter uma massa lisa;
 - 3) colocar em uma vasilha untada com óleo, cobrir a massa com um saco de plástico e deixar crescer por 30 minutos ou até dobrar de tamanho;
 - 4) achatar a massa e cortar em 3 pedaços iguais;
 - 5) modelar cada pedaço de massa no formato de um disco achatado. Untar uma forma redonda, de 25 centímetros de diâmetro, e colocar o primeiro disco de massa;
 - 6) sobre esse primeiro disco, passar manteiga derretida, polvilhar com canela e açúcar e distribuir as passas e as nozes picadas;
 - 7) repetir esse processo na camada seguinte;
 - 8) na última camada, colocar apenas a manteiga derretida, a canela e o açúcar;
 - 9) cobrir os pães com sacos de plástico e deixar crescer por 45 a 60 minutos ou até dobrar de volume, em local aquecido;
 - 10) retirar os sacos de plástico e assar os pães em forno previamente aquecido (± 180 °C), por cerca de 30 a 35 minutos ou até adquirirem coloração marrom dourado.

BULGÁRIA

Round Bread Loaves with Cheese



O pão Round Bread Loaves with Cheese apresenta massa compacta e sabor pronunciado de queijo e iogurte.

MODO DE FAZER

- 1) Misturar bem, em uma vasilha, a água morna, o fermento e o açúcar. Deixar descansar em local

ROUND BREAD LOAVES WITH CHEESE

INGREDIENTES

Para a massa

- ± 1 kg de farinha de trigo nacional
- 500 g de queijo branco ralado
- 2 1/2 copos de iogurte natural
- 3 ovos
- 1 colher de chá de fermento químico

Para a cobertura

- 100 g de manteiga

MODO DE PREPARO

- 1) Misturar a farinha, o iogurte natural, o fermento químico, os ovos e o queijo ralado;
- 2) amassar a massa até que todos os ingredientes estejam incorporados e dividir em quinze pedaços;
- 3) modelar cada pedaço em forma arredondada. Fazer um buraco no centro e, aí, colocar um pedaço de manteiga;
- 4) colocar os pãezinhos em uma forma untada;
- 5) assar em forno moderado até os pães ficarem dourados;
- 6) retirar os pães da forma, logo após saírem do forno, e colocá-los em uma grade para esfriar.

ROUND BREAD LOAVES WITH CHEESE

INGREDIENTES

CANADÁ

Ligth-as-air buns



O Ligth-as-air buns é um pãozinho leve, de textura macia, que pode ser consumido acompanhado de geléia de frutas.

LIGHT-AS-AIR BUNS

INGREDIENTES

Para ativar o fermento

- 1/2 copo de água morna
- 1 colher de chá de açúcar
- 2 colheres de sopa de fermento biológico instantâneo

Para a massa

- 1 1/2 copo de água morna
- 1 copo de açúcar cristal
- 1 copo de óleo vegetal
- ± 8 copos de **farinha de trigo integral nacional**
- 3 ovos
- 2 colheres de chá de sal

MODO DE FAZER

- 1) Em uma bacia grande, colocar 1/2 copo de água morna com 1 colher de chá de açúcar. Misturar o fermento e deixar descansar em local aquecido por 10 minutos ou até formar espuma;
- 2) bater a água remanescente com o açúcar, os ovos, o sal e o óleo;
- 3) misturar o fermento ativado e a mistura obtida no item 2;
- 4) acrescentar aos poucos a farinha e sovar até obter

- uma massa lisa, macia e elástica;
- 5) colocar a massa em um recipiente untado com óleo, cobrir com um pano e deixar crescer, em local aquecido, por 1 1/2 hora ou até dobrar de volume;
 - 6) sovar delicadamente a massa, dividi-la em pequenas bolas (\pm 5 centímetros);
 - 7) colocar as bolas de massa modeladas em forma previamente untada e deixar crescer até dobrar de volume, por aproximadamente 1 1/2 hora;
 - 8) pré-aquecer o forno a 190 °C e colocar os pães para assar por 12 a 15 minutos ou até fazer um som oco quando o pão for batido na parte de baixo, a que está em contato com a forma;
 - 9) retirar os pães da forma, logo após saírem do forno, e colocá-los em uma grade para esfriar.

CHINA

Folha de Lótus



O Folha de Lótus é um pãozinho cozido no vapor que deve ser consumido quente, acompanhando os condimentados pratos chineses.

FOLHA DE LÓTUS

INGREDIENTES

Para ativar o fermento

1 colher de sopa de fermento biológico instantâneo

1/2 copo de água morna

1 colher de chá de açúcar

Para a massa

± 2 copos de **farinha de trigo nacional**

1/2 colher de sopa de banha

óleo para untar

MODO DE FAZER

- 1) Em uma vasilha, colocar o fermento, a água morna e o açúcar. Mexer e deixar coberto em um local abrigado por uns 30 minutos;
- 2) colocar em uma vasilha a farinha de trigo, a banha e a mistura de fermento;
- 3) misturar bem e amassar até que a massa fique bem lisa;
- 4) colocar a massa numa tigela. Fazer uma bola, colocar em uma vasilha e deixar repousar, coberta com um pano, em lugar abrigado, até dobrar de volume, por aproximadamente 1 hora;
- 5) colocar a massa sobre o tampo da mesa polvilhado com farinha de trigo, amassar um pouco e dividir

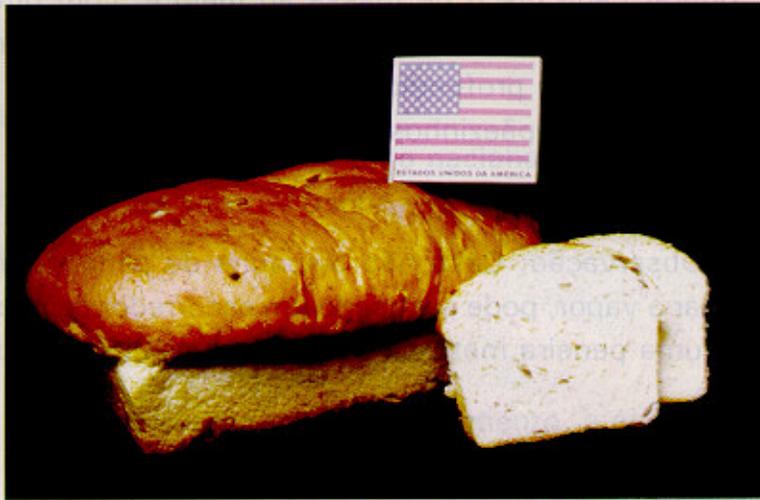
em duas porções;

- 6) modelar cada uma das porções maiores em formato de um rolo de, aproximadamente, 30 centímetros;
- 7) cortar cada rolo em 12 pedaços iguais;
- 8) com um rolo de massa, abrir cada porção em discos de cinco centímetros de diâmetro e passar, com um pincel, o óleo;
- 9) dobrar cada disco de massa ao meio e, com uma faca, fazer uma cruz, em cada pãozinho, com um centímetro de profundidade;
- 10) cozinhar os pãezinhos no vapor, por cerca de 10 minutos.

Observação: Caso não disponha de panela para cozinhar a vapor, pode ser usado um escorredor de massa ou uma peneira metálica sobre uma panela de água quente.

ESTADOS UNIDOS

Sunflower honey wheat bread



O Sunflower honey wheat bread é um pão de textura macia que, combinado com semente de girasol, produz um sabor muito apreciado, especialmente se consumido com geléia de frutas.

SUNFLOWER HONEY WHEAT BREAD

INGREDIENTES

- 2 1/4 copos de água morna
- 1/3 de copo de mel
- ± 5 copos de **farinha de trigo nacional**
- 1/3 de copo de margarina
- 1/3 de copo de leite desnatado em pó (não dissolvido)
- 1 colher de sopa de sal
- 2 copos de farinha de trigo integral
- 1 copo de semente de girassol descascada
- 1 colher de sopa cheia de fermento biológico instantâneo

MODO DE FAZER

- 1) Misturar bem, em uma vasilha, a água morna, o fermento, o mel e um copo de farinha de trigo;
- 2) adicionar a margarina, o leite em pó e o sal e misturar bem. Gradualmente, adicionar a farinha de trigo integral e o girassol. Reservar cerca de 1/4 de copo de farinha de trigo para dar ponto à massa, se necessário;
- 3) adicionar aos poucos o restante da farinha de trigo até formar uma massa lisa e macia;
- 4) amassar bem e adicionar mais farinha de trigo, se necessário;

- 5) cobrir a massa com um saco de plástico e deixar crescer por 30 minutos ou até dobrar de tamanho;
- 6) com auxílio de um rolo de massa, achatar a massa e cortar em 3 pedaços iguais. Enrole a massa firmemente, como se fosse um rocambole;
- 7) em uma forma retangular (de pão de forma), previamente untada, colocar o pão, com a costura voltada para baixo;
- 8) repetir as operações dos itens 6 e 7, com os dois pedaços de massa restantes;
- 9) cobrir os pães com sacos de plástico e deixar crescer por 45 a 60 minutos, ou até dobrar de volume, em local aquecido;
- 10) retirar os sacos de plástico e assar os pães em forno previamente aquecido (± 180 °C), por cerca de 30 a 35 minutos, ou até adquirirem coloração marrom dourado;
- 11) nos últimos 10 a 15 minutos de forno, cobrir os pães com uma folha de papel alumínio para evitar que escureçam demais;
- 12) retirar os pães da forma, logo após saírem do forno, e colocá-los em uma grade para esfriar.

PULLA

INGREDIENTES

- 1 de copo de leite morno
- 1 ovo
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 colher de sopa de cardamomo moído
- 100 g de manteiga ou margarina
- 4 copos de **farinha de trigo nacional**
- 100 g de açúcar

MODO DE FAZER

- 1) Dissolver o fermento no leite morno;
- 2) bater o ovo e misturar ao leite e ao fermento;
- 3) em uma vasilha, misturar bem o sal, o açúcar, o cardamomo e a farinha de trigo;
- 4) amolecer a manteiga ou a margarina e adicioná-la aos ingredientes secos;
- 5) misturar o fermento ativado e sovar a massa até esta desprender da vasilha;
- 6) cobrir com um pano e deixar crescer até dobrar de volume (por aproximadamente 40 minutos), em local aquecido;
- 7) modelar como pequenos rolos e colocar para crescer, em forma previamente untada, até dobrar de volume;

- 8) pincelar com ovo batido e colocar no forno, pré-aquecido a 200 °C, por aproximadamente 10 minutos;
- 9) retirar os pães da forma e colocá-los para esfriar em uma grade.

FRANÇA

Brioche



Os Brioche estão entre os pães mais apreciados nas famosas "boulangeries" francesas.

BRIOCHES

INGREDIENTES

Para ativar o fermento

- 1 1/2 copo de farinha de trigo nacional
- 1/3 de copo de açúcar
- 1 colher de sopa cheia de fermento biológico instantâneo
- 2 copos de leite

Para a massa

- 1 1/2 copo de passas de uva sem sementes
- ± 4 1/2 copos de farinha de trigo nacional
- 1/2 copo de leite
- 1/4 de copo de manteiga ou de margarina
- 2 ovos
- 1 colher de chá de sal

Para a cobertura

- 1 ovo
- 1 colher de sopa de água

MODO DE FAZER

- 1) Cobrir as passas de uva com água e colocar para ferver por 10 minutos. Escorrer a água e deixar esfriar;

- 2) misturar o fermento com a farinha, o açúcar e o sal;
- 3) amornar o leite e a manteiga juntos;
- 4) misturar o fermento ativado, os ovos, as passas, o leite e a manteiga mornos e misturar bem;
- 5) adicionar a essa mistura farinha de trigo suficiente para obter uma massa lisa;
- 6) fazer uma bola de massa, untá-la com óleo e colocá-la em uma vasilha também untada e deixar descansar por 45 minutos, ou até dobrar de volume;
- 7) amassar suavemente a bola de massa e fazer um rolo longo. Cortar esse rolo de massa em dezesseis porções. Em cada porção, retirar $\frac{1}{5}$ de massa para fazer o enfeite;
- 8) modelar cada porção no formato de uma bola e, nesta, cortar com uma tesoura, em forma de cruz, a parte superior central;
- 9) o pedacinho de massa separado deve ser modelado em forma de um pingo. Posteriormente, coloca-se esse enfeite no centro da cruz e fecham-se as bordas, bem apertadas;
- 10) colocar os pães em forma previamente untada, deixar crescer até dobrar de volume;
- 11) bater um ovo junto com uma colher de sopa de água e pincelar os pães; após, assar em forno pré-aquecido, a $170\text{ }^{\circ}\text{C}$, por aproximadamente 30 minutos, ou até os pães adquirirem coloração dourada;
- 12) retirar os pães da forma e colocá-los para esfriar em uma grade.

HUNGRIA

Kenyér



Até 1945, quase todas as donas-de-casa faziam seu próprio pão, identificavam-no e levavam para assar em uma padaria. Nessa época, o Pão Húngaro Kenyér pesava, no mínimo, 2 kg, podendo chegar a 9 kg. Atualmente, existe uma variedade muito grande de pães, de vários tamanhos, a partir de meio até dois quilos. A receita apresentada agora pode ser considerada a "receita básica" usada naqueles tempos.

KENYÉR

INGREDIENTES

Para ativar o fermento

1/2 copo de **farinha de trigo nacional**

1 colher de sopa cheia de fermento biológico instantâneo

1 pitada de sal

1 copo de água morna

Para a massa

± 1 kg de **farinha de trigo nacional**

1 copo de água morna

1 colher de sopa rasa de sal

MODO DE FAZER

- 1) Para ativar o fermento: peneirar a farinha de trigo e a pitada de sal, adicionar o fermento e a água morna;
- 2) misturar bem e deixar fermentar por 10 minutos;
- 3) acrescentar aos ingredientes preparados no item 1 o restante da farinha, o sal e a água morna, para obter uma massa nem muito dura nem muito mole;
- 4) sovar a massa até esta desgrudar da mesa e das mãos. Após, polvilhar a massa com farinha de trigo, cobri-la com um pano e deixar descansar em local aquecido por aproximadamente 30 minutos, ou até

- dobrar de volume;
- 5) modelar a massa conforme a ilustração, sem, no entanto, cortá-la e colocar em uma forma previamente untada até dobrar de volume, por aproximadamente, 45 minutos;
 - 6) antes de assar, cortar o pão com faca ou estilete bem afiado, no sentido do comprimento;
 - 7) assar em forno pré-aquecido, na temperatura de 180 °C, por 30 minutos ou até o pão adquirir coloração marrom dourado;
 - 8) retirar o pão da forma e colocá-lo para esfriar em uma grade.

ÍNDIA

Naan



O Naan é usado como acompanhamento de qualquer refeição e também para ser consumido com saladas, "dips" e molhos.

NAAN

INGREDIENTES

Para ativar o fermento

- 1 colher de chá de açúcar
- 1 copo de leite morno
- 1 colher de sopa de fermento biológico instantâneo

Para a massa

- 4 copos de **farinha de trigo nacional**
- 1/2 colher de chá de sal
- 2 colheres de chá de açúcar
- 2 colheres de sopa de óleo
- 3/4 de copo de iogurte natural

MODO DE FAZER

- 1) Misturar bem, em uma vasilha, o leite morno, o fermento e o açúcar. Deixar descansar em local aquecido por 10 minutos ou até formar espuma;
- 2) misturar, em uma vasilha, os ingredientes secos, acrescentar o iogurte, o óleo e a mistura de fermento. Amassar até obter uma massa lisa;
- 3) colocar em uma vasilha untada com óleo, cobrir a massa com um saco de plástico e deixar crescer por 30 minutos ou até dobrar de tamanho;
- 4) achatar a massa e dividir em seis porções. Modelar a massa no formato oval, achatada, com aproxi-

madamente 20 centímetros de comprimento por dez centímetros de largura;

- 5) colocar os pães em forma untada;
- 6) assar cada pão, individualmente, à temperatura de 180 °C, por dois a quatro minutos de cada lado, ou até o pão adquirir coloração dourada e ficar inflado.

INGLATERRA

Poppy seed plait



O Poppy seed plait é um pão de sabor neutro, textura macia, que combina perfeitamente com manteiga, geléia de frutas e um delicioso chá das cinco.

POPPY SEED PLAIT

INGREDIENTES

Para ativar o fermento

- 1 colher de chá de açúcar
- 1 copo de leite
- 1 colher de sopa de fermento biológico instantâneo

Para a massa

- 1/2 copo de leite morno
- ± 4 copos de **farinha de trigo nacional**
- 2 colheres de chá de sal
- 4 colheres de sopa rasas de margarina ou manteiga

Para a cobertura

- leite para pincelar a massa
- sementes de papoula para enfeitar
- calda de açúcar e leite para vitrificar: colocar 1 colher de sopa de açúcar e 2/3 de copo de leite em uma panela e cozinhar por 5 minutos.

MODO DE FAZER

- 1) Dissolver o açúcar no leite e misturar o fermento. Mexer e deixar coberto em local abrigado por uns 30 minutos;
- 2) misturar a farinha, o sal e a margarina derretida morna e, então, adicionar o fermento e o restante

- do leite. Amassar até obter uma massa lisa;
- 3) fazer uma bola, colocar em uma vasilha polvilhada com farinha de trigo e deixar repousar, coberta com um pano, em lugar abrigado, até dobrar de volume, por aproximadamente 1/2 hora;
 - 4) amassar suavemente sobre o tampo de uma mesa polvilhado com farinha de trigo e modelar a massa em forma de rolo;
 - 5) cortar esse rolo de massa em três tiras de mesmo comprimento, colocando as pontas unidas em uma das extremidades. Trançar os três rolos até o fim. As pontas do fim da massa deverão ser unidas, bem apertadas, e colocadas para baixo (assim a trança não se abre).
 - 6) untar uma forma grande com uma colher de margarina e colocar o pão;
 - 7) pincelar a trança com leite e salpicar com sementes de papoula;
 - 8) cobrir com um pano e deixar repousar em local abrigado até dobrar de volume, por aproximadamente 1 hora;
 - 9) assar em forno alto por 30 a 45 minutos, reduzindo o aquecimento quando o pão começar a dourar;
 - 10) retirar o pão da forma, logo após sair do forno, colocá-lo em uma grade, pincelar com a calda de açúcar e leite, para vitrificar.

ISRAEL

Jewish Bagel



O Bagel, um pão característico da mesa judaica, é consumido cortado ao meio e com manteiga e recheio.

JEWISH BAGEL

INGREDIENTES

Para a água de cozimento da batata

3 copo de água

3 batatas inglesas médias descascadas e cortadas em fatias finas

Para ativar o fermento

1/2 copo de água de cozimento de batata morna

1 colher de sopa cheia de fermento biológico instantâneo

Para a massa

1 1/2 copo de água de cozimento de batata

4 ovos

1 colher de sopa de açúcar

1 colher de sopa de sal

1/4 de copo de óleo

± 8 copos de **farinha de trigo nacional**

Para a calda

2 colheres de sopa de açúcar

2 litros de água

Para glacear

2 ovos batidos

2 colheres de água

MODO DE FAZER

- 1) Colocar em uma panela os 3 copos de água e a batata cortada. Deixar cozinhar por cerca de 25 a 30 minutos até a batata quebrar quando pressionada com um garfo;
- 2) retirar a panela do fogo, separar a água de cozimento da batata e deixar esfriar;
- 3) em uma vasilha, misturar meio copo da água de cozimento da batata morna e o fermento;
- 4) em outro recipiente, bater os ovos e misturar o fermento ativado, 1 1/2 copo da água de cozimento da batata, o sal, o açúcar, o óleo e dois copos de farinha de trigo;
- 5) sovar a massa, adicionando mais farinha de trigo, se houver necessidade, para que a massa fique lisa, mas não muito mole;
- 6) colocar a massa em uma vasilha untada, cobrir com um pano e deixar crescer, em local aquecido, até dobrar de volume;
- 7) sovar suavemente a massa. Fazer um rolo com a massa e dividir em 32 pedaços;
- 8) modelar cada pedaço de massa em forma de um rolo de 12 centímetros de comprimento e 2 centímetros de diâmetro e unir firmemente as duas pontas, formando uma rosca;
- 9) deixar crescer em cima de um tampo de mesa polvilhado com farinha, por cerca de 15 minutos (caso a rosca se abrir na costura, feche-a novamente antes

- de colocar na calda);
- 10) dissolver duas colheres de sopa de açúcar em dois litros de água e deixar ferver. Adicionar cada rosca, uma de cada vez, cozinhar na calda por 6 minutos (três minutos de cada lado). As roscar deverão crescer rapidamente na superfície da calda;
 - 11) após completar o cozimento, retirar cada rosca da calda com o auxílio de uma escumadeira, colocar em uma forma previamente untada e pincelar com os ovos batidos com duas colheres de água;
 - 12) assar em forno brando por 20 a 25 minutos, ou até a crosta do pão adquirir coloração dourada e ficar crocante;
 - 13) retirar os pães da forma e colocá-los para esfriar em uma grade.

ITÁLIA

Pan di peperoni i peper



7) O Pan di peperoni i peper apresenta um sabor marcante que combina com a famosa comida italiana e com um bom vinho.

9) deixar crescer em cima de um tampo de mesa polvilhado com farinha, por cerca de 15 minutos (case a rosca se abrir na costura, feche-a novamente antes

PAN DI PEPERONI I PEPER

INGREDIENTES

Para ativar o fermento

- 2 copos de **farinha de trigo nacional**
- 1 colher de sopa cheia de fermento biológico instantâneo
- 1 colher de chá de pimenta moída
- 1 1/2 copo de água morna
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 2 colheres de chá de sal

Para a massa

- ± 3 copos de **farinha de trigo nacional**
- 1 pimentão grande cortado em quadradinhos

MODO DE FAZER

- 1) Misturar a farinha, o fermento e a pimenta moída;
- 2) misturar à água morna, o açúcar e o sal, mexendo bem até dissolver esses ingredientes;
- 3) adicionar aos ingredientes secos preparados no item 1, a mistura preparada no item 2 e mexer bem;
- 4) adicionar a essa mistura, o pimentão picado e a farinha de trigo e sovar até obter uma massa lisa;
- 5) colocar a massa em uma vasilha polvilhada com farinha de trigo e deixar descansar por 1 1/2 hora

- ou até dobrar de volume;
- 6) após esse tempo, sovar suavemente a massa e deixar descansar por 10 a 15 minutos;
 - 7) dividir a massa em nove porções iguais e modelar em formato de bolas;
 - 8) em uma forma previamente untada, colocar as bolas de massa como se formassem uma trança, apertando bem uma porção de massa contra a outra;
 - 9) colocar o pão para crescer até dobrar de volume, por aproximadamente 1 hora;
 - 10) colocar a forma em forno pré-aquecido a 230 °C e assar por aproximadamente 30 minutos ou até o pão adquirir coloração dourada;
 - 11) retirar o pão da forma, colocar em uma grade e pincelar com óleo.

**PAÍSES ÁRABES (ARÁBIA SAUDITA,
EGITO, IRAQUE, JORDÂNIA, LÍBANO,
LÍBIA, MARROCOS, PALESTINA, SÍRIA...)**

Esfiha maftuha bi lahn



ESFIHA MAFTUHA BI LAHN

INGREDIENTES

Para ativar o fermento

- 1 colher de sopa de fermento biológico instantâneo
- 2 colheres de sopa de leite morno
- 1 colher de chá de açúcar

Para a massa

- 2 colheres de sopa de manteiga
- 2 1/2 copos de leite morno
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de sal
- 1 kg de **farinha de trigo nacional**

Para o recheio

- 1/2 kg de carne bovina moída
- 2 cebolas grandes raladas
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1 colher de chá de pimenta síria
- 1 colher de chá de sal
- 1 copo de coalhada
- manteiga para untar

MODO DE FAZER

Massa

- 1) Em uma vasilha, colocar o fermento, o leite morno e

- o açúcar. Mexer e deixar coberto em local abrigado por uns 30 minutos;
- 2) colocar em uma vasilha a manteiga derretida, a mistura de fermento, o leite morno, o azeite e o sal e misturar bem;
 - 3) acrescentar, gradualmente, a farinha de trigo e amassar até que a massa fique bem lisa;
 - 4) colocar a massa em uma tigela. Fazer uma bola e deixar repousar, coberta com um pano, em lugar abrigado, até dobrar de volume, por aproximadamente 1 hora;
 - 5) colocar a massa sobre um tampo de mesa polvilhado com farinha de trigo, amassar um pouco e dividir em quatro porções;
 - 6) modelar cada uma das porções em forma de rolo;
 - 7) cortar cada rolo em 10 pedaços iguais e formar bolas de massa;
 - 8) colocar, em cada bola de massa, duas colheres de chá de recheio e, com as mãos, pressionar o recheio sobre a massa para prensá-la de modo que a esfiha fique achatada e com as bordas mais grossas que a parte interna;
 - 9) colocar as esfihas em uma forma previamente untada com óleo;
 - 10) aquecer o forno a 180 °C e colocar as esfihas para assar, por aproximadamente 30 minutos;
 - 11) após retirar do forno, colocar as esfihas em um recipiente fechado, para manter a maciez. Servir quente.

Recheio

Colocar a carne moída, a cebola ralada, o suco de limão, a pimenta síria, o sal e a coalhada num recipiente, misturando-os bem.

PORTUGAL

Folar de Páscoa



O Folar de Páscoa é um pão tradicional que deve ser consumido ainda quente, acompanhado de manteiga ou geléias.

FOLAR DE PÁSCOA

INGREDIENTES

Para ativar o fermento

- 2 colheres de sopa de fermento biológico instantâneo
- 1/2 copo de água morna
- 1 colher de chá de açúcar

Para a massa

- 1 copo de leite
- 1 copo de açúcar
- 3 colheres de sopa de margarina
- 1 colher de chá de sal
- 2 colheres de chá de canela em pó
- 3 ovos
- ± 5 copos de **farinha de trigo nacional**
- 8 ovos cozidos
- 1 ovo batido para pincelar

MODO DE FAZER

- 1) Em uma vasilha, colocar o fermento, a água morna e o açúcar. Mexer e deixar coberto, em um local abrigado, por uns 30 minutos;
- 2) colocar em uma vasilha o leite, o açúcar, a manteiga derretida, o sal e a canela em pó e mexer;
- 3) a essa mistura, adicionar os ovos crus batidos, a mistura de fermento e a farinha de trigo;

- 4) colocar a massa sobre uma mesa ou em uma bacia grande e amassar até a obtenção de uma massa suave, que se desprende da mesa ou do recipiente, sem estar pegajosa. Fazer uma bola, colocar em uma vasilha polvilhada com farinha de trigo e deixar repousar, coberta com um pano, em lugar abrigado, até dobrar de volume, por aproximadamente 1 hora;
- 5) colocar a massa sobre um tampo de mesa polvilhado com de farinha de trigo, amassar um pouco. Dividir a massa em duas porções iguais e, de cada porção, retirar um pedaço correspondente a 1/4 da massa;
- 6) modelar cada uma das porções maiores em forma redonda;
- 7) colocar a massa em uma forma redonda, com aproximadamente 30 cm de diâmetro, untada com óleo. Estender a massa na forma até cobrir o fundo;
- 8) colocar quatro ovos cozidos sobre cada um dos pães, em forma de cruz;
- 9) com as porções de massa reservadas, formar um rolo de, aproximadamente, um centímetro de diâmetro, e colocar em forma de cruz, no centro do pão e ao redor de cada ovo;
- 10) cobrir o pão com um saco de plástico e deixar crescer por, aproximadamente, uma hora, ou até dobrar de volume;
- 11) antes de colocar no forno, pincelar cada pão com o ovo batido;

- 12) aquecer o forno a 180 °C colocar o pão para assar, por aproximadamente 40 minutos, ou até ficar dourado;
- 13) retirar o pão da forma e servir quente.

SUÉCIA

Limpa



O Limpa é um tradicional pão sueco de coloração escura, sabor marcante e textura firme.

LIMPA

INGREDIENTES

Para ativar o fermento

- 1 colher de sopa de fermento biológico instantâneo
- 1/2 copo de água morna
- 1 colher de chá de açúcar

Para a massa

- 1/2 copo de trigo para quibe
- 1/2 copo de água quente
- 2 colheres de chá de erva-doce
- 3 colheres de chá de casca de limão ralada
- 1/2 copo de açúcar mascavo
- 3 colheres de sopa de margarina
- 2 colheres de chá de sal
- 1 copo de leite
- 4 copos de **farinha de trigo nacional**
- 2 copos de farinha de centeio

MODO DE FAZER

- 1) Colocar, em uma vasilha, o trigo para quibe, a casca de limão, o melado, a erva-doce, a margarina, o sal e a água fervendo e deixar até que amorne;
- 2) em uma vasilha, colocar o fermento, a água morna e o açúcar. Mexer e deixar coberto, em local abrigado, por uns 30 minutos;

- 3) juntar a mistura descrita no item 1 com o fermento;
- 4) adicionar a farinha de centeio e o leite e, aos poucos, a farinha de trigo;
- 5) colocar a massa sobre uma mesa ou em uma bacia grande e amassar até a obtenção de uma massa suave, que se desprende da mesa ou do recipiente, sem estar pegajosa. Fazer uma bola, colocar em uma vasilha polvilhada com farinha de trigo e deixar repousar, coberta com um pano, em lugar abrigado, até dobrar de volume, por aproximadamente 1 hora;
- 6) colocar a massa sobre o tampo de mesa polvilhado de farinha de trigo, amassar um pouco. Dividir a massa em duas porções iguais e modelar em forma redonda;
- 7) cobrir o pão com saco de plástico e deixar crescer por, aproximadamente, uma hora;
- 8) aquecer o forno a 170 °C e colocar o pão para assar, por aproximadamente 40 minutos, ou até ficar dourado;
- 9) retirar o pão da forma e colocar para esfriar em uma grade.

INGREDIENTES

SUIÇA

Trança Suíça



A Trança Suíça é um pão de textura macia, de sabor levemente adocicado, podendo servir como acompanhamento de uma tábua de queijos.

TRANÇA SUÍÇA

INGREDIENTES

- ± 1 kg de **farinha de trigo nacional**
- 1 colher de sopa bem cheia de fermento biológico instantâneo
- 1/2 litro de leite (ou até dar ponto)
- 3 colheres de sopa rasas de açúcar
- 4 colheres de chá de sal
- 1/2 xícara de manteiga derretida morna
- 1 gema (para pincelar o pão)

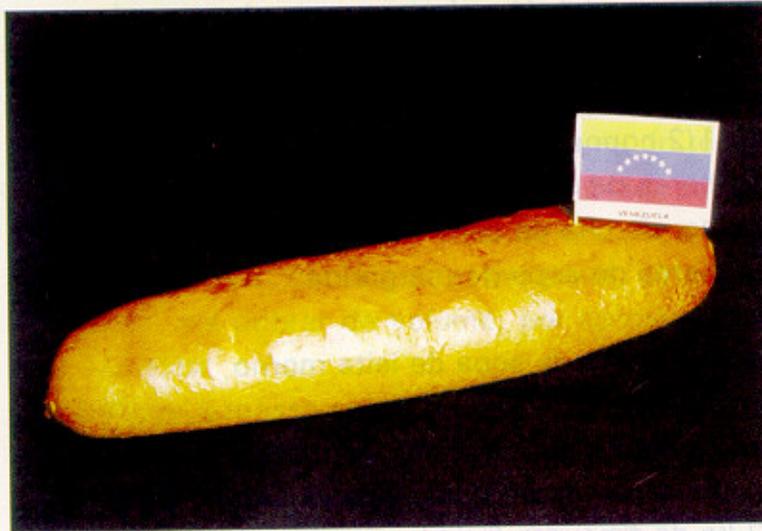
MODO DE FAZER

- 1) Misturar o fermento instantâneo e a farinha;
- 2) em um recipiente separado, misturar os demais ingredientes e mexer bem;
- 3) adicionar aos poucos essa mistura à farinha, com o auxílio de uma colher de pau e, quando a massa ficar mais consistente, trabalhar com as mãos, sovando até a massa ficar lisa, brilhante, e desgrudar da bacia;
- 4) deixar descansar a massa por 30 minutos, coberta com um pano e, após, dividi-la em duas porções iguais;
- 5) com esses pedaços, formar dois longos rolos afinados nas extremidades;

- 6) para modelar a trança, colocar um rolo sobre o outro em forma de cruz e, após, transpassar os rolos, trançando-os até terminar a massa;
- 7) as pontas do fim da massa deverão ser unidas, bem apertadas, e colocadas para baixo (assim a trança não se abre);
- 8) colocar o pão de trança em uma forma previamente untada com óleo e deixar crescer até dobrar de volume;
- 9) após, pincelar o pão com a gema de ovo batida e levar ao forno pré-aquecido (± 180 °C) por aproximadamente 40 minutos, até dourar;
- 10) retirar o pão da forma e colocar para esfriar em uma grade.

VENEZUELA

Pan de Jamón



O Pan de Jamón é o mais famoso produto caseiro da Venezuela. Prestigia as festividades de Natal e é o símbolo dessa festa, na mesa venezuelana. Sua fabricação caseira é feita com receitas transmitidas de geração a geração.

PAN DE JAMÓN

INGREDIENTES

Para ativar o fermento

- 1 colher de sopa de fermento biológico instantâneo
- 1/2 copo de água morna
- 1 colher de chá de açúcar

Para a massa

- ± 3 1/2 copos de **farinha de trigo nacional**
- 3 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de sal
- 6 colheres de sopa de margarina
- 1 ovo
- 6 a 8 colheres de sopa de leite morno

Para o recheio

- 1 colher de sopa de margarina
- 1/2 kg de presunto fatiado picado
- 25 azeitonas picadas
- 3/4 de copo de passas de uva

Para a cobertura

- 1 gema de ovo
- 1 colher de chá de açúcar

MODO DE FAZER

- 1) Em uma vasilha, colocar o fermento, a água morna e o açúcar. Mexer e deixar coberto, em local abrigado, por uns 30 minutos;
- 2) em uma bacia grande ou sobre uma mesa, colocar a farinha e fazer um buraco no centro, onde deve ser colocado o fermento ativado. Progressivamente, misturar os demais ingredientes e amassar. O leite é colocado aos poucos até a obtenção de uma massa suave, que se desprende da mesa ou do recipiente, sem estar pegajosa. Fazer uma bola, colocar em uma vasilha polvilhada com farinha de trigo e deixar repousar, coberta com um pano, em lugar abrigado, até dobrar de volume, por aproximadamente 1/2 hora;
- 3) colocar a massa sobre o tampo da mesa polvilhado com farinha de trigo, amassar um pouco e, com um rolo de massa também polvilhado, espichar a massa até obter um retângulo de 25 x 45 centímetros;
- 4) em cima da massa, colocar uniformemente o presunto, as azeitonas e as passas. Enrolar firmemente como um rocambole, fechando as extremidades;
- 5) untar uma forma grande com uma colher de margarina e colocar o pão, tendo o cuidado para a emenda da massa ficar voltada para baixo, na forma. Cobrir com um pano e deixar repousar, em local abrigado, até dobrar de volume, por aproximadamente 1 hora;

- 6) pincelar o pão com a cobertura;
- 7) cobrir o pão com papel alumínio;
- 8) aquecer o forno a 170 °C e colocar o pão para assar, por aproximadamente 40 minutos, ou até ficar dourado;
- 9) retirar o pão da forma e colocar para esfriar em uma grade.