

## Panificação

*Casola, Maria Madalena,. Vidor, Maria Elena,.*

Folheto / 2005

Cód. Acervo: 42035

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/42035>

Documento gerado em: 07/11/2018 13:53

O Repositório Institucional (RI) da Extensão Rural Gaúcha é uma realização da Biblioteca Bento Pires Dias, da Emater/RS-Ascar, em parceria com o Centro de Documentação e Acervo Digital da Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEDAP/UFRGS) que teve início em 2017 e objetiva a preservação digital, aplicando metodologias específicas, das coleções de documentos publicados pela Emater/RS- Ascar.

Os documentos remontam ao início dos trabalhos de extensão rural no Rio Grande do Sul, a partir da década de 1950. Portanto, salienta-se que estes podem apresentar informações e/ou técnicas desatualizadas ou obsoletas.

1. Os documentos disponibilizados neste RI são provenientes da coleção documental da Biblioteca Eng. Agr. Bento Pires Dias, custodiadora dos acervos institucionais da Emater/RS-Ascar. Sua utilização se enquadra nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
2. É vetada a reprodução ou reutilização dos documentos disponibilizados neste RI, protegidos por direitos autorais, salvo para uso particular desde que mencionada a fonte, ou com autorização prévia da Emater/RS-Ascar, nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
3. O usuário deste RI se compromete a respeitar as presentes condições de uso, bem como a legislação em vigor, especialmente em matéria de direitos autorais. O descumprimento dessas disposições implica na aplicação das sanções e penas cabíveis previstas na Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998 e no Código Penal Brasileiro.

Para outras informações entre em contato com a Biblioteca da Emater/RS-Ascar - E-mail: [biblioteca@emater.tche.br](mailto:biblioteca@emater.tche.br)



# Panificação





 **EMATER/RS**  
Associação Riograndense de Empreendimentos  
de Assistência Técnica e Extensão Rural

 **ASCAR**  
ASSOCIAÇÃO  
SULINA DE CRÉDITO E  
ASSISTÊNCIA RURAL

**Coleção: Aprendendo a Fazer Melhor, n.º 1**

# **PANIFICAÇÃO**

**2.ed. revisada**

Maria Madalena Casola  
Maria Elena Vidor

Porto Alegre, 2005

A Coleção “Aprendendo a fazer melhor” pretende trazer ao público interessado conteúdos de apoio para o avanço do conhecimento e do saber-fazer em diversos temas que têm sido objeto das ações da Extensão Rural do Rio Grande do Sul. Estas publicações se dirigem tanto ao agricultor (a) que busca aperfeiçoar suas atividades agrícolas e não-agrícolas, como também ao cidadão urbano com interesse em desenvolver trabalhos vinculados à agropecuária, à gestão de recursos naturais e a outras atividades no campo do desenvolvimento sustentável. Os textos foram produzidos por técnicos da EMATER/RS-ASCAR, dentro de suas áreas de especialidade.

---

---

EMATER/RS – ASCAR - Rua Botafogo, 1051 - 90150-053 - Porto Alegre - RS - Brasil  
fone (0XX51) 2125-3144 / fax (0XX51) 2125-3176  
<http://www.emater.tche.br> e-mail: [biblio@emater.tche.br](mailto:biblio@emater.tche.br)

---

tiragem: 1000 exemplares

REFERENCIA:

CASOLA, Maria Madalena; VIDOR, Maria Elena. *Panificação*. 2.ed.rev. Porto Alegre: EMATER/RS-ASCAR, 2005. 51 p. (Coleção Aprendendo a Fazer Melhor, 1)

(Catalogação na publicação – Biblioteca da EMATER/RS-ASCAR)

C341p Casola, Maria Madalena  
Panificação / organizado por Maria Madalena Casola e  
Maria Elena Vidor. – 2. ed., rev. – Porto Alegre :  
EMATER/RS-ASCAR, 2005.  
51 p. : il. – (Coleção Aprendendo a Fazer Melhor ; n. 1)

ISSN 1808-0227

1. Pão. 2. Receita Culinária. 3. Higiene de Alimento. I. Título. II. Vidor,  
Maria Elena.

CDU664.66(083.12)

## APRESENTAÇÃO

Saborosos, básicos, nutritivos e simples de fazer, os pães ocupam posição de destaque na alimentação diária. Um bom pão alegra os olhos e alimenta nosso organismo, tem proteínas, carboidratos e vitaminas. A farinha de trigo, base para a formação do pão é considerada indispensável para a alimentação humana e quando adicionamos outros alimentos tornamos mais ricos e nutritivos. Por exemplo: Na cenoura ganhamos vitamina A, importante na prevenção de infecções nos olhos e pele, o alho sabemos que faz bem para o coração e funciona como um antibiótico natural. A banana tem vitamina A, B1, B2, B5 e potássio.

Adicionando esses e tantos outros alimentos em nosso pão estaremos contribuindo para uma alimentação mais rica e saudável.

Este trabalho tem como objetivo auxiliar as famílias que pelo prazer de consumir um produto nutritivo estão fazendo seu próprio pão e também aqueles que desejam fazer da atividade uma fonte de renda. Servirá também como base para futuras receitas as quais poderão ser criadas a partir das aqui apresentadas.



## SUMÁRIO

<b>1 HIGIENE.....</b>	<b>7</b>
1.1 LOCAL DE TRABALHO .....	7
1.2 MANIPULADOR.....	7
1.3 EQUIPAMENTOS.....	7
1.4 APRESENTAÇÃO DO MANIPULADOR.....	8
<b>2 UTENSÍLIOS.....</b>	<b>9</b>
2.1 BALANÇA.....	9
2.2 BACIAS .....	9
2.3 COPOS GRADUADOS.....	9
2.4 COLHERES .....	9
2.5 FORMAS .....	10
2.6 ROLO DE MASSA .....	10
2.7 TESOURA DE COZINHA .....	10
2.8 PINCEL .....	10
2.9 FACAS .....	10
2.10 CARRETILHA.....	10
2.11 PANELAS .....	10
2.12 LÂMINAS .....	10
2.13 TOALHAS BRANCAS E TOALHAS PLÁSTICAS .....	10
<b>3 PRINCIPAIS INGREDIENTES.....</b>	<b>11</b>
3.1 FARINHA.....	11
3.2 AÇÚCAR.....	11
3.3 LEITE.....	11
3.4 GORDURAS.....	12
3.5 SAL.....	12
3.6 ÁGUA.....	12
3.7 FERMENTO.....	12
<b>4 MEDIDAS EQUIVALENTES.....</b>	<b>13</b>
<b>5 PREPARO DO PÃO.....</b>	<b>15</b>
<b>6 PRINCIPAIS PROBLEMAS TÉCNICOS DE PANIFICAÇÃO.....</b>	<b>17</b>
6.1 CASCA SEM BRILHO.....	17
6.2 PÃES QUE AMOLECEM APÓS AMASSADOS.....	17
6.3 MASSA PEGAJOSA.....	17
6.4 MIOLO FRÁGIL .....	17
6.5 MIOLO COM BURACOS.....	17
6.6 FERMENTAÇÃO LENTA .....	17
6.7 POUCO VOLUME .....	18
6.8 SABOR INSÍPIDO .....	18
6.9 CROSTA PÁLIDA .....	18
6.10 CROSTA MUITO DURA .....	18
6.11 CROSTA ESCURA .....	18
6.12 CROSTA COM BOLHAS .....	18

<b>7 RECEITAS.....</b>	<b>19</b>
7.1 PÃO BÁSICO.....	19
7.2 PÃO ITALIANO .....	20
7.3 PÃO DE FORMA .....	20
7.4 PÃO DE MILHO .....	21
7.5 PÃO INTEGRAL DE MASSA MOLE .....	21
7.6 PÃO DE CENTEIO .....	22
7.7 PÃO COM FARINHA DE SOJA .....	22
7.8 PÃO DE LINHAÇA .....	23
7.9 PÃO ENRIQUECIDO .....	23
7.10 PÃO DE SORO .....	24
7.11 PÃO DE AIPIM .....	24
7.12 PÃO DE ABÓBORA .....	25
7.13 PÃO DE BATATA INGLESA .....	25
7.14 PÃO DE BATATA CARÁ .....	26
7.15 PÃO DE INHAME .....	26
7.16 PÃO DE ORÉGANO .....	27
7.17 PÃO DE CEBOLA E CENOURA .....	27
7.18 PÃO DE FOLHAS E LEGUMES .....	28
7.19 PÃO DE CENOURA .....	28
7.20 PÃO DE TORRESMO.....	29
7.21 PÃO DE LINGÜIÇA .....	29
7.22 PÃO DOCE SOVADO .....	30
7.23 PÃO DE MEL .....	30
7.24 CUCA TRADICIONAL .....	31
7.25 CUCA ITALIANA.....	32
7.26 CUCA BATIDA.....	33
7.27 CUCA DE UVAS .....	33
<b>8 LEGISLAÇÃO VIGENTE .....</b>	<b>35</b>
<b>9 CÓDIGO DE DEFESA DO CONSUMIDOR .....</b>	<b>37</b>
<b>10 MARKETING .....</b>	<b>39</b>
10.1 MARKETING PESSOAL .....	39
10.2 MARKETING DO PRODUTO .....	39
10.3 QUALIDADE DO ATENDIMENTO AO CLIENTE .....	40
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>41</b>

## 1 HIGIENE

### 1.1 LOCAL DE TRABALHO

O primeiro passo para manipular alimentos é ter um local que ofereça conforto e onde tenha os seguintes requisitos básicos:

- local limpo e ventilado;
- água de boa qualidade e em quantidade suficiente;
- piso lavável e de fácil limpeza;
- mesa de material impermeável e lisa;
- janelas e portas com telas;
- paredes e forro claros e de fácil limpeza.
- recipientes para separação do lixo.

### 1.2 MANIPULADOR

O manipulador de alimentos deve ser conhecedor das boas práticas de higiene e deve:

- lavar as mãos antes e após usar o banheiro;
- lavar as mãos antes de pegar alimentos;
- lavar as mãos antes e depois de pegar objetos.

O manipulador de alimentos não deve:

- mexer no cabelo;
- mexer no nariz;
- roer unhas;
- lambe dedos e utensílios;
- tossir ou espirrar sobre alimentos.

### 1.3 EQUIPAMENTOS

Os equipamentos para panificação devem ser mantidos limpos e em bom estado de conservação. A limpeza deve ser feita com sabão de boa qualidade e água quente sempre após o uso, observando-se para que seja dado um destino adequado a essa água. Ao usar produtos para desinfecção e limpeza deve se ter o cuidado para que eles não deixem resíduos. Todos os equipamentos devem ser lavados após o uso.

## 1.4 APRESENTAÇÃO DO MANIPULADOR

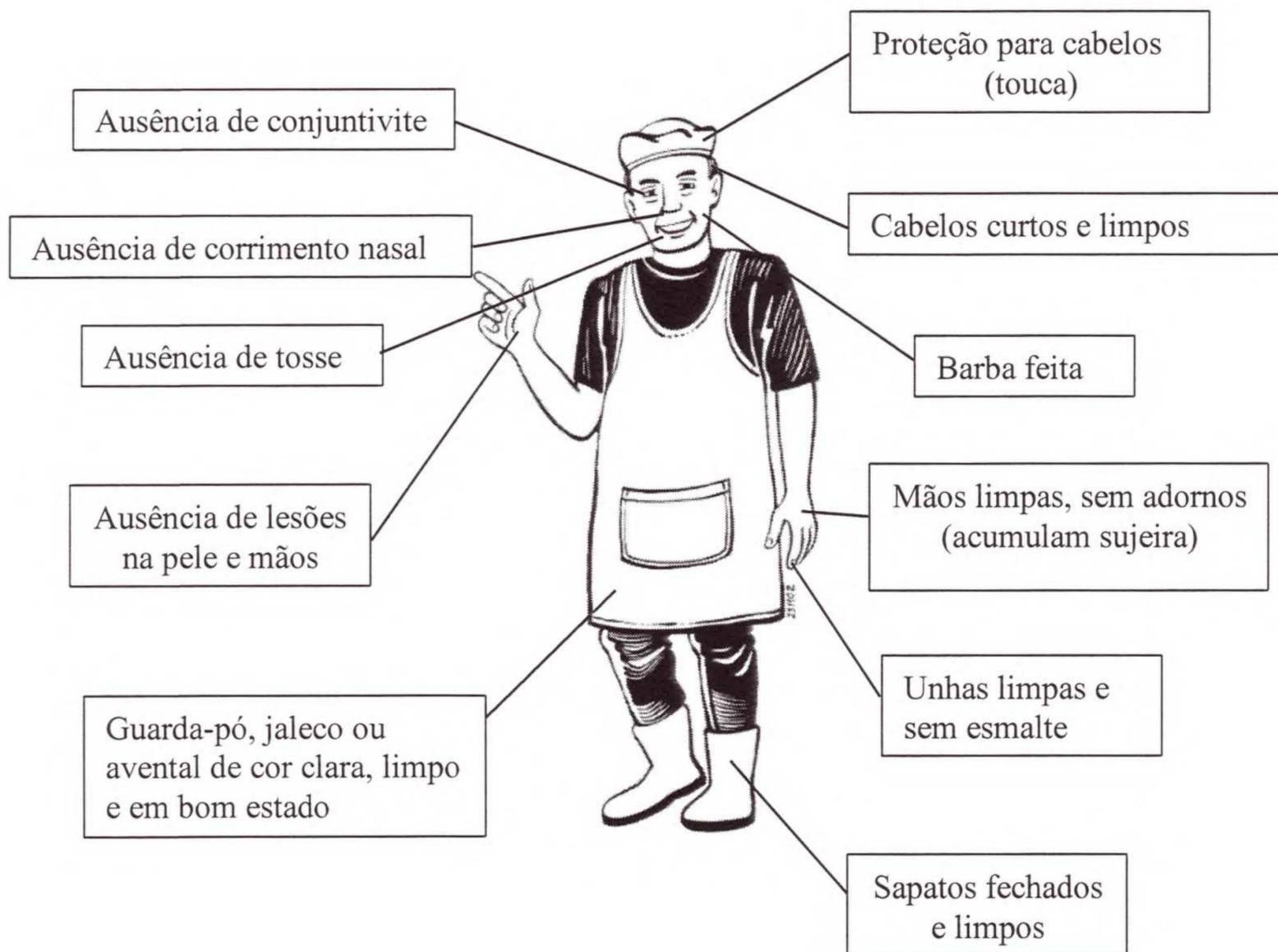


Figura 01 - A pessoa que prepara os alimentos com vestimenta adequada

## 2 UTENSÍLIOS



Figura 02- Utensílios usados na panificação

**2.1 BALANÇA:** Serve para garantir a precisão do peso dos ingredientes adicionados durante a preparação das receitas.

**2.2 BACIAS:** De vários tamanhos, que serão usadas para misturar os ingredientes e para guardar a massa enquanto cresce.

**2.3 COPOS GRADUADOS:** Auxiliam nas dosagens, medindo corretamente os líquidos e os ingredientes sólidos.

**2.4 COLHERES:** Os tamanhos são variados. Servem para misturar massas e auxiliam a raspar as sobras sobre a mesa ou recipientes.

**2.5 FORMAS:** De tamanho e formas variadas, podem ser tubulares redondas, caneladas, retangulares. Servem para colocar o pão.

**2.6 ROLO DE MASSA:** Usado para espichar a massa, conferindo-lhe a espessura desejada.

**2.7 TESOURA DE COZINHA:** Serve para fazer cortes na massa.

**2.8 PINCEL:** Serve para pincelar a massa de pão, de acordo com a receita.

**2.9 FACAS:** As de aço inoxidável dão um corte mais firme na massa.

**2.10 CARRETILHA:** Como a faca, é usada para cortar a massa.

**2.11 PANELAS:** As panelas podem ser médias ou pequenas e são usadas para levar algum ingrediente ao fogo para cozinhar.

**2.12 LÂMINAS:** Utilizadas para cortar o pão, quando necessário.

**2.13 TOALHAS BRANCAS E TOALHAS PLÁSTICAS:** Para cobrir as massas.

## 3 PRINCIPAIS INGREDIENTES

### 3.1 FARINHA

É o produto obtido pela moagem, exclusivamente de trigo, beneficiado. Quando da moagem do trigo define-se o grau de extração, ou seja, a quantidade de farinha de trigo obtida de 100 kg de trigo. Quanto maior o grau de extração maior será o valor nutritivo, porém perde-se em coloração, pois fica uma farinha mais escura. Além disso, a tendência é de menor crescimento dos pães pelo menor teor de glúten. Assim a farinha de trigo é classificada de acordo com suas características em:

**Farinha Integral:** Quando há uma extração máxima de 95% a partir do cereal limpo.

**Farinha Especial:** Quando há uma extração máxima de 20% a partir do cereal desgerminado e limpo.

**Farinha Comum:** Produto obtido a partir do cereal limpo, com extração máxima de 78%.

Na farinha existe o glúten que é a proteína insolúvel do trigo, formado pelas proteínas gladina e glutenina. Estas proteínas se unem quando é adicionado água e dão elasticidade e extensibilidade nas massas, além de reter gás carbônico na fermentação e crescimento da massa.

Quanto melhor a qualidade da farinha de trigo mais ela absorve água, variando normalmente em torno de 60 a 70%. Farinhas comuns e farinha integral absorvem menos água do que a especial. Farinha de milho, soja, centeio também tem uma absorção menor de água.

### 3.2 AÇÚCAR

É uma substância doce, cristalizável, incolor e solúvel em água. Serve como alimento do fermento biológico, para dar coloração na crosta do pão, contribui para a maciez, melhora o sabor e aumenta a vida na prateleira dos pães.

Usa-se em massas salgadas 0,5 a 4% e em massas doces 15 a 25%.

### 3.3 LEITE

Produto de origem animal, rico em proteínas, sais minerais, gorduras e açúcar. No pão é um enriquecedor natural, melhora a cor e o sabor. Pode substituir parcial ou total a água.

### 3.4 GORDURAS

São compostos orgânicos de origem animal ou vegetal. Suas funções no pão são dar uma textura macia, melhorar o valor nutritivo, contribuir para a coloração e sabor, agir como retentoras de umidade e lubrificar o glúten.

As quantidades utilizadas para massa salgada são de 1 a 4% e em massas doces 5 a 10%.

### 3.5 SAL

O sal é um realçador de sabor, controlador de fermentação, fortificador do glúten. Possui ação anti-séptica. Emprega-se em massas doces 1,5% e em massas salgadas 2%.

### 3.6 ÁGUA

É ingrediente básico na panificação. Vai determinar a consistência da massa e regular a velocidade da fermentação. Torna possível a ação da levedura, evita a formação de crosta, controla o desenvolvimento dos pães no forno, hidrata o glúten e dissolve os ingredientes solúveis.

### 3.7 FERMENTO

O fermento é uma fonte de enzimas, melhorador de sabor e agente de crescimento. A fermentação da massa transforma os açúcares da farinha em anidro carbônico. Desse modo o pão torna-se esponjoso, ideal para o cozimento.

## 4 MEDIDAS EQUIVALENTES

1 litro de qualquer líquido = 1.000 ml ou 4 copos

1 copo de qualquer líquido = 250 ml

1 xícara de farinha = 100 gramas

1 xícara de amido de milho = 100 gramas

1 xícara de açúcar = 130 gramas

1 xícara de chá rasa de banha, margarina, manteiga = 140 gramas

1 colher de sopa de banha, margarina ou manteiga = 50 gramas

1 colher de sopa de açúcar = 30 gramas

1 colher de sopa de amido de milho = 25 gramas

1 colher de sopa de farinha = 25 gramas

1 colher de chá rasa de sal = 5 gramas

1 colher de chá rasa de fermento = 5 gramas



## 5 PREPARO DO PÃO

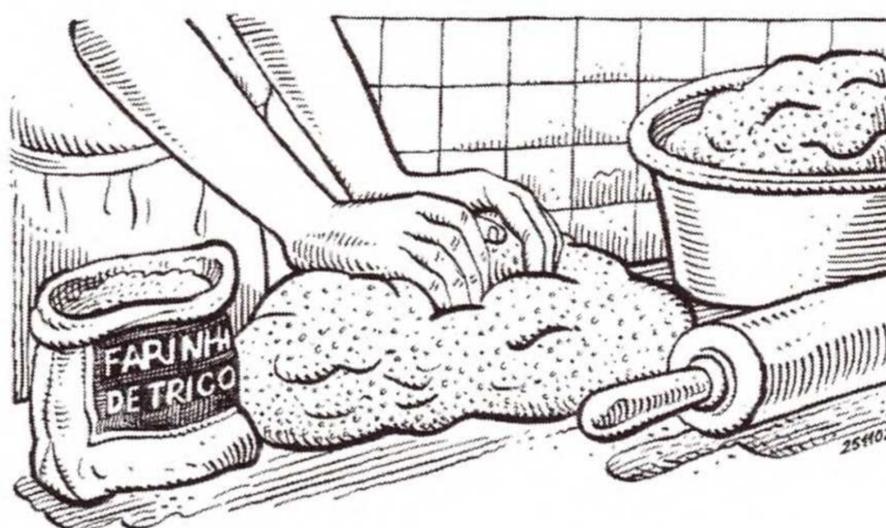


Figura 03 - Preparo da massa

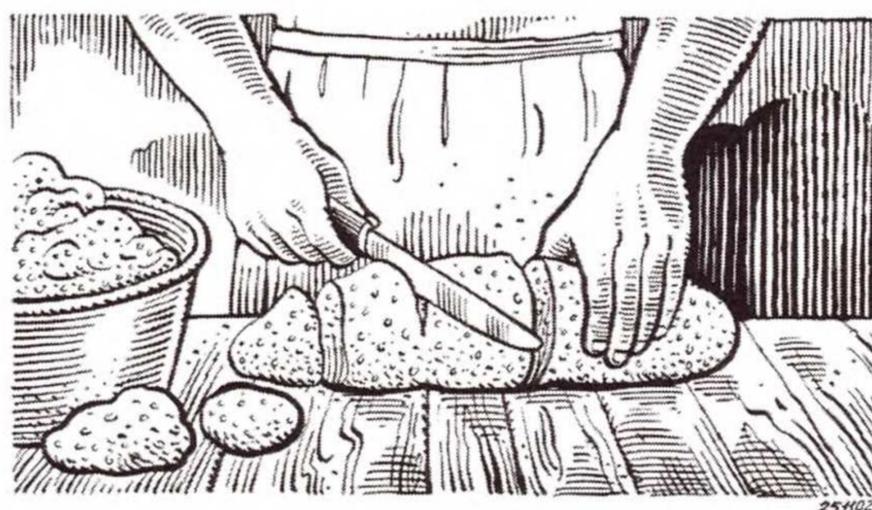


Figura 04 - Produto elaborado

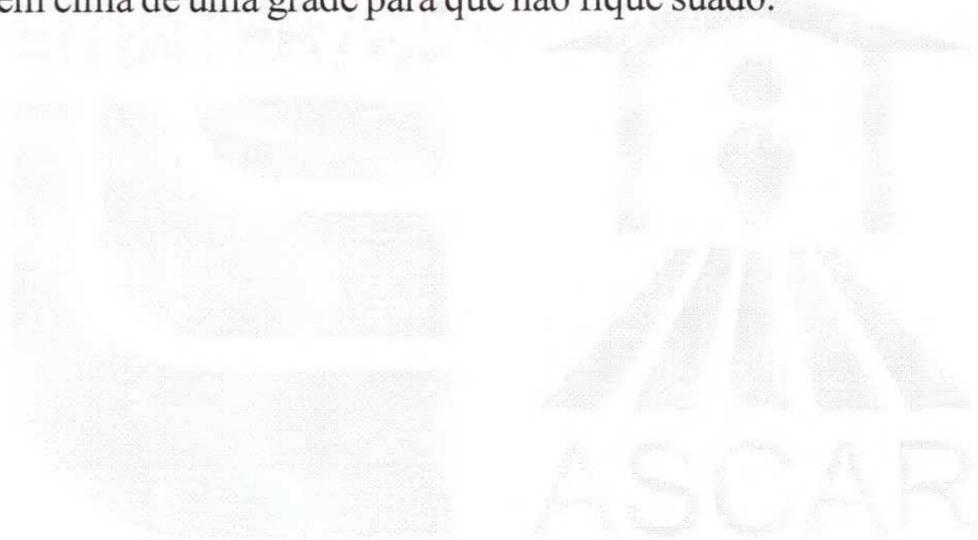
Muitas vezes o resultado de seu trabalho de elaboração de um pão não é o esperado. As causas podem ser as mais variadas possíveis: Farinha não adequada, dosagem incorreta dos ingredientes, fermento de má qualidade, temperatura ambiente, temperatura do forno muito alta ou baixa.

Em vista disso, quando for amassar o pão o ambiente deve estar quente e sem corrente de ar. O ponto da massa é muito subjetivo, por isso, se a massa estiver dura ela dificilmente ficará lisa, a modelagem ficará difícil e ela não crescerá como deveria. Se a massa estiver muito mole, ela grudará nas mãos, na mesa, etc., como resultado, o pão, ao crescer, tende a perder o formato que foi modelado. O jeito é corrigir com mais água as massas duras e com mais farinha as massas moles.

Após amassar a massa do pão ela deverá ficar coberta com plástico e toalha até dobrar de volume para depois ir para as formas. Para saber se a massa cresceu o suficiente e está no ponto de ser enrolada, retire uma bolinha e coloque em um copo de água, ela estará no ponto quando a bolinha subir à superfície. Antes de ir ao forno pincele os pães com gema de ovo, manteiga ou café preto, assim eles terão a casca mais macia e brilhosa.

Antes de a massa dobrar de volume nas formas, acenda o forno (normalmente a temperatura solicitada para assar é a moderada). As temperaturas e o tempo de assar o pão são sugestões. Muitas vezes os fornos não estão bem regulados fazendo com que o pão não asse de forma uniforme. Portanto, observe a coloração marrom dourada para os pães de massa salgada e marrom médio para os pães integrais e de massas doces ou semidoces.

Após assado, o pão deverá permanecer durante 5 minutos na forma, assim sairá melhor. Após é retirado e colocado em cima de uma grade para que não fique suado.



## 6 PRINCIPAIS PROBLEMAS TÉCNICOS DE PANIFICAÇÃO

### 6.1 CASCA SEM BRILHO

- Falta de vapor no forno.
- Encasque dos pães crus.
- Falta de açúcares residuais.
- Pintura inadequada.

### 6.2 PÃES QUE AMOLECEM APÓS AMASSADOS

- Excesso de gorduras e açúcares.
- Falta de torração.
- Pouco tempo no forno.

### 6.3 MASSA PEGAJOSA

- Muito açúcar e/ou líquidos principalmente ovos ou leite.
- Excesso de fermentação.
- Presença de outros amidos na massa.
- Tempo de mistura exagerado.

### 6.4 MIOLO FRÁGIL

- Fermentação excessiva.
- Falta de banha ou de açúcares na massa.

### 6.5 MIOLO COM BURACOS

- Modelagem mal feita.
- Mistura inadequada.
- Irregularidade na condução da fermentação.
- Massa muito dura.

### 6.6 FERMENTAÇÃO LENTA

- Pouco fermento ou fermento deteriorado.
- Ambiente muito frio.

## 6.7 POUCO VOLUME

- Fermento insuficiente ou excessivo.
- Forno muito quente.
- Muita manipulação na massa.
- Farinha de glúten muito fraco ou muito forte.
- Baixa hidratação da massa.

## 6.8 SABOR INSÍPIDO

- Receitas mal balanceadas.
- Receitas muito pobres.
- Escassez de gorduras e açúcares.
- Quantidade de sal insuficiente.
- Fermentação excessiva.

## 6.9 CROSTA PÁLIDA

- Baixo poder de fermentação da farinha.
- Adição insuficiente de açúcar.
- Temperatura do forno muito baixa.
- Fermentação excessiva.

## 6.10 CROSTA MUITO DURA

- Temperatura do forno muito baixa.
- Falta de gordura na receita.
- Massa muito velha.
- Encasque da massa.

## 6.11 CROSTA ESCURA

- Pouca fermentação.
- Temperatura do forno muito alta.
- Excesso de Pintura.

## 6.12 CROSTA COM BOLHAS

- Massa muito quente.
- Mistura inadequada.
- Modelagem inadequada.

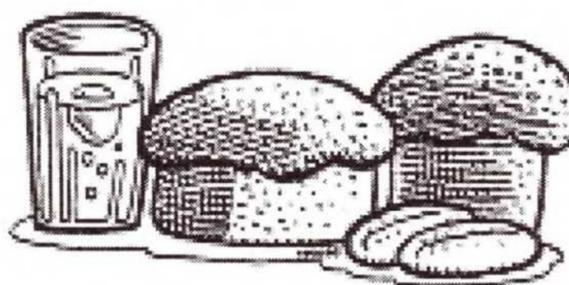
## 7 RECEITAS

Se você já tem o hábito de fazer pães, aproveite para experimentar novas receitas. Se você nunca fez pão agora é a sua oportunidade de aprender preparar receitas simples e nutritivas de variados tipos de pães. Basta você escolher... e mãos na massa. Você poderá a partir destas receitas criar as suas próprias receitas incluindo especiarias e recheios diversos. O produto final, entretanto, dependerá de sua criatividade.

### 7.1 PÃO BÁSICO

#### Ingredientes

- 5 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento biológico
- 1 ½ xícara de água
- 2 ½ colheres (sopa) de açúcar
- ½ colher (sopa) de sal
- ½ colher (sopa) de gordura



*Modo de Fazer:* Misture todos os ingredientes secos em uma bacia. Adicione a seguir a gordura e a água. Se precisar use mais água. Amasse até a massa ficar bem lisa e fazer bolhas. Coloque a massa crescer até dobrar de volume, coberta com plástico e toalha. Modele os pães e coloque em forma untada. Depois de crescidos leve ao forno para assar por aproximadamente 60 minutos.

Rendimento: 2 pães

Obs.: A essa massa poderão ser acrescentadas ervas aromáticas como alecrim, salsa, manjeriço ... formando o pão de ervas aromáticas.

## 7.2 PÃO ITALIANO

### **Ingredientes**

- 1.100 gramas de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento biológico
- 1 xícara de água morna
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de gordura
- 1 copo de leite
- 1 colher (sopa) de sal
- 1 colher (sopa) de açúcar

*Modo de Fazer:* Misture todos os ingredientes secos. Adicione a seguir os demais. Se for preciso coloque mais leite. Amasse até a massa ficar lisa e soltar das mãos, mas que não fique dura. Continue a sovar até a massa soltar bolhas. Deixe crescer até dobrar de volume, coberta com plástico e toalha. Divida a massa e faça bolas, enfiando sempre a massa para dentro para que ela cresça somente para cima. Coloque nas formas, cubra e deixe crescer. Asse por 5 minutos em forno a 250 graus e mais 30 minutos a 180 graus. Rendimento: 4 pães

## 7.3 PÃO DE FORMA

### **Ingredientes**

- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento biológico
- 1 xícara de leite
- 2 ovos
- ½ xícara de gordura
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- ½ colher (sopa) de sal

*Modo de Fazer:* Junte a água morna com o açúcar e o fermento. Misture a seguir os demais ingredientes. Bata com as mãos até desgrudar dos dedos. Deixe crescer coberto com plástico e toalha. Coloque nas formas e deixe crescer novamente. Leve a assar em forno moderado por 45 minutos.

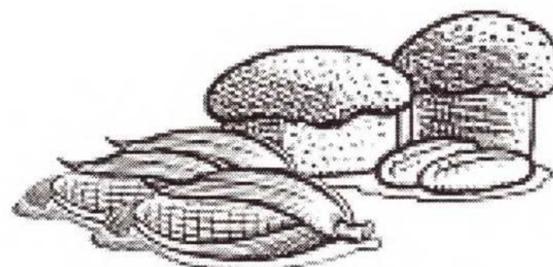
Observação: A massa deste pão é mole.

Rendimento: 1 pão grande

## 7.4 PÃO DE MILHO

### Ingredientes

500 gramas de farinha de milho  
½ xícara de gordura  
2 colheres (sopa) de sal  
3 colheres (sopa) de açúcar  
2 colheres (sopa) de fermento biológico  
1 xícara de água morna para dissolver o fermento  
Farinha de trigo até dar o ponto



*Modo de Fazer:* Misture o fermento com a água morna e o açúcar e deixe fermentar.

Misture a farinha de milho, o óleo e o sal com água o suficiente para formar um mingau mole e leve ao fogo até formar uma polentinha. Deixe esfriar. Junte a mistura de fermento, açúcar e farinha de trigo o suficiente até formar uma massa que não grude nas mãos. Deixe a massa crescer, coberta com plástico e toalha, e forme pães. Depois dos pães crescidos leve ao forno bem quente.

Asse por 30 minutos.

Rendimento: 4 pães

## 7.5 PÃO INTEGRAL DE MASSA MOLE

### Ingredientes

1 kg de farinha integral  
1 colher (sopa) de fermento biológico  
3 colheres (sopa) de gordura  
1 colher (sopa) de sal  
1 colher (sopa) de açúcar mascavo  
4 xícaras de água morna

*Modo de Fazer:* Misturar os ingredientes secos e acrescentar a gordura e a água aos poucos (a massa deverá ficar pegajosa). Amassar bem. Deixar crescer coberta com plástico e toalha, colocar nas formas e quando estiver crescido levar ao forno para assar por 30 minutos.

Rendimento: 3 pães

## 7.6 PÃO DE CENTEIO

### Ingredientes

- 4 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de farinha de centeio
- 1 colher (sopa) de fermento biológico
- 1 colher (sopa) rasa de sal
- 1 colher (sopa) de gordura
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 3 xícaras de água morna

*Modo de Fazer:* Misture os ingredientes secos. Coloque a seguir a gordura e a água. Amasse bem até que a massa forme bolhas. Deixe em uma bacia coberta com plástico e toalha até dobrar de volume. Faça os pães e deixe crescer. Leve ao forno e asse por 30 minutos. Depois de assado passe margarina com um pincel para dar brilho.

## 7.7 PÃO COM FARINHA DE SOJA

### Ingredientes

- 4 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento biológico
- 1 xícara de farinha de soja
- 1½ xícara de água
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- ½ colher (sopa) de sal
- ½ colher (sopa) de gordura

*Modo de Fazer:* Misture os ingredientes secos. Acrescente a seguir a gordura e a água. Amasse muito bem. Coloque em uma bacia e deixe crescer coberta com plástico e toalha até dobrar de volume. Faça os pães e deixe crescer. Leve a assar por 35 minutos.

Rendimento: 2 pães

## 7.8 PÃO DE LINHAÇA

### Ingredientes

- 5 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento biológico
- 1 ½ xícara de água
- 2 ½ colheres (sopa) de açúcar
- ½ colher (sopa) de sal
- ½ colher (sopa) de gordura
- ½ xícara de linhaça lavada

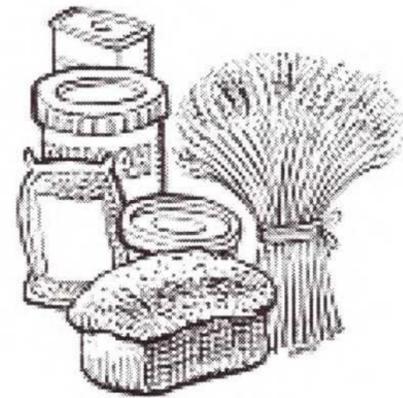
*Modo de Fazer:* Misture todos os ingredientes secos em uma bacia. Adicione a seguir linhaça, gordura e água. Se precisar use mais água. Amasse até a massa ficar bem lisa e fazer bolhas. Coloque a massa crescer coberta com plástico e toalha até dobrar de volume. Modele os pães e coloque em forma untada. Depois de crescidos leve ao forno para assar por aproximadamente 40 minutos.

Rendimento: 2 pães

## 7.9 PÃO ENRIQUECIDO

### Ingredientes

- 900 gramas de farinha de trigo
- 100 gramas de farinha integral
- 400 gramas de farinha de centeio
- 2 colheres (sopa) de fermento biológico
- 2 copos de água morna
- 2 ½ colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 1 colher (sopa) de sal
- 12 colheres (sopa) de óleo
- 2 colheres (sopa) de fibra de trigo
- 2 colheres (sopa) de linhaça



*Modo de Fazer:* Misture todos os ingredientes secos em uma bacia. Adicione a seguir o óleo e a água. Se precisar use mais água. Amasse até a massa ficar bem lisa e fazer bolhas. Coloque a massa crescer coberta com plástico e toalha até dobrar de volume. Modele os pães e coloque em forma untada. Depois de crescidos leve ao forno para assar por aproximadamente 40 minutos.

Rendimento: 2 pães grandes

## 7.10 PÃO DE SORO

### Ingredientes:

- 1 kg de farinha de trigo
- 3 ½ xícaras de soro de leite
- 3 ovos
- 1 colher (sopa) de fermento biológico
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de sal

*Modo de Fazer:* Coloque todos os ingredientes no liquidificador, menos a farinha de trigo. Bata bem. Coloque em uma bacia e acrescente a farinha. Sove bem a massa. Deixe crescer coberta com plástico e toalha até dobrar de volume. Forme os pães e deixe crescer. Leve ao forno para assar por aproximadamente 40 minutos.

Rendimento: 2 pães.

## 7.11 PÃO DE AIPIM

### Ingredientes

- 4 xícaras de farinha de trigo
- 2 xícaras de aipim cozido
- 2 colheres (sopa) de fermento biológico
- 1 ½ colher (sopa) de sal
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (sopa) de açúcar
- ½ xícara de água morna

*Modo de Fazer:* Passe o aipim pelo espremedor e reserve. Dissolva o fermento com a água e o açúcar. Junte todos os ingredientes e amasse bem. Deixe crescer coberta com plástico e toalha até dobrar de volume. Amasse novamente e coloque em formas untadas. Deixe crescer e leve ao forno para assar por aproximadamente 50 minutos.

Rendimento: 2 pães

## 7.12 PÃO DE ABÓBORA

### Ingredientes

8 xícaras de farinha de trigo  
2 xícaras de fubá  
2 ½ xícaras de abóbora cozida e amassada  
2 colheres de fermento biológico  
1 colher (sopa) de sal  
4 colheres (sopa) de óleo  
1 colher (sopa) de açúcar  
1 xícara de água morna  
1 ½ xícara de leite

*Modo de Fazer:* Passe a abóbora pelo espremedor e reserve. Dissolva o fermento com a água e o açúcar. Junte todos os ingredientes e amasse bem. Deixe crescer coberta com plástico e toalha até dobrar de volume. Amasse novamente e coloque em formas untadas. Deixe crescer e leve ao forno para assar por aproximadamente 45 minutos.

Rendimento: 4 pães

## 7.13 PÃO DE BATATA INGLESA

### Ingredientes

4 xícaras de farinha de trigo  
2 xícaras de batata inglesa cozida e amassada  
2 colheres (sopa) de fermento biológico  
1 ½ colher (sopa) de sal  
2 colheres (sopa) de óleo  
1 colher (sopa) de açúcar  
½ xícara de água morna

*Modo de Fazer:* Passe a batata pelo espremedor e reserve. Dissolva o fermento com a água e o açúcar. Junte todos os ingredientes e amasse bem. Deixe crescer coberta com plástico e toalha até dobrar de volume. Amasse novamente e coloque em formas untadas. Deixe crescer e leve ao forno para assar por aproximadamente 45 minutos.

Rendimento: 2 pães

Obs.: A batata inglesa pode ser substituída por batata-doce

## 7.14 PÃO DE BATATA CARÁ

### Ingredientes

- 4 xícaras de farinha de trigo
- 2 xícaras de batata cará cozida e amassada
- 1 colher (sopa) de fermento biológico
- 1 colher (sopa) de sal
- 2 colheres (sopa) de banha
- 1 colher (sopa) de açúcar
- ½ xícara de leite morno
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1 ovo

*Modo de Fazer:* Passe a batata pelo espremedor e reserve. Dissolva o fermento com a água e o açúcar. Junte todos os ingredientes e amasse bem. Deixe crescer coberta com plástico e toalha até dobrar de volume. Amasse novamente e coloque em formas untadas. Deixe crescer e leve ao forno para assar por 45 minutos.

Rendimento: 2 pães

## 7.15 PÃO DE INHAME

### Ingredientes

- 3 ½ xícaras de farinha de trigo
- 2 xícaras de purê de inhame
- 1 colher (sopa) de fermento biológico
- ½ xícara de água morna
- 2 colheres (sopa) de gordura
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de sal



*Modo de Fazer:* Cozinhe o inhame e passe pelo espremedor. Dissolva o fermento na água morna com o açúcar. Misture todos os ingredientes e sove até que a massa não grude mais nas mãos. Deixe crescer coberta com plástico e toalha até dobrar de volume. Forme os pães e deixe crescer. Asse por aproximadamente 45 minutos.

Rendimento: 2 pães

## 7.16 PÃO DE ORÉGANO

### Ingredientes

5 xícaras de farinha de trigo  
1 colher de sopa de fermento biológico  
1 ½ xícara de água  
2 ½ colheres (sopa) de açúcar  
½ colher (sopa) de sal  
½ colher (sopa) de gordura  
Orégano a gosto

*Modo de Fazer:* Misture todos os ingredientes secos em uma bacia. Adicione a seguir a gordura, a água e o orégano a gosto. Se precisar use mais água. Amasse até a massa ficar bem lisa e fazer bolhas. Coloque a massa crescer coberta com plástico e toalha até dobrar de volume. Modele os pães e coloque em forma untada. Depois de crescidos leve ao forno para assar por aproximadamente 40 minutos.

Rendimento: 2 pães

**Observação:** Você poderá fazer a massa e no momento que formar os pães fazer um recheio com fatias de presunto e queijo, mas atenção este tipo de pão deverá ser consumido logo.

## 7.17 PÃO DE CEBOLA E CENOURA

### Ingredientes

2 xícaras de farinha de trigo  
2 xícaras de farinha integral  
1 xícara de farinha de centeio  
1 ½ xícara de cenoura ralada  
¼ de xícara de cebola ralada  
2 colheres (sopa) de fermento biológico  
3 colheres (sopa) de gordura  
1 colher (sopa) de açúcar  
½ colher (sopa) de sal

*Modo de Fazer:* Rale a cebola e a cenoura. Dissolva o fermento na água morna com o açúcar. Misture todos os ingredientes e sove até que a massa não grude mais nas mãos. Deixe crescer coberta com plástico e toalha até dobrar de volume. Forme os pães e deixe crescer. Asse por aproximadamente 45 minutos.

Rendimento: 3 pães

## 7.18 PÃO DE FOLHAS E LEGUMES

### Ingredientes

4 xícaras de farinha de trigo

2 colheres (sopa) de fermento biológico

Meio chuchu cru ou 1 beterraba cozida e amassada ou 2 cenouras raladas

Meio pé de alface ou 3 folhas de couve ou ½ molho de espinafre

1 ½ de xícara de água

1 ovo

1 colher (sopa) de açúcar

3 colheres (sopa) de gordura

3 colheres (chá) de sal

Modo de Fazer: Lave os legumes e as folhas e passe no liquidificador com a água. Reserve. Em uma bacia coloque os ingredientes secos e misture a seguir o restante dos ingredientes. Amasse bem até a massa não grudar mais nas mãos. Coloque mais farinha se necessário. Deixe crescer coberta com plástico e toalha até dobrar de volume. Forme pães e coloque em formas untadas. Deixe-os crescer e asse por aproximadamente 45 minutos.

Rendimento: 2 pães

Observação: Pode ser feito 3 cores de massa conforme legumes (cenoura, chuchu, beterraba) e fazer uma trança colorida.

## 7.19 PÃO DE CENOURA

### Ingredientes

1 kg de farinha de trigo

3 cenouras grandes raladas

2 colheres (sopa) de fermento biológico

4 ovos

2 copos de leite morno

4 colheres (sopa) de açúcar

2 colheres (sopa) de gordura

1 colher (chá) de sal

erva-doce

Modo de Fazer: Misture os ingredientes secos e adicione a seguir os demais. Dependendo do teor de água da cenoura será preciso adicionar água. Amasse até a massa ficar bem lisa. Deixe crescer coberta com plástico e toalha até dobrar de volume. Coloque a seguir em formas untadas e deixe crescer. Passe gema de ovo e leve a assar por 45 minutos. Pode ser colocado açúcar com canela em cima da gema de ovo.

Rendimento: 2 pães.

## 7.20 PÃO DE TORRESMO

### Ingredientes

- 3 xícaras de farinha de trigo
- ½ xícara de torresmo
- 1 colher (sopa) de fermento biológico
- 1 ½ xícara de água
- 2 ½ colheres (sopa) de açúcar
- ½ colher (sopa) de sal

*Modo de Fazer:* Misture todos os ingredientes secos em uma bacia. Adicione a seguir o torresmo e a água. Se precisar use mais água. Amasse até a massa ficar bem lisa e fazer bolhas.

Coloque a massa crescer coberta com plástico e toalha até dobrar de volume. Modele os pães e coloque em forma untada. Depois de crescidos leve ao forno para assar por aproximadamente 45 minutos.

Rendimento: 2 pães

## 7.21 PÃO DE LINGÜIÇA

### Ingredientes

- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de lingüiça esfarelada
- 1 colher de sopa de fermento biológico
- 1 ½ xícara de água
- 2 ½ colheres (sopa) de açúcar
- ½ colher (sopa) de sal
- 1 colher (sopa) de gordura

*Modo de Fazer:* Misture todos os ingredientes secos em uma bacia. Adicione a seguir a gordura e a água. Se precisar use mais água. Amasse até a massa ficar bem lisa e fazer bolhas. Coloque a massa crescer coberta com plástico e toalha até dobrar de volume. Misture então a lingüiça e amasse novamente. Modele os pães e coloque em forma untada. Depois de crescidos leve ao forno para assar por aproximadamente 40 minutos.

Rendimento: 2 pães

## 7.22 PÃO DOCE SOVADO

### Ingredientes

3 kg de farinha de trigo  
 4 colheres (sopa) de fermento biológico  
 4 xícaras de leite  
 2 colheres (sopa) de sal  
 3 xícaras de açúcar  
 3 colheres (sopa) de gordura  
 6 ovos  
 água o necessário para sovar a massa

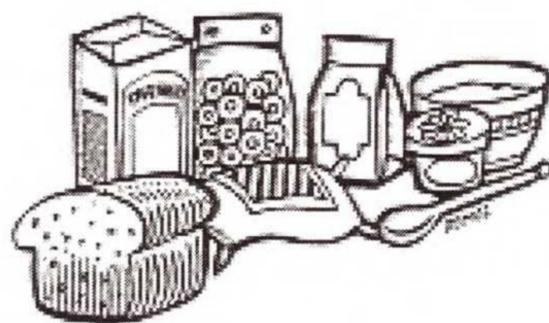
*Modo de Fazer:* Misture a farinha com todos os ingredientes. Sove a massa e depois passe no cilindro por 6 vezes. Deixe crescer. Após divida a massa em porções e passe cada porção mais 10 vezes no cilindro. Forme os pães e coloque em formas untadas. Deixe dobrar de volume, pincele gema de ovo e leve a assar por aproximadamente 50 minutos.

Rendimento: 6 pães

## 7.23 PÃO DE MEL

### Ingredientes:

2 xícaras (chá) farinha de trigo  
 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral  
 1 xícara (chá) de mel  
 1 xícara (chá) de melado  
 2 colheres (sopa) de óleo  
 1 xícara (chá) de leite  
 1 colher (chá) de canela em pó  
 1 colher (chá) de cravo moído  
 1 colher (café) de noz-moscada  
 1 xícara de amendoim torrado e moído  
 casca ralada de laranja (a gosto)  
 2 colheres (chá) bem cheias de fermento em pó



*Modo de Fazer:* Coloque todos os ingredientes em uma bacia e misture bem, colocando o fermento por último. Asse em forno médio em assadeira untada. Depois de frio corte em quadrados e guarde.

## 7.24 CUCA TRADICIONAL

### Ingredientes

1 kg de farinha de trigo  
2 colheres (sopa) de fermento biológico  
1 xícara de açúcar  
100 gramas de manteiga  
3 ovos  
1 colher (chá) de sal  
1 xícara de leite morno  
1 xícara de água  
1 colher (sopa) de casca de laranja ralada  
Noz-moscada a gosto

*Modo de Fazer:* Misture os ingredientes secos. Acrescente a seguir os demais ingredientes. Bata com a mão até sentir a massa desgrudando da bacia. Deixe crescer coberta com plástico e toalha até dobrar de volume. Coloque nas formas, polvilhe a farofa e deixe crescer. Asse por aproximadamente 40 minutos.

Rendimento: 3ucas

*Farofa:* 3 colheres (sopa) de manteiga, 1 xícara de açúcar, 1 xícara de farinha de trigo, canela, cravo, baunilha a gosto.

*Modo de Fazer:* Misture tudo e esfarele. Para colocar na cuca pincele antes com gema e açúcar ou leite e açúcar.

## 7.25 CUCA ITALIANA

### Ingredientes

10 kg de farinha de trigo

12 ovos

2 kg de açúcar

500 g de manteiga

1 colher (sopa) de semente de funcho ou erva-doce (desmanchar em um pouco de água e 2 colheres (sopa) de açúcar)

4 colheres (sopa) de baunilha

1 colher (sopa) de sal

2 litros de leite

750 gramas de fermento (úmido) em barra para pão

1 litro de água para desmanchar o fermento

Modo de Fazer: Junte em uma bacia grande o açúcar, ovos, a manteiga e o leite bem quente. Misture a farinha de trigo e por último o fermento dissolvido na água.

Sove bem. Deixe crescer coberta com plástico e toalha até dobrar de volume. Passe no cilindro. Forme asucas e coloque em formas untadas. Deixe crescer e passe ovo batido colocando a seguir a farofa.

Asse por aproximadamente 45 minutos.

Rendimento: 20ucas

## 7.26 CUCA BATIDA

### Ingredientes

3 kg de farinha de trigo

1 kg de açúcar

9 ovos

250 gramas de manteiga

250 gramas de margarina

4 colheres (sopa) de fermento biológico

1 colher (sopa) de sal

água e leite nas mesmas proporções

raspas de casca de limão, noz-moscada ralada, canela e cravo a gosto

*Modo de Fazer:* Coloque em uma vasilha os ingredientes secos. A seguir os ovos e a gordura.

Acrescente a água e o leite até formar uma massa pegajosa. Bata com as mãos até a massa desgrudar dos dedos. Deixe crescer coberta com plástico e toalha até dobrar de volume. Unte formas e forme asucas. Cubra com a farofa citada na receita anterior. Deixe crescer e leve ao forno para assar por aproximadamente 45 minutos.

Rendimento: 9ucas

## 7.27 CUCA DE UVAS

### Ingredientes

3 xícaras de farinha de trigo

2 xícaras de uvas (tirar as sementes)

2 ovos

1 xícara de açúcar

1 xícara de leite

1 colher (sopa) de fermento em pó

3 colheres de nata

*Modo de Fazer:* Bata os ovos com o açúcar e a nata.

Acrescente o leite e a farinha peneirada com o fermento. Por último, acrescente as uvas, polvilhadas com a farinha de trigo.

Coloque em forma untada e leve ao forno para assar por aproximadamente 30 minutos.



## 8 LEGISLAÇÃO VIGENTE

A produção de pães para consumo próprio pode ser feita na cozinha da própria casa. Agora quando você pensar em fazer pães para venda a história muda. Existe uma legislação própria para este tipo de atividade e você deverá segui-la.

O código sanitário do Estado que trata das normas para produção de panificação, confeitaria e massas alimentícias você conseguirá junto ao órgão da Vigilância Sanitária de seu município ou nas Coordenadorias Regionais de Saúde.



## 9 CÓDIGO DE DEFESA DO CONSUMIDOR

Desde 1991 entrou em vigor o código de Defesa do Consumidor. Consumidor é toda a pessoa física ou jurídica que adquire ou utiliza bens ou contrata serviços como destinatário final, inclusive coletivamente.

**Artigo 12 e seguintes** dizem que quando determinado produto ou serviço, em decorrência de defeitos ou de informações inadequadas ou insuficientes sobre seu uso causar danos à saúde ou ao patrimônio do consumidor este deverá ser indenizado do prejuízo que sofreu em dinheiro.

Quem deve Indenizar: O consumidor poderá exigir a indenização, do fabricante, do produtor, do construtor, nacional ou estrangeiro, do importador do produto ou do prestador do serviço. Quando não é possível identificá-los o consumidor pode exigir indenização do comerciante.

**Art. 18 e seguintes** informam que quando o consumidor adquirir produtos cujos prazos de validade estejam vencidos: deteriorados, alterados, adulterados, avariados, falsificados, corrompidos, fraudados, nocivos à vida e à saúde, perigosos ou ainda, aqueles em desacordo com as normas regulamentares de fabricação ou apresentação: que se revelem, por qualquer motivo, inadequados aos fins a que se destinam poderá ser exigida de quem forneceu o produto a substituição, a restituição imediata da quantia paga, o abatimento proporcional do preço.

**Art. 55, 61 e seguintes:** O fornecedor que desrespeitar as leis de defesa do consumidor pode sofrer uma série de penalidades que vão, desde a apreensão do produto, cassação do registro e proibição da fabricação, até a cassação da licença do estabelecimento, intervenção administrativa e imposição de contra propaganda. Estão previstas multas e nos casos mais graves poderá haver a prisão dos responsáveis, com penas que chegam a 2 anos de reclusão.



## 10 MARKETING

Se você deseja transformar os conhecimentos em panificação em uma profissão então precisa investir em marketing pessoal e de seu produto.

### 10.1 MARKETING PESSOAL

Vamos tratar que sua empresa começará pequena e você será o vendedor. A primeira imagem que o cliente terá será a sua. As dicas abaixo ajudarão na hora de vender:

- Trate-se muito bem: saúde física, mental e espiritual.
- Cuide de seu visual. Seu visual é a imagem de sua marca.
- Esteja sempre de bom humor.
- Diga quem você é, seu nome e sua marca.
- Cumprimente as pessoas que conhece.
- Faça bem feito na primeira vez.
- Seja rigorosamente pontual.
- Não fale mal dos outros.
- Diga sempre o que faz, não perca a oportunidade de vender o seu peixe seja qual for a situação.
- Quando errar admita que errou.
- Não dê opiniões sem conhecer a causa.
- Não perca a humildade.

*As primeiras impressões são as mais decisivas e duradouras.*

### 10.2 MARKETING DO PRODUTO

Você abriu a empresa e começou a produzir. O primeiro contato que o cliente terá será com você e depois com o seu produto visualmente. A expressão “comparamos com os olhos” é verdadeira. O produto deve fazer “bem aos olhos”, isto é causar uma boa impressão, chamar atenção.

**Rótulo:** Um rótulo criativo que tenha todas as informações sobre o produto e que chame atenção é fundamental. Isso não quer dizer que tenha que ser o mais caro, mas sim que diga ao cliente aquilo que ele quer.

**Embalagens:** A personalização de embalagens é outra ferramenta que você pode utilizar como marketing de seu produto. Embalagens com toques artesanais, com iniciativas para proteção do meio ambiente são alternativas válidas. No caso de pães, a substituição do plástico por uma embalagem personalizada de papel é uma forma de proteger o meio ambiente e de vender o seu produto de uma forma diferenciada.

**Aparência do produto:** O seu produto deverá ter uma aparência bonita, que convida o cliente a comprar.

**Qualidade:** O seu produto tem tudo o que já foi citado. Agora é a vez da qualidade. A qualidade é fundamental para que o cliente continue a comprar. Ninguém compra aquilo que não gosta só porque é bonito. Manter sempre a mesma qualidade é estritamente necessário. O produto não pode ter cada dia uma qualidade diferente.

**Continuidade:** Quando você conquistou um cliente não o perca por desleixo. Faça as visitas regularmente. Pode ser que naquele dia que você falte outro entre em seu lugar. Mesmo que você faça várias visitas e não venda, continue mostrando o seu produto.

### 10.3 QUALIDADE DO ATENDIMENTO AO CLIENTE

Tenha sempre em mente que você é a ponte de ligação entre o cliente e a sua empresa.

Dessa forma, quanto melhor for a relação estabelecida com o cliente, maior será a garantia de êxito em suas transações de negócios.

O atendimento de imediato, o conhecimento sobre o produto, a cordialidade são fundamentais no relacionamento com clientes.

Dar atenção a reclamações, queixas ou sugestões é uma atitude que faz com que a empresa cresça e o cliente se sinta valorizado.

***Uma pessoa que foi bem atendida comenta com mais 4 pessoas. Quando for mal atendida com mais 16 pessoas.***

## REFERÊNCIAS

APRENDA a fazer pão. São Paulo: Editora Três, [199-]

EMATER. Rio Grande do Sul. *Coletânea de receitas dos escritórios municipais*. (não publicado)

EMPAER. *O nosso pão de cada dia*. Campo Grande, MS, 1985.

MEDEIROS, Miriam de Chagas. *Como fazer pão caseiro*. 2. ed. Brasília, DF: IBICT, 1993.

SÃO PAULO. Secretaria da Agricultura e Abastecimento. *Pães caseiros*. São Paulo, SP, 1990.

UNIVERSIDADE DE PASSO FUNDO. *Curso de panificação*. Passo Fundo, RS, 1994.

VIDOR, Maria Elena. *Receitas da colônia italiana*. Garibaldi, RS: [s.n.], 2000.









## *Coleção Aprendendo a Fazer Melhor*

- 01 - Panificação
- 02 - Erva-Mate
- 03 - Agroecologia Aplicada
- 04 - Plantas Medicinais
- 05 - Ovinocultura de Corte
- 06 - Leite e Derivados
- 07 - Bovinos de Leite

**Ministério  
do Desenvolvimento Agrário**

