



**Pães,  
festival de sabor todos os dias**





**F**arina de trigo, água e fermento - a partir desses ingredientes básicos é possível fazer uma variedade quase infinita de pães. Doces ou salgados, integrais, com mistura de outras farinhas (milho e centeio, por exemplo), recheados com frutas, temperados com especiarias, enriquecidos com soja, gergelim ou gérmen de trigo. Pães com manteiga, margarina, mel, geléia; acompanhando sopas, massas, assados e outros. Estes são apenas alguns exemplos dos tipos e formas de consumo de pães.

Muitas pessoas consideram o ato de fazer pães uma verdadeira arte, restrita àqueles que detêm a técnica, a paciência e, por que razão não dizer, alguma característica especial que só os artistas têm. No entanto, fazer pães não requer habilidades extraordinárias, mas apenas dispor de ingredientes, um pouquinho de paciência, tempo e boa vontade.

A Embrapa Trigo apresenta a seguir algumas receitas simples e saborosas que podem ser feitas em momentos especiais ou variações para o dia-a-dia. Muitas outras podem ser encontradas no livro "Fazendo pães caseiros..."

Bom trabalho e bom apetite!

## ***Rosyntjebrood (Pão da África do Sul)***

### **Ingredientes**

- 1 kg de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa cheia de fermento biológico instantâneo
- 1  $\frac{1}{3}$  copos 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 rasa de manteiga ou margarina
- $\pm 1 \frac{3}{4}$  de copos de água morna



***Rendimento: 2 pães.***

### **Modo de fazer**

- Misturar os ingredientes secos e juntar as passas de uvas.
- Derreter a manteiga ou a margarina, adicionar aos ingredientes secos e misturar.
- Adicionar a água e formar uma massa.
- Deixar a massa descansar, em local aquecido por cerca de 45 minutos, ou até dobrar de volume.
- Sovar suavemente a massa, achatar com um rolo e enrolar bem como se fosse um rocambole.
- Modelar a massa e colocar em forma retangular untada (de pão de forma).
- Deixar crescer, por 30 a 45 minutos, ou até dobrar de volume, coberta e em local aquecido.
- Assar na 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.
- Esfriar um pouco o pão e retirá-lo da forma.
- Retirar o pão da forma, logo que sair do forno e colocá-lo em uma grade para esfriar.
- Servir em fatias com manteiga.

# Pão de Ervas Finas

## Ingredientes para a massa

- 1 kg de farinha de trigo
- 1 colher de sopa (cheia) de fermento biológico seco instantâneo
- 2 colheres de sopa (rasas) de açúcar
- 2 colheres de sopa (rasas) de sal
- 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina
- 1 ovo
- 1 ½ copo de leite



**Rendimento: 2 pães.**

## Ingredientes para o recheio

- 1 molho grande de tempero verde (salsa e cebolinha) picado
- 4 colheres de sopa de cebola picadinha
- Ervas finas (mistura de orégano, sálvia, alecrim, manjerona, tomilho, estragão etc.) - pode-se comprar a mistura de temperos pronta ou fazer em casa
- Molho de pimenta vermelha (a gosto)

## Modo de fazer o recheio

Refogar a cebola picada com um pouquinho de óleo, até ficar transparente. Acrescentar a cebolinha e a salsa e refogar novamente. Colocar o sal e as ervas finas. Acrescentar o molho de pimenta. Retirar do fogo e deixar esfriar.

## Modo de fazer a massa

- Misturar os ingredientes secos (farinha, fermento, açúcar e sal). Adicionar a manteiga ou margarina e o ovo e misturar bem. Colocar o leite aos poucos e amassar bem. Quando a massa estiver lisa, cobrir com um saco ou filme de plástico próprio para alimentos e deixar crescer, em local aquecido, até dobrar de volume. Quando a massa estiver crescida, sovar novamente.
- Dividir a massa em duas porções. Abrir cada porção de massa, na forma de um retângulo de 30 cm x 40 cm, sobre uma superfície polvilhada com farinha de trigo. Espalhar o recheio, deixando 1 cm livre nas bordas.
- Enrolar como rocambole e fechar bem a emenda do pão ("costura"). A "costura" deve ser colocada em contato com o fundo da fôrma, para evitar que o pão se abra.
- Colocar os pães em fôrma untada com óleo e deixar crescer até dobrar de volume. Antes de colocar a massa para assar, fazer cortes na parte de cima dos pães, com o auxílio de uma faca bem afiada.
- Levar os pães ao forno pré-aquecido, regulado à temperatura de 180 °C, por 40 minutos ou até que estejam dourados.
- Retirar os pães da fôrma e deixar esfriar em temperatura ambiente (não embalar enquanto quente).

# Pão Fantasia

## Ingredientes

- 1 kg de farinha de trigo
- 1 colher de sopa (cheia) de fermento biológico seco instantâneo
- 1 colher de sopa de açúcar
- ½ colher de sopa de sal
- 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina
- 1 ovo
- 1 ¼ copo de leite
- 100 g de queijo parmesão ralado
- 6 colheres de sopa de salsinha picada
- 6 colheres de sopa de cebolinha picada
- 4 colheres de sopa de cebola picada
- 6 colheres de sopa de cenoura ralada
- ¾ de copo de azeitona picada
- 6 colheres de sopa de salame picado



**Rendimento: 2 pães.**

## Modo de fazer

- Misturar o fermento biológico seco instantâneo e a farinha. Acrescentar o açúcar e o sal e misturar novamente. Juntar o ovo batido, o leite e demais ingredientes e amassar bem, até formar uma massa lisa e brilhante.
- Colocar a massa em uma vasilha, untar a superfície da massa com óleo, cobrir com um saco ou filme de plástico próprio para alimentos e deixar crescer, em local aquecido, até dobrar de volume (cerca de uma hora). Sovar novamente a massa.
- Dividir a massa em duas porções.
- Abrir a massa, sobre uma superfície polvilhada com farinha de trigo, na forma de um retângulo de aproximadamente 30 cm x 40 cm.
- Enrolar como rocambole e fechar bem a emenda do pão ("costura"). A "costura" deve ser colocada em contato com o fundo da fôrma, para evitar que o pão se abra.
- Colocar os pães em fôrma untada com óleo e deixar a massa crescer até dobrarem de volume. Antes de assar, dar alguns cortes na parte superior dos pães.
- Levar os pães ao forno pré-aquecido, regulado à temperatura de 180 °C, por 40 minutos ou até que estejam dourados.
- Retirar do forno, pincelar as cascas dos pães com margarina ou manteiga, para ficar com aspecto brilhante.
- Retirar os pães da fôrma e deixar esfriar em temperatura ambiente (não embalar enquanto quente).



---

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

Produzido pela equipe de Comunicação Empresarial da Embrapa Trigo  
Responsável Técnico: Eliana Maria Guarienti  
Maio 2004. Tiragem 5.000 exemplares.

Ministério da Agricultura,  
Pecuária e Abastecimento

