

Afinal, o pão não engorda *

Pedro Graça

4–6 minutes

O pão, feito de farinha, água, fermento e sal é talvez a mais simples e genial invenção alimentar da humanidade. Bem sei que a afirmação é forte, mas foi esta mistura de ingredientes, mais o fogo e o calor, que permitiram ao homem da Antiguidade edificar civilizações. Os Egípcios há mais de 6000 anos e depois os Judeus construíram o seu edifício legislativo e organização social em torno do pão. Os Gregos e os Romanos utilizaram o pão como ferramenta política das suas cidades e impérios. E mais tarde, Jesus Cristo, utilizaria o pão como símbolo da vida, capaz de conceder a imortalidade, um simbolismo recuperado das antigas crenças gregas e judaicas e que hoje ainda perdura. O pão, sempre o pão. Que força tem este alimento que foi capaz de moldar as nossas civilizações ocidentais, que desencadeou revoluções e determinou o curso de guerras, e que ainda hoje é a base energética da alimentação em muitas regiões do mediterrâneo?

Em primeiro lugar, convém recordar que o pão permite a utilização plena dos cereais que foram evoluindo ao longo dos últimos quinze mil anos pela mão do homem. A farinha obtida através do esmagamento do grão pelo processo de moagem, destrói a cápsula protetora que é constituída por diferentes frações de farelo, disponibilizando uma apreciável quantidade de fibras, minerais, vitamina B6, tiamina, folatos e vitamina E e ainda alguns fitoquímicos, em particular antioxidantes como os compostos fenólicos. No centro do grão está o germe que no caso do trigo é um apreciável fornecedor de proteína (até 34% do seu peso em seco é proteína) e está também o amido que constitui cerca de 60 a 70% da massa do grão de trigo e que é crucial para a nutrição humana, sendo a principal fonte de hidratos de carbono na alimentação. Sem hidratos de carbono, a nossa fonte de energia por excelência, dificilmente os órgãos, cérebro e aparelho muscular funcionam corretamente.

No geral, estas farinhas de cereais, abundantes em muitos nutrientes

essenciais à sobrevivência e bem-estar do ser humano, eram um bem precioso. Mas amassadas com água e aquecidas originavam uma papa sem gosto que se estragava rapidamente. Até que os Egípcios descobriram um dia que alguns esporos de levedura, presentes no ar, quando contactavam as massas de água com farinha (em particular do trigo) iniciavam a digestão dos hidratos de carbono da farinha, originando bolhas de ácido carbónico, inchando a massa e tornando-a fofa. A qual, com uma pitada de sal e cozida num forno especial, originava um delicioso alimento que se aguentava durante bastante tempo e que se podia transportar com facilidade. Estava descoberto o pão. Há 4000 anos. Uma descoberta tão poderosa que os Egípcios passaram a pagar parte dos salários com pão. E que transformou toda a bacia do mediterrâneo para sempre.

Hoje sabemos bem mais sobre o pão. E sobre o seu valor para a saúde. Os alimentos à base de cereais, fornecem uma gama de nutrientes essenciais e benéficos à alimentação humana, incluindo proteínas, vitaminas do complexo B, tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina (B3), piridoxina (B6) e folatos (B9), fibra e fitoquímicos, muitos com propriedades antioxidantes (compostos fenólicos e terpenos ou terpenóides). A fibra é particularmente importante, pois o seu consumo regular está associado à redução do risco de doença cardiovascular, diabetes tipo 2 e certos tipos de cancro.

Muitas razões para revalorizarmos o pão nos dias que correm. Um alimento barato, fácil de encontrar, com teor de sal cada vez mais reduzido na maior parte das padarias portuguesas, de fácil digestão e que nos pode ajudar a controlar o apetite. E ainda por cima de uma enorme versatilidade gastronómica. Basta olhar para a culinária mediterrânica portuguesa e perceber que peixe, azeite e sopa sem pão ou açordas e migas sem pão seriam histórias mal contadas da nossa cultura alimentar.

(*) O pão possui baixo valor energético em comparação com os seus substitutos (1 fatia de pão ou carcaça de 50g contém cerca de 135 kcal com apenas 3g de açúcar, enquanto 6 bolachas do tipo Maria contém cerca de 150 kcal e 8g de açúcar). Mas isso é talvez o que interessa menos, dado o extraordinário valor nutricional deste alimento.