

# **Pães com gostinho**



## ***bem brasileiro***



## PÃO DE FORMA INTEGRAL

**Rendimento:**

**2 pães**

### **Ingredientes:**

- 2 tabletes de fermento biológico fresco (30 g)
- 3 xícaras de farinha de trigo integral nacional (360 g)
- 4 xícaras de farinha de trigo branca nacional (480 g)

- 2 xícaras de água morna
- ¼ de xícara de mel
- 1 colher (sopa) de sal
- ¼ de xícara de manteiga (50 g)
- manteiga derretida para pincelar

### **Modo de fazer:**

- Dissolva o fermento em ½ xícara de água morna. Junte o mel, o sal, a manteiga, o restante da água morna e a farinha de trigo integral. Bata até obter uma massa lisa.
- Junte farinha de trigo suficiente para trabalhar a massa com as mãos. Coloque a massa numa superfície polvilhada com farinha de trigo e amasse por 10 minutos, até que fique firme e elástica.
- Transfira para uma vasilha untada com óleo e vire a massa para que unte por inteiro. Cubra e deixe crescer por uma hora, até dobrar de volume.
- Unte e polvilhe com farinha de trigo duas formas de bolo inglês de 12 x 16 cm. Divida a massa em duas partes. Abra cada parte num retângulo de 45 cm. Dobre cada retângulo em três partes, enrolando com firmeza. Aperte bem as pontas e dobre-as para baixo.
- Coloque os pães nas formas preparadas e pincele-os com manteiga derretida. Por cima, polvilhe farinha de trigo integral. Deixe crescer por uma hora, até dobrar de volume.
- Leve os pães ao forno moderado (180 °C), pré-aquecido, por 45 minutos, até que estejam dourados e emitam um som oco ao se bater com uma colher de pau em cima. Retire do forno, desenforme e deixar esfriar.



## PÃO COLORIDO

**Rendimento:**

**4 pães**

### **Ingredientes para cada uma das quatro camadas de massa:**

- 6 xícaras de farinha de trigo nacional
- 1 xícara de água morna
- 2 colheres de sopa de fermento biológico fresco
- 3 colheres (sopa) de açúcar cristal
- 1 colher (sopa) de nata ou óleo
- 1 colher (sopa) de sal
- 1 xícara de leite morno
- 2 colheres (sopa) de banha ou manteiga

### **Modo de fazer:**

- Em quatro vasilhames separados, para cada camada, misture os ingredientes da massa pelo método direto - 1º os ingredientes secos (farinha, fermento, açúcar e sal), 2º os sólidos (nata e banha) e 3º os líquidos (água, leite e vegetal).
- A 1ª porção misture com o espinafre, a 2ª com a cenoura, a 3ª com a beterraba e a 4ª deixe sem vegetal.
- Amasse bem cada uma, cubra e deixe crescer um pouco.

### **Montagem do pão:**

- Abra cada uma das quatro porções de massa em uma espessura de aproximadamente 1 cm, no tamanho de 30 x 30 cm, coloque as camadas de massas coloridas sobre a massa sem vegetal.
- Enrole como rocambole e deixe crescer novamente em forma untada.
- Asse em forno pré aquecido a 200 °C, por 30 minutos.



## PÃO DE ERVAS FINAS

Rendimento:

1 pão

### **Ingredientes para a massa:**

- 1 kg de farinha de trigo nacional
- 1 colher (sopa) de fermento biológico seco fresco
- 20 g de açúcar
- 20 g de sal
- 40 g de gordura
- 1 ovo
- 450 ml de leite

### **Ingredientes para o recheio:**

- 1 molho de tempero verde, salsa e cebolinha picadinha
- 2 colheres de cebola de cabeça picadinha
- Ervas finas
- Pimenta líquida

### **Modo de fazer:**

Em uma bacia, misture os ingredientes da massa pelo método direto - 1º os ingredientes secos (farinha, fermento, açúcar e sal), 2º os sólidos (gordura e ovo) e 3º os líquidos (leite). Amasse bem, cubra a massa e deixe crescer um pouco.

### **Preparo do recheio:**

Frite a cebolinha, a salsa e a cebola com um pouquinho de gordura e sal. Reserve.

### **Modelagem da massa:**

- Abra a massa num retângulo de 30 x 40 cm, sobre uma superfície polvilhada com farinha de trigo.
- Espalhe o recheio, deixando 1 cm livre nas bordas.
- Enrole como rocambole e aperte as extremidades, deixando-as para baixo.
- Coloque o pão em forma previamente untada com óleo e deixe crescer até dobrar de volume. Antes de colocar a massa para assar, faça uns cortes e leve ao forno pré-aquecido a 180 °C, por aproximadamente 40 minutos, até dourar.



## TRIGO NACIONAL

*O Brasil, desde 1919, tem uma pesquisa organizada e atuante, que conseguiu transformar a produção de trigo numa realidade técnica e econômica. Hoje, plantamos trigo desde os cerrados do Brasil Central até a fronteira sul com o Uruguai, no Rio Grande do Sul. Temos esse cereal cultivado nas lavouras de sequeiro ou irrigadas dos estados de Goiás, do Mato Grosso, do Mato Grosso do Sul, do Tocantins, da Bahia, de Minas Gerais e de São Paulo, assim como nas regiões tradicionais dos estados do Rio Grande do Sul, de Santa Catarina e do Paraná.*

*As produtividades médias são superiores a 1.700 kg/ha, e muitos produtores colhem mais de 3.000 kg/ha. Atualmente, além de superarmos o problema de qualidade, estamos produzindo trigos com qualidades especiais para necessidades específicas dos consumidores, como trigos para pão, para biscoito e para macarrão, entre outros.*

*O problema de produção da triticultura nacional não é tecnológico, não é de custo, ou mesmo de habilidade produtiva, nem mesmo de convicção. O problema da triticultura nacional é exclusivamente de opção política.*

*As instituições de pesquisa continuam seu trabalho na busca de maior competitividade para a triticultura nacional. Com certeza poderemos aumentar a produtividade, diminuir o custo unitário, melhorar as relações entre ambiente, produção, preservação da comunidade rural, enfim, sustentabilidade e equidade social.*

*E, para complementar, devido à importância do trigo em nossa vida diária, colocamos à disposição do consumidor três receitas de pães caseiros, bem brasileiros, para demonstrar que o trigo, além de produzir o "pão nosso de cada dia", também pode ser uma atividade de lazer e de integração da família.*

*Bom apetite!*

*Benami Bacaltchuk  
Chefe-geral da Embrapa Trigo*

**GOVERNO  
FEDERAL**

**Embrapa**

---

*Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária  
Centro Nacional de Pesquisa de Trigo  
Ministério da Agricultura e do Abastecimento  
Rodovia BR 285, km 174 - Caixa Postal, 451  
99001-970 Passo Fundo, RS  
Fone: 0 XX 54 311 3444, Fax: 0 XX 54 311 3617  
e-mail: [trigo@cnpt.embrapa.br](mailto:trigo@cnpt.embrapa.br)  
site: <http://www.cnpt.embrapa.br>*

*Produzido pela Equipe de Comunicação Empresarial  
Agosto 1999  
Tiragem: 5.000 exemplares*