

PROCESSAMENTO CASEIRO DE PÃES



SISTEMA FAEP



SENAR - ADMINISTRAÇÃO REGIONAL DO ESTADO DO PARANÁ

CONSELHO ADMINISTRATIVO

Presidente: Ágide Meneguette

Membros Titulares

Rosanne Curi Zarattini
Nelson Costa
Darci Piana
Alexandre Leal dos Santos

Membros Suplentes

Livaldo Gemin
Robson Mafioletti
Ari Faria Bittencourt
Ivone Francisca de Souza

CONSELHO FISCAL

Membros Titulares

Sebastião Olímpio Santarozza
Paulo José Buso Júnior
Carlos Alberto Gabiatto

Membros Suplentes

Ana Thereza da Costa Ribeiro
Aristeu Sakamoto
Aparecido Callegari

Superintendente

Pedro Carlos Carmona Gallego

ÍRIS DE FÁTIMA GARCIA PARIZOTTO

PROCESSAMENTO CASEIRO DE PÃES

**CURITIBA
SENAR-AR/PR
2025**

Depósito legal na CENAGRI, conforme Portaria Interministerial n.º 164, datada de 22 de julho de 1994, junto à Biblioteca Nacional e ao SENAR-AR/PR.

Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida, por qualquer meio, sem a autorização do editor

AAutora: Íris de Fátima Garcia Parizotto

Coordenação técnica: Luiza Fernandes Gomes

Coordenação metodológica: Enderson Lopes Guimarães

Coordenação gráfica: Carlos Manoel Machado Guimarães Filho

Diagramação: Sincronia Design Ltda.

Normalização e revisão final: CEDITEC – SENAR-AR/PR

Catálogo no Centro de Editoração, Documentação e
Informação Técnica do SENAR-AR/PR

P234	Parizotto, Íris de Fátima Garcia
	Processamento caseiro de pães / Íris de Fátima Garcia Parizotto. — Curitiba : SENAR AR/PR, 2025. 60 p. : il.
	ISBN 978-85-7565-254-1
	1. Pães. 2. Pães caseiros. 3. Panificação. 4. Culinária (Pão). 5. Receitas. I. Título.
	CDD: 641.815

Bibliotecária responsável: Luzia Glinski Kintopp - CRB/9-1535

Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida, por qualquer meio, sem autorização do editor.

IMPRESSO NO BRASIL – DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



APRESENTAÇÃO

O Sistema FAEP é composto pela Federação da Agricultura do Estado do Paraná (FAEP), o Serviço Nacional de Aprendizagem Rural do Paraná (SENAR-PR) e os sindicatos rurais.

O campo de atuação da FAEP é na defesa e representação dos milhares de produtores rurais do Paraná. A entidade busca soluções para as questões relacionadas aos interesses econômicos, sociais e ambientais dos agricultores e pecuaristas paranaenses. Além disso, a FAEP é responsável pela orientação dos sindicatos rurais e representação do setor no âmbito estadual.

O SENAR-PR promove a oferta contínua da qualificação dos produtores rurais nas mais diversas atividades ligadas ao setor rural. Todos os treinamentos de Formação Profissional Rural (FSR) e Promoção Social (PS), nas modalidades presencial e *online*, são gratuitos e com certificado.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	7
1. O PÃO NO COTIDIANO RURAL: HISTÓRIA, TÉCNICA E TRADIÇÃO ARTESANAL	7
2. IMPORTÂNCIA NUTRICIONAL DOS PÃES CASEIROS	9
2.1 FARINHA DE TRIGO	9
2.2 ÁGUA	10
2.2.1 Funções da água na panificação	10
2.2.2 Qualidade da água	11
2.3 FERMENTO	11
2.4 SAL	13
2.4.1 Funções do sal na massa de pão	13
2.4.2 Controle da fermentação	13
2.4.3 Fortalecimento do glúten	13
2.4.4 Conservação	13
2.4.5 Tipos de sal utilizados na panificação caseira	13
2.5 AÇÚCARES E FONTES DE ENERGIA	14
2.5.1 Funções dos açúcares na panificação	14
2.5.2 Tipos de açúcares e substitutos naturais	14
2.6 GORDURAS NA PANIFICAÇÃO (ÓLEO, MANTEIGA, MARGARINA, BANHA ETC.)	15
2.6.1 Funções das gorduras	15
2.6.2 Principais tipos de gordura	16
2.7 OVOS NA PANIFICAÇÃO CASEIRA	16
2.7.1 Funções dos ovos no pão	16
3. TABELA DE PESOS E MEDIDAS CASEIRAS – PANIFICAÇÃO	19
4. RECEITA DA ESPONJA (PRÉ-FERMENTO)	21
5. FERMENTAÇÃO RETARDADA: GUARDANDO A MASSA NA GELADEIRA	23
6. RECEITAS DOCES	25
6.1 PÃO DE CHOCOLATE	25
6.2 DONUTS (BOLINHO FRITO AÇUCARADO)	27
6.3 ROSCA (FATIA HÚNGARA OU “CHINEQUE”)	28
6.4 PÃO DE CENOURA	31
6.5 PÃO DE BATATA	32
6.6 PÃO DE CENTEIO	34

7. RECEITAS SALGADAS	36
7.1 PÃO DE MILHO SALGADO	36
7.2 PÃO DE CARÁ.....	38
7.3 PÃO DE BANHA	40
7.4 PÃO DE ERVAS.....	41
7.5 PÃO DE LEITE COM RECHEIO DE PRESUNTO E QUEIJO	43
7.6 PÃO DE TORRESMO	44
7.7 PÃO INTEGRAL.....	45
7.8 PÃO DE ALHO	46
7.9 PÃO DE BETERRABA.....	47
7.10 CESTA COMESTÍVEL	49
8. RECEITAS ADICIONAIS	53
8.1 PÃO DE FARINHA DE SOJA.....	53
8.2 PÃO DE LARANJA (PANETONE CASEIRO).....	54
REFERÊNCIAS.....	57

INTRODUÇÃO

1. O PÃO NO COTIDIANO RURAL: HISTÓRIA, TÉCNICA E TRADIÇÃO ARTESANAL

A história da panificação acompanha os passos da própria civilização humana. Desde os primeiros registros do uso de cereais moídos misturados à água, assados sobre pedras aquecidas ao sol ou ao fogo, o pão tornou-se símbolo de sustento, união e partilha. Evidências arqueológicas apontam que já no período Neolítico (cerca de 10 mil anos atrás), comunidades agrícolas no Crescente Fértil produziam formas rudimentares de pães ázimos (sem fermento) utilizando grãos como cevada e trigo selvagem (Ismail, 2017).

Com o passar dos séculos, a descoberta espontânea da fermentação natural – provavelmente por contaminação do ar ou dos utensílios usados durante o processo – transformou o pão numa verdadeira obra viva.

O Egito Antigo é reconhecido como o berço da panificação fermentada, onde o uso de leveduras selvagens passou a ser intencional. A prática se espalhou pelo mundo antigo, atravessando culturas e sendo adaptada conforme o solo, o clima, os cereais e os costumes de cada povo. Na Grécia, o pão tornou-se objeto de celebração. Em Roma, evoluiu em técnica e variedade. Na Idade Média, passou a ser feito em fornos comunitários, firmando seu lugar no coração das aldeias (Cascardo, 2004).

No Brasil, o pão chegou com os colonizadores europeus, mas encontrou no campo uma resistência criativa: o pão rural, feito com o que havia à disposição – milho, mandioca, batata-doce, leite fresco da ordenha e até sobras de arroz cozido. A técnica passou a ser moldada pela realidade do interior: o fermento era caseiro, feito de batata ou farinha descansada; os fornos, de barro ou alvenaria; o tempo, respeitado em silêncio. Era um pão que crescia junto ao dia, com a lenha acesa antes de o sol nascer e o aroma de fermento tomando o terreiro – memória sensorial que muitos carregam até hoje.

A panificação rural, portanto, é mais que um método: é herança cultural, saber transmitido de mãe para filha, de avó para netos. Sua força está na simplicidade e no respeito ao tempo. Ao contrário dos processos industriais, que muitas vezes sacrificam a qualidade pela velocidade, a produção artesanal permite controle, afeto e identidade. Pães feitos à mão carregam textura, aroma e umidade únicos, além de valorizarem os ingredientes locais e a sazonalidade agrícola da região.

Com o avanço técnico e o acesso à informação, muitas comunidades rurais passaram a qualificar sua produção, melhorando a padronização, a higiene e o uso consciente de fermentos – sejam eles biológicos, sejam secos, naturais ou de massa

mãe. Hoje, a fabricação caseira de pães é também uma oportunidade de geração de renda, empoderamento social e fortalecimento de circuitos curtos de comercialização, como feiras, cooperativas e encomendas diretas.

Esta cartilha foi pensada para unir o saber tradicional com o conhecimento técnico. Mais do que ensinar receitas, ela convida o leitor a compreender os princípios da panificação: o comportamento das farinhas, o papel da hidratação, o controle das fermentações, a importância do descanso, da cocção e da conservação. Ao final, o objetivo é claro: transformar farinha, água, sal e afeto em pão digno de mesa e de mercado – com alma rural, técnica segura e sabor autêntico.

2. IMPORTÂNCIA NUTRICIONAL DOS PÃES CASEIROS

Ao contrário de muitos pães industrializados, os pães caseiros podem ser uma fonte rica e equilibrada de nutrientes quando preparados com ingredientes selecionados e métodos adequados. A composição básica do pão – farinha, água, fermento e sal – pode ser enriquecida com fibras, proteínas e vitaminas, dependendo dos ingredientes utilizados e da forma de preparo.

2.1 FARINHA DE TRIGO

A farinha é o **alicerce da panificação**. Sua composição determina o comportamento da massa, a qualidade da fermentação, o desenvolvimento do glúten e até a textura final do pão.

a) Composição da farinha

A farinha de trigo é composta por:

- **Amido (60-70%)** – responsável por absorver água e formar a estrutura interna do pão ao gelatinizar no calor.
- **Proteínas (8-14%)** – destacam-se a glutenina e a gliadina, que ao serem hidratadas e trabalhadas formam o **glúten**, uma rede elástica essencial à fermentação e ao crescimento da massa.
- **Lipídios, minerais e enzimas** – em menor proporção, afetam sabor, cor e fermentação.

b) Tipos de farinha e usos

- **Farinha tipo 1 (comum)**: contém um teor médio de cinzas (resíduos minerais), ideal para pães leves.
- **Farinha tipo 2 ou integral**: inclui partes do farelo e gérmen; tem mais fibras, proteínas, vitaminas e minerais.
- **Farinha especial para pão (pão francês ou pão de forma)**: alta força panificável, com teor de proteína entre 11 e 14%. Ideal para fermentações longas ou naturais.
- **Farinha 000 e 0000 (classificação argentina)**
 - **000**: granulometria média, boa para pão artesanal.
 - **0000**: muito fina, ideal para bolos e massas leves.

c) Granulometria

Refere-se ao grau de moagem. Quanto mais fina, maior a absorção de água e mais rápida é a fermentação. Farinhas mais grossas (menos refinadas) exigem mais hidratação e tempo de descanso.

d) Força panificável (W)

Mede a capacidade da farinha de reter gases durante a fermentação. Farinhas com W entre 180 e 250 são ideais para pães comuns; acima de 300, para fermentações longas.

e) Glúten

Elemento crucial na panificação. Forma-se quando a farinha entra em contato com a água e é manipulada. O glúten forma a **rede elástica** que aprisiona os gases da fermentação, permitindo que o pão cresça.

Observação: Em zonas rurais, muitas vezes o acesso é limitado a farinhas comerciais tipo 1. Nesses casos, o uso de técnicas como o escaldamento ou a fermentação longa pode compensar a menor qualidade panificável.

2.2 ÁGUA

A água, embora simples, é um elemento vital na panificação. Ela ativa o glúten, dissolve os ingredientes secos, hidrata o amido, regula a temperatura da massa e é o meio onde a fermentação ocorre.

2.2.1 Funções da água na panificação

- **Hidratação da farinha:** é ela que desperta o glúten. Sem água, não há rede elástica nem estrutura de pão.
- **Dissolução dos ingredientes:** sal, açúcar e fermento precisam de água para se integrar corretamente à massa.
- **Regulação da temperatura:** massas fermentam melhor em temperaturas adequadas (22 °C a 28 °C). A temperatura da água pode ser ajustada para equilibrar ambientes frios ou quentes.

- **Controle da textura da massa:** mais água = massa mais hidratada, pães mais aerados. Menos água = pães mais firmes e densos.

2.2.2 Qualidade da água

Na zona rural, muitas fontes são poços ou nascentes. A água deve:

- ser **potável** (sem contaminações químicas ou microbiológicas);
- ter **baixo teor de cloro** (o excesso inibe a fermentação);
- ter **pH entre 5,5 e 7,5** (ideal para ação das enzimas e leveduras).

Dica prática

Se a água da propriedade for muito calcária ou com sabor residual, o ideal é fervê-la, deixá-la decantar e usar apenas a parte superior. Outra opção é usar filtros adequados.

Proporção

A proporção média de água em pães varia entre **55% e 75% da quantidade de farinha** (ex: para 1 kg de farinha, de 550 a 750 mL de água). Massas com alta hidratação (>70%) resultam em pães mais leves, com alvéolos grandes (como *ciabattas* ou *focaccias*).

2.3 FERMENTO

O fermento dá **vida ao pão**. Ele é responsável por transformar açúcares em gás carbônico e álcool, fazendo a massa crescer, ganhar leveza e complexidade de sabor. Existem dois tipos principais de fermento usados na panificação caseira: biológico e natural.

a) Fermento biológico

Há três tipos de fermento biológico:

- **Fresco:** vendido em tabletes, tem alto teor de umidade e precisa ser refrigerado. Tem prazo de validade curto.
- **Seco ativo:** formado por grânulos que precisam ser reidratados antes do uso.
- **Instantâneo:** tem granulação mais fina e pode ser misturado diretamente à farinha.

Características

- É composto por leveduras do tipo *Saccharomyces cerevisiae*.
- Age rapidamente (1 a 2 horas de fermentação).
- Ideal para pães de preparo diário, em menor escala.

Proporções médias

- 10 g de fermento seco ≈ 30 g de fermento fresco para 1 kg de farinha.

Dicas

- Evite o contato direto entre fermento e sal antes de misturar à massa, pois o sal inibe a ação das leveduras.

b) Fermento natural (*levain* ou massa madre)

Características

- Criado da fermentação espontânea de farinha e água;
- Contém leveduras e bactérias lácticas naturais;
- Desenvolve pães com acidez equilibrada, crosta mais firme e sabor profundo;
- Fermentação lenta (de 4 a 24 horas).

Vantagens

- Maior durabilidade do pão (menos ressecamento);
- Melhor digestibilidade;
- Aumenta o valor nutricional.

Dica

- Se a propriedade tem temperatura amena e constante, o *levain* se desenvolve com mais estabilidade. Pode-se usar farinha de mandioca (tipo polvilho doce) na borda do pote para evitar fungos externos.

Comparativo rápido

Tipo de fermento	Velocidade	Sabor	Custo	Complexidade
Biológico	Rápido	neutro	baixo	simples
Natural	Lento	rico	nulo	exige prática

2.4 SAL

O sal é um ingrediente discreto, mas fundamental na panificação. Seu papel vai muito além do sabor.

2.4.1 Funções do sal na massa de pão

- Realça o sabor;
- Equilibra a doçura dos açúcares naturais da farinha e do fermento, além de potencializar os aromas liberados na fermentação e na cocção.

2.4.2 Controle da fermentação

O sal modera a atividade das leveduras, impedindo que a fermentação ocorra rápido demais e desorganize a estrutura do glúten. Sem sal, a massa tende a "explodir", gerando pães deformados ou de textura instável.

2.4.3 Fortalecimento do glúten

O sal também estabiliza a rede de glúten, melhorando a elasticidade e a retenção de gases durante a fermentação. Isso resulta em um miolo mais uniforme e aerado.

2.4.4 Conservação

O sal tem leve ação antimicrobiana, ajudando na conservação do pão por mais tempo.

2.4.5 Tipos de sal utilizados na panificação caseira

Tipo de Sal	Características	Observações
Refinado	Grãos finos, fácil dissolução.	Mais usado em receitas padronizadas.
Marinho grosso	Menos processado, retém minerais.	Usado em coberturas ou dissolvido previamente.
Rosa do Himalaia	Rico em minerais, sabor mais complexo.	Pode interferir no sabor final, deve ser usado com parcimônia.
Flor de sal	Textura crocante, sabor delicado.	Ideal para finalizar o pão, e não para a massa.

Proporção recomendada

- Entre 1,8% e 2,2% do peso da farinha. Exemplo: para 1 kg de farinha, use de 18 a 22 gramas de sal.

Dica

- Se o sal for colocado junto ao fermento antes de misturar à farinha, ele pode matar as leveduras. Misture o sal com a farinha ou o dissolva na água separadamente – nunca junto ao fermento.

2.5 AÇÚCARES E FONTES DE ENERGIA

Os açúcares exercem uma dupla função na panificação: alimentam as leveduras durante a fermentação e interferem diretamente na cor, textura e sabor do pão.

2.5.1 Funções dos açúcares na panificação

a) Alimento para as leveduras

Açúcares simples, como sacarose, glicose e frutose, são metabolizados pelas leveduras, produzindo gás carbônico (CO₂) e etanol, fundamentais para o crescimento e a aeração da massa.

b) Douramento da crosta

Reagem com açúcares presentes na farinha durante o cozimento (reação de Maillard), conferindo cor, aroma e sabor característicos à crosta do pão.

c) Maciez e umidade

Os açúcares ajudam a reter a umidade na massa, prolongando a maciez e a vida útil do pão.

d) Sabor

Evidente em pães adocicados, mas mesmo em receitas salgadas pequenas quantidades de açúcar equilibram a acidez natural da farinha e do fermento.

2.5.2 Tipos de açúcares e substitutos naturais

Tipo	Características	Usos mais comuns
Açúcar refinado	Dissolução rápida, sabor neutro.	Pães brancos e massas rápidas.
Açúcar cristal	Grãos maiores, de dissolução mais lenta.	Pode ser usado, mas exige dissolução prévia.
Açúcar mascavo	Rico em melaço, sabor terroso.	Pães integrais, rústicos e de fermentação longa.
Rapadura	Açúcar integral sólido, de sabor forte e rústico.	Pães regionais, especialmente no meio rural.
Mel	Antisséptico natural, de sabor floral e acidez suave.	Usado para enriquecer pães, mas requer ajuste da hidratação.
Melado de cana	Mais líquido que a rapadura, de sabor intenso.	Ideal para pães escuros, com fermentação lenta.
Xarope de milho	Usado na panificação industrial.	Mantém a umidade, mas é pouco utilizado na produção caseira.

Proporção recomendada

- Em pães salgados: **1 a 3%** do peso da farinha;
- Em pães doces: **5 a 15%** do peso da farinha, podendo chegar a **20%** em receitas especiais.

Dicas

- Ao substituir o açúcar refinado por **mel ou melado**, reduza ligeiramente a quantidade de água da receita (cerca de 10%) para equilibrar a hidratação.
- Rapadura ralada pode ser usada como fonte de açúcar e identidade regional. Dissolva-a previamente na água morna da receita.

2.6 GORDURAS NA PANIFICAÇÃO (ÓLEO, MANTEIGA, MARGARINA, BANHA ETC.)

As gorduras cumprem um papel técnico e sensorial fundamental na produção de pães, especialmente naqueles enriquecidos ou de longa fermentação. Elas melhoram a textura, o sabor, a conservação e o manuseio da massa.

2.6.1 Funções das gorduras

As gorduras revestem as proteínas do glúten e reduzem sua rigidez, deixando o miolo mais fofo e delicado, ou seja, com textura macia.

a) Conservação

As gorduras retardam o ressecamento do pão, aumentando sua durabilidade.

b) Facilidade de modelagem

A massa fica mais lisa, elástica e fácil de trabalhar, especialmente útil em produções caseiras com estrutura manual.

c) Sabor e aroma

Manteiga, banha e azeite conferem sabores distintos, que enriquecem o perfil sensorial do pão.

d) Coloração de crosta

A gordura participa da reação de Maillard, contribuindo para uma crosta mais dourada e crocante.

2.6.2 Principais tipos de gordura

Tipo	Características	Indicação
Óleo vegetal	Neutro, fácil de incorporar, com boa durabilidade.	Pães comuns, pães de leite, massas leves.
Manteiga	Sabor rico, textura amanteigada, precisa de refrigeração.	Pães doces, brioches, <i>croissants</i> .
Margarina	Custo acessível, estável, porém menos saborosa.	Produção em larga escala, pães simples.
Banha de porco	Textura rica, sabor característico, maior plasticidade.	Pães regionais, receitas tradicionais rurais.
Azeite de oliva	Sabor intenso, saudável, ideal para fermentações lentas.	<i>Focaccias</i> , pães artesanais, pães integrais.

Proporção recomendada

- Pães simples ou salgados: 2% a 5% do peso da farinha;
- Pães enriquecidos ou doces: 8% a 25% do peso da farinha, podendo chegar a 30% em brioches ou panetones.

Dicas

- Banha caseira pode ser uma excelente alternativa local e tradicional, com ótimo rendimento e sabor. Certifique-se de que esteja bem coada e sem impurezas.
- Em pães com fermentação longa, o azeite de oliva ajuda a manter a massa hidratada e melhora a elasticidade.
- A substituição de manteiga por margarina ou óleo deve considerar a diferença de sabor e o teor de água. Use manteiga sempre que desejar um resultado mais refinado e saboroso.

2.7 OVOS NA PANIFICAÇÃO CASEIRA

Embora não sejam essenciais para todos os tipos de pães, os ovos desempenham funções valiosas em diversas receitas, especialmente aquelas voltadas à panificação mais rica e à produção de pães doces, macios ou enriquecidos.

2.7.1 Funções dos ovos no pão

- Conferem estabilidade e estrutura;
- A clara, rica em albumina, coagula ao assar, ajudando na formação da estrutura interna do pão.

a) Maciez e umidade

- A gema contribui com gordura natural, lecitina e água, deixando a massa mais tenra e úmida.

b) Fermentação e leveza

- Quando batido, o ovo incorpora ar, o que pode aumentar o volume da massa;
- Os ovos conferem cor e brilho à massa;
- A gema confere coloração amarela à massa, e quando usada na finalização, realça o dourado da crosta.

c) Sabor

- Os ovos conferem um sabor característico à massa, especialmente em pães doces ou de massa enriquecida.

d) Aplicações comuns

- Pães caseiros tradicionais com ovos (como pães de leite, trançados e roscas);
- Pães festivos e regionais, como roscas de Páscoa, panetones ou pães doces rurais;
- Massas enriquecidas, como brioche e sonhos.

Proporção recomendada

- De 1 a 2 ovos para cada 500 g de farinha, dependendo da riqueza desejada na massa.
- Em pães simples, a adição de ovos é opcional e pode ser substituída.

Dicas e substituições

Para dar brilho à crosta, pincele a superfície com uma mistura de gema e um pouco de leite ou água. Em regiões onde há escassez ou custo elevado de ovos, pode-se substituí-los por:

- 1 colher de sopa de linhaça triturada + 3 colheres de sopa de água (equivalente a 1 ovo)
- Purê de mandioca ou banana madura, para pães doces

Os ovos devem ser frescos, com casca íntegra, não devem ser lavados e precisam ser armazenados sob refrigeração..

3. TABELA DE PESOS E MEDIDAS CASEIRAS – PANIFICAÇÃO

Ingrediente	1 colher de sopa (g/mL)	1 xícara (240 mL) (g/mL)	Unidade-padrão (g/mL)
Farinha de trigo (branca)	7 a 10 g	120 g	1 kg (saco)
Fermento biológico seco	10 g	–	10 g (1 envelope)
Fermento biológico fresco	–	–	15 g (1 tablete pequeno)
Fermento químico (pó)	12 g	140 g	100 g (pote)
Sal refinado	15 g	240 g	1 kg (pacote)
Açúcar refinado	12 g	200 g	1 kg (pacote)
Leite líquido	15 mL	240 mL	1 litro (caixa)
Ovos (médios)	–	–	1 unidade ≈ 50 a 55 g
Manteiga ou margarina	15 g	200 g	250 g (tablete)
Óleo vegetal	13 mL	215 mL	900 mL (frasco)
Água	15 mL	240 mL	1 L
Leite em pó	6 g	100 g	200 g (lata)
Mel	20 g	300 g	500 g (pote)
Ovo inteiro batido	15 mL	240 mL	1 ovo ≈ 55 mL

4. RECEITA DA ESPONJA (PRÉ-FERMENTO)

Ingredientes

- Use o fermento biológico fresco indicado na receita.
- Use o mesmo peso do fermento em açúcar
- Use a água morna ou leite morno (conforme a receita do pão)
- Adicione um pouco de farinha de trigo até que a massa fique com a consistência de uma massa de bolo.

Modo de preparo

a) Ativação do fermento

- Em um recipiente fundo, coloque o fermento biológico fresco e o açúcar. Com uma colher, amasse até formar um creme. O açúcar ajuda a "acordar" o fermento, estimulando sua fermentação inicial.

b) Adição do líquido

- Acrescente a água ou o leite morno (entre 35 °C e 40 °C – morno ao toque, não quente). Misture bem até dissolver por completo o fermento.

c) Incorporação da farinha

- Aos poucos, adicione a farinha de trigo, mexendo com uma colher ou espátula até obter uma massa mole, semelhante a um mingau espesso.

d) Descanso da esponja

- Cubra o recipiente com um pano limpo ou filme plástico. Deixe descansar em local morno e sem vento por 20 a 30 minutos ou até que a mistura dobre de volume e esteja cheia de bolhas na superfície.

Dicas

- A esponja é uma forma de pré-fermentação que ativa o fermento, melhora a estrutura do glúten e acrescenta complexidade de sabor ao pão.
- A esponja pode ser usada para qualquer tipo de pão com fermento biológico.

5. FERMENTAÇÃO RETARDADA: GUARDANDO A MASSA NA GELADEIRA

Por que usar a fermentação lenta?

O frio retarda a ação do fermento, permitindo que enzimas naturais atuem mais intensamente, quebrando o amido e liberando açúcares que

- intensificam o sabor do pão (notas levemente ácidas e complexas);
- tornam a massa mais digestiva;
- melhoram o desenvolvimento do glúten, favorecendo sua estrutura e seu volume;
- prolongam a validade do pão assado.

Modo de preparo

- Faça a massa normalmente, incluindo a esponja, se for utilizá-la.
- Sove até atingir o ponto de véu (massa lisa, elástica, que não rasga com facilidade ao esticar).
- Cubra bem a tigela com filme plástico, saco limpo ou tampa, para evitar ressecamento e absorção de odores da geladeira.
- Leve à geladeira imediatamente após a sova ou após a primeira fermentação (ambas as formas funcionam, mas a primeira gera pães mais firmes, e a segunda, mais leves).
- Deixe na parte inferior da geladeira, entre 4 °C e 8 °C, por 12 a 24 horas.

Retorno e modelagem

- Retire da geladeira cerca de meia hora antes de moldar os pães.
- Modele os pães, coloque-os em formas ou tabuleiros e faça a segunda fermentação até dobrarem de tamanho.
- Asse conforme a receita.

Cuidados importantes

- Não ultrapasse 24 horas: o fermento pode acidificar demais a massa.
- Se a massa crescer demais na geladeira e colapsar, significa que descansou tempo demais ou sua temperatura estava alta.
- O recipiente precisa ter espaço para o crescimento da massa.
- Se você usar menos fermento (5 g para 500 g de farinha), pode deixar a massa até 36 horas na geladeira, resultando em pães ainda mais aromáticos – ideal para quem busca qualidade superior.

6. RECEITAS DOCES

6.1 PÃO DE CHOCOLATE

Figura 1 – Pão de chocolate.



Fonte – Parizotto, 2025.

Ingredientes

- 500 g de farinha de trigo
- 10 g de fermento fresco
- 150 mL de leite morno
- 60 g de manteiga
- 50 g de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- 2 ovos
- 100 g de chocolate em pó

Modo de preparo

- 1) Ative o fermento em 10g de açúcar.
- 2) Adicione o leite e farinha suficiente para formar uma massa mole.
- 3) Deixe descansar por 30 minutos.
- 4) Junte o sal, os ovos, a manteiga e o chocolate, mexendo bem.

- 5) Acrescente aos poucos a farinha, sovando até formar uma massa elástica.
- 6) Deixe em repouso até dobrar o volume.
- 7) Modele os pães e aguarde que cresçam novamente.
- 8) Asse a 180 °C por 22 a 25 minutos (ou até dourar, conforme o tamanho dos pães).

Dicas

- Se quiser, guarde uma parte da massa sem chocolate e a outra com chocolate, enrolando-as como rocambole de duas cores ao fim da receita.
- Para versão com chocolate branco, adicione raspas de laranja.

6.2 DONUTS (BOLINHO FRITO AÇUCARADO)

Figura 2 – Donuts.



Fonte – Parizotto, 2025.

Ingredientes (rende ~12 unidades)

- 500 g de farinha de trigo
- 15 g de fermento químico (1 colher de sopa)
- 200 mL de leite morno
- 50 g de açúcar
- 50 g de manteiga em temperatura ambiente
- 2 ovos
- 1 colher (chá) de sal
- Óleo para fritura
- Açúcar cristal para polvilhar

Modo de preparo

- 1) Junte os ingredientes úmidos e bata-os no liquidificador .
- 2) Misture os ingredientes secos e peneirados em uma tigela.
- 3) Junte os ingredientes úmidos aos secos e acerte a quantidade de farinha.
- 4) Abra a massa com um rolo de polietileno, com 2 cm de espessura.
- 5) Corte os *donuts*.
- 6) Frite em óleo quente até dourar.
- 7) Escorra e passe-os ainda quente no açúcar cristal ou refinado, com canela.

Dicas

- Mantenha o óleo na temperatura estável para pães uniformes.
- Após moldar os *donuts*, leve-os à geladeira por 15 minutos para melhor consistência na fritura.
- Se quiser, cubra-os com chocolate ou açúcar de confeitiro

6.3 ROSCA (FATIA HÚNGARA OU “CHINEQUE”)

Figura 3 – Rosca (fatia húngara ou “chineque”).



Fonte – AlexeiLogvinovich/Shutterstock.

Ingredientes da massa

- 500 g de farinha de trigo (peneirada)
- 10 g de fermento biológico fresco
- 1 ovo inteiro
- 200 mL de leite morno
- 60 g de açúcar
- 60 g de margarina sem sal ou manteiga
- 1 colher (chá) de sal (aproximadamente 5 g)

Ingredientes do recheio

- 100 g de coco ralado seco ou fresco
- 4 colheres (sopa) de margarina ou manteiga (à temperatura ambiente)
- 6 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de canela em pó
- raspas de limão ou baunilha para aromatizar (opcional)
- Misture todos os ingredientes e reserve

Ingredientes da calda

- 1 xícara (chá) de leite (240 mL)
- ½ xícara (chá) de açúcar (100 g)
- 1 colher (chá) de essência de baunilha ou de coco

Ingredientes do creme:

- 1 lata de creme de leite (com soro)
- 1 lata de leite condensado
- 2 ovos
- 1 colher (café) de essência de baunilha
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo

Modo de preparar o creme:

- 1) Bata tudo no liquidificador.
- 2) Leve tudo numa panela, em fogo lento, mexendo com um fuet, até que fique lisa e firme a massa.
- 3) Espere esfriar a massa para rechear.

Ingredientes da farofa:

- ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de manteiga

Modo de preparar:

- 1) Misture todos os ingredientes, formando uma farofa úmida.
- 2) Distribua numa forma e leve ao forno, até dourar.

Esponja (pré-fermento)

- 1) Misture o fermento com 10g de açúcar e o leite morno.
- 2) Acrescente um pouco de farinha, formando uma pasta mole.
- 3) Cubra e deixe descansar por 20 minutos.

Massa principal

- 1) Junte o açúcar restante, o ovo, a margarina, o sal e a farinha na esponja, mexendo bem, sovando a massa até que fique lisa, homogênea e levemente grudenta.
- 2) Cubra e deixe crescer por 1 hora ou até a massa dobrar de volume.

Modelagem

- Abra a massa com um rolo, formando um retângulo de aproximadamente 0,5 cm de espessura.
- Espalhe o recheio por toda a superfície.
- Enrole como rocambole.
- Corte em fatias de 3 a 5 cm.

Segunda fermentação

- Acomode as fatias em uma forma untada ou forrada com papel manteiga.
- Cubra com um pano limpo e deixe crescer até dobrar o volume.

Forno

- Asse em forno pré-aquecido a 180 °C por 25 a 30 minutos, ou até dourar levemente por cima.

Calda final

- Enquanto assa, misture o leite, o açúcar e a baunilha em uma panela pequena.
- Leve ao fogo até levantar fervura e dissolver bem o açúcar.
- Ao sair do forno, despeje a calda quente sobre as fatias ainda quentes, dentro da forma. Jogue coco ralado sobre as fatias.
- Após amornar, distribua o creme por cima das fatias, adicionando a farofa por cima do creme.

Dicas técnicas e substituições

- **Coco fresco:** deixa mais úmido, mas exige refrigeração posterior.
- **Substitua:** o coco por frutas ou geleias.
- **Margarina × manteiga:** a manteiga dá sabor mais marcante e deixa a massa mais hidratada.
- **Fermentação lenta:** a massa pode ser levada à geladeira após a sova (antes da modelagem) por até 24h, para acentuar o sabor.
- **Glaceado:** se preferir, use uma cobertura de leite condensado com coco por cima, após assado.

6.4 PÃO DE CENOURA

Figura 4 – Pão de cenoura.



Fonte – Parizotto, 2025.

Ingredientes

- 500 g de farinha de trigo
- 10 g de fermento fresco
- 250 mL de leite morno
- 2 cenouras médias cozidas e amassadas
- 100 g de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 ovos

Modo de preparo

- 1) Faça a esponja.
- 2) Misture a esponja à farinha, à cenoura, aos ovos, à manteiga e ao sal.
- 3) Sove até a massa ficar elástica.
- 4) Deixe a massa dobrar de volume; então modele e aguarde mais 30 minutos.
- 5) Asse a 180 °C por 25 a 30 minutos.

Dicas

- As cenouras devem estar macias e com pouca umidade.
- Pode-se adicionar gergelim ou ervas para um toque final.
- Substitua as cenouras por abóbora, se preferir.

6.5 PÃO DE BATATA

Figura 5 – Pão de batata.



Fonte – Ika Rahma H/Shutterstock.

Ingredientes da massa

- 500 g de farinha de trigo
- 10 g de fermento biológico fresco
- 75 g de açúcar
- 250 g de batata doce cozida e amassada
- 15 g de sal
- 50 g de manteiga (temperatura ambiente)
- 2 ovos inteiros
- 50 mL de leite morno (aproximadamente)
- sementes de gergelim para polvilhar (opcional)

Modo de preparo

- 1) Faça a esponja com as batatas cozidas, o leite, o fermento e 10g de açúcar. Aguarde 30 minutos.
- 2) Em uma tigela grande, junte o açúcar, o sal, a manteiga, os ovos e a esponja anterior.

- 3) Adicione farinha aos poucos, mexendo bem.
- 4) Sove por cerca de 10 minutos e, se necessário, acrescente um pouco mais de farinha.
- 5) Cubra e deixe crescer até a massa dobrar de volume (cerca de 1 hora).

Modelagem

- Divida a massa em porções (bolas ou pães médios).
- Acomode em forma untada.

Segunda fermentação

- Cubra com pano e deixe crescer 30 a 40 minutos, ou até dobrarem de tamanho.
- Se quiser, pincele com ovo batido e polvilhe gergelim.

Forno

- Preaqueça o forno a 180 °C.
- Asse por 25 a 30 minutos, até dourar levemente.

Finalização

- Retire do forno e deixe amornar sobre grade antes de servir.

Dicas técnicas e substituições

- Batata: você pode usar batata inglesa ou beterraba; mas ajuste a quantidade de líquido.
- Use farinha de beterraba no lugar da raiz fresca.
- Leite morno: temperatura entre 35 e 40 °C para não matar os agentes do fermento.
- Fermentação lenta: refrigere a massa após a sova por até 12h, para obter um sabor mais complexo.

6.6 PÃO DE CENTEIO

Figura 6 – Pão de centeio.



Fonte – Shutterstock.

Ingredientes da massa

- 3 xícaras (chá) de farinha de centeio (360 g)
- 1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo integral (210 g)
- 1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo branca (210 g)
- 1 colher (sopa) de mel ou açúcar mascavo (15 a 20 g)
- 20 g de fermento biológico fresco
- 500 mL de água ou leite morno
- 2 colheres (sopa) de manteiga (30 g)
- 2 colheres (chá) de sal (10 g)

Modo de preparo:

- 1) Faça a esponja.
- 2) Em uma tigela, misture o mel (ou açúcar mascavo), a manteiga e o sal.
- 3) Junte a esponja, a farinha branca, a farinha de centeio e a farinha integral, misturando bem após cada adição.
- 4) Sove a massa por aproximadamente 10 minutos, até ficar elástica.
- 5) Cubra a massa e deixe descansar por 1 hora ou até dobrar de volume.

Modelagem

- Amasse suavemente e divida a massa em porções; modele em pães.
- Coloque-os em forma ou assadeira untada.

Segunda fermentação

- Cubra e deixe crescer por mais 30 a 40 minutos, até dobrarem de tamanho.

Forno

- Asse em forno pré-aquecido a 190 °C por cerca de 30 a 40 minutos, até o fundo ficar levemente tostado.

Finalização

- Retire do forno e deixe amornar sobre uma grade antes de servir.

Dicas técnicas e substituições

- Farinhas: misturar integral e branca equilibra sabor e estrutura.
- Manteiga: deixa a casca mais macia e o sabor levemente amanteigado.
- Água quente não deve superar 40 °C para não comprometer o fermento.
- Fermentação lenta: leve à geladeira após a primeira sova (mas antes da modelagem) por até 12 h para conferir um sabor mais complexo.

Observação: cuidado para não exagerar na quantidade de farinha. Se preferir, misture todas elas antes, e use conforme necessário, sempre aos poucos.

7. RECEITAS SALGADAS

7.1 PÃO DE MILHO SALGADO

Figura 7 – Pão de milho salgado.



Fonte – Parizotto, 2025.

Ingredientes da massa

- 300 g de farinha de trigo peneirada
- 100 g de fubá mimoso (fino)
- 1 colher (sopa) de açúcar (aproximadamente 12 g)
- 1 colher (chá) de sal (5 g)
- 1 ovo inteiro
- 10 g de fermento biológico seco (ou 30 g de fermento fresco)
- 200 mL de leite morno (não quente)
- 60 mL de óleo
- 100 g de milho-verde cozido e escorrido (pode ser de lata)
- 50 g de queijo meia cura ralado para incorporar à massa (opcional)

Modo de preparo

- 1) Faça a esponja.
- 2) Em uma tigela grande, junte o restante da farinha, o fubá, o sal e o açúcar.
- 3) Acrescente o ovo, o óleo, o milho verde e a esponja já fermentada.
- 4) Sove por cerca de 10 minutos.
- 5) Se desejar, adicione o queijo ralado nesse momento, integrando-o bem à massa.
- 6) Cubra a tigela com um pano e deixe a massa descansar até dobrar de volume (cerca de 1 hora).

Modelagem

- Modele a massa em formato de bolas grandes ou um pão único em forma retangular.
- Acomode em forma untada ou forrada com papel manteiga.
- Polvilhe fubá por cima da massa para um acabamento rústico (opcional).

Segunda fermentação

- Cubra com um pano e deixe descansar por 30 a 40 minutos, até crescer visivelmente.

Forno

- Preequeça o forno a 180 °C.
- Asse por 30 a 35 minutos, até a crosta dourar suavemente.

Finalização

- Retire o pão do forno e deixe-o esfriar sobre uma grade por pelo menos 15 minutos antes de cortá-lo.

Dicas técnicas e substituições

- Milho verde fresco: pode ser batido no liquidificador com parte do leite para conferir uma textura mais homogênea.
- Azeite × manteiga: o azeite dá sabor mais herbal e leve, enquanto a manteiga deixa mais macio.
- Farinha de milho flocada: pode substituir o fubá para conferir uma textura mais rústica, mas exigirá ajuste no líquido.
- Adição de ervas frescas: como salsinha, cebolinha ou alecrim, realçam o sabor salgado do pão.
- Fermentação lenta: após a primeira sova, a massa pode ir à geladeira por até 12 horas.

7.2 PÃO DE CARÁ

Figura 8 – Pão de cará.



Fonte – Shutterstock.

Ingredientes da massa

- 250 g de cará (inhame d'água) cozido e escorrido
- 10 g de fermento biológico fresco (2 tabletes) ou 10 g de fermento seco
- 100 mL de água morna
- 3 ovos inteiros
- 50 g de açúcar
- 7 g de sal ($\approx \frac{1}{2}$ colher de sopa)
- 120 mL de óleo vegetal ($\approx \frac{1}{2}$ xícara de chá)
- 120 mL de leite ($\approx \frac{1}{2}$ xícara de chá)
- 600 g de farinha de trigo (≈ 6 xícaras rasas)
- 1 ovo batido para pincelar

Modo de preparo

- 1) Faça a esponja.
- 2) Adicione os ovos, o açúcar, o sal, o óleo e o leite, misturando até homogeneizar.

Massa principal

- Passe o cará quente no espremedor e incorpore-o à mistura líquida. Misture até ficar homogêneo.
- Acrescente a farinha aos poucos, misturando até formar uma bola macia.

Sova e primeira fermentação

- Sove por cerca de 10 minutos, até a massa ficar elástica.
- Transfira para uma tigela untada, cubra e deixe crescer por 30 minutos ou até dobrar de volume.

Modelagem

- Divida a massa em 12 porções e modele pãezinhos redondos.
- Disponha-os em assadeira untada, deixando espaço entre eles.

Segunda fermentação

- Cubra com filme plástico e deixe crescer por mais 30 minutos, até dobrarem de tamanho.

Finalização fora do forno

- Faça cortes decorativos superficiais e pincele com ovo batido.

Forno

- Preaqueça a 180 °C.
- Asse por aproximadamente 20 minutos, ou até dourar bem.

Resfriamento

- Retire do forno e deixe esfriar sobre grade por cerca de 10 minutos antes de servir.

Dicas técnicas e substituições

- Cará quente no espremedor: aproveita o amido para dar maciez e liga à massa.
- Cortes decorativos: ajudam na formação da crosta e trazem apelo visual.
- Forno a 180 °C: garante uma crosta dourada sem ressecar o interior.

7.3 PÃO DE BANHA

Figura 9 – Pão de banha.



Fonte – Parizotto, 2025.

Ingredientes

- 1 kg de farinha de trigo
- 30 g de fermento fresco
- 400 mL de água morna
- 100 g de banha derretida
- 3 ovos
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de sal

Modo de preparo

- 1) Faça a esponja.
- 2) Em uma tigela, combine farinha, sal, ovo, banha e a esponja.
- 3) Sove até a massa ficar lisa (8 a 10 min).
- 4) Cubra e deixe crescer por 1 hora.
- 5) Modele os pães e deixe-os descansar por mais 30 minutos.
- 6) Asse a 180 °C por 25 a 30 min.

Dicas

- Use banha bem filtrada e em temperatura ambiente.
- Se quiser, troque a banha por óleo de coco ou azeite.
- A fermentação lenta (2 a 3 °C mais fria) ajuda na estruturação se quiser adiar o preparo.

7.4 PÃO DE ERVAS

Figura 10 – Pão de ervas.



Fonte – Parizotto, 2025.

Ingredientes

- 500 g de farinha de trigo
- 2 ovos
- 10 g de fermento fresco
- 300 mL de água morna
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de sal
- 6 colheres (sopa) de azeite ou óleo
- 2 colheres (sopa) de ervas secas: alecrim, tomilho, orégano, etc. (ou 2 maços de cheiro verde batidos no liquidificador com a água morna da receita)

Modo de preparo

- 1) Faça a esponja.
- 2) Misture a esponja à farinha, ao sal, ao ovo, ao azeite e às ervas.
- 3) Sove por 8 minutos até a massa ganhar elasticidade.
- 4) Aguarde dobrar o volume da massa.
- 5) Modele os pães e deixe-os crescer por cerca de 30 minutos ou até dobrar o volume.
- 6) Asse a 180 °C por 20 a 25 min.

Dicas

- Ervas frescas podem ser usadas, mas precisam de mais azeite.
- Faça pequenos cortes na superfície para dar um visual mais rústico.
- No lugar das ervas, use farinha de folhas verdes, ou cheiro-verde fresco.

7.5 PÃO DE LEITE COM RECHEIO DE PRESUNTO E QUEIJO

Figura 11 – Pão de leite com recheio de presunto e queijo.



Fonte – Parizotto, 2025.

Ingredientes

- 500 g de farinha de trigo
- 10 g de fermento fresco
- 200 mL de leite morno
- 50 g de manteiga
- 50 g de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- 2 ovos
- 200 g de presunto fatiado
- 200 g de queijo mussarela fatiado
- 1 gema para finalização

Modo de preparo

- 1) Faça a esponja.
- 2) Misture a esponja à farinha, à manteiga, aos ovos e ao sal.
- 3) Sove até a massa ficar lisa.
- 4) Fermente até dobrar o volume da massa.
- 5) Abra a massa com ajuda de um rolo de polietileno, recheie e modele os pãezinhos.
- 6) Aguarde dobrar o volume da massa e pincele com a gema do ovo.
- 7) Asse a 180 °C por 20 a 25 min.

Dicas

- Use presunto sem capa de gordura.
- Pincele com leite para dar crosta brilhante.

7.6 PÃO DE TORRESMO

Figura 12 – Pão de torresmo.



Fonte – Parizotto, 2025.

Ingredientes

- 500 g de farinha de trigo (aproximadamente)
- 15 g de fermento fresco
- 250 mL de água morna
- 1 colher (chá) de sal
- 60 mL de óleo
- 1 ovo
- 250 g de torresmo crocante picado
- 1/2 xícara de (chá) amido de milho
- 15 g de açúcar

Modo de preparo

- 1) Faça a esponja.
- 2) Misture a esponja ao sal, ao óleo, ao ovo e ao amido de milho. Junte a farinha até dar o ponto de sova.
- 3) Sove até massa ficar lisa; incorpore os torresmos ao final.
- 4) Espere a massa dobrar de volume. Modele e aguarde ela crescer de tamanho novamente.
- 5) Asse a 180 °C por 20 a 25 min.

Dicas

- Para manter o torresmo crocante, misture ele à massa pouco antes de moldá-la.
- Sirva morno para melhor textura.

7.7 PÃO INTEGRAL

Figura 13 – Pão integral.



Fonte – Parizotto, 2025.

Ingredientes

- 100 g de farinha de trigo integral
- 400 g de farinha de trigo comum
- 15 g de fermento fresco
- 300 mL de água morna
- 2 colheres (sopa) de mel ou açúcar mascavo
- 1 colher (chá) de sal
- 6 colheres (sopa) de óleo ou manteiga

Modo de preparo

- 1) Faça a esponja.
- 2) Misture a esponja à farinha, ao sal e à gordura.
- 3) Sove até ficar homogênea.
- 4) Espere a massa dobrar de volume, modele-a e aguarde crescer novamente.
- 5) Asse a 180 °C por 25 a 30 min.

Dicas

- Pode adicionar sementes (linhaça, gergelim).
- Para conferir uma textura mais leve, faça autólise: deixe água + farinha 20 minutos antes de adicionar fermento.
- Se quiser, pode fazer o pão totalmente com farinha integral, porém, ele ficará mais seco e pesado.

7.8 PÃO DE ALHO

Figura 14 – Pão de alho.



Fonte – Parizotto, 2025.

Ingredientes

- 500 g de farinha de trigo
- 10 g de fermento fresco
- 250 mL de água morna
- 60 g de manteiga ou óleo
- 1 colher (chá) de sal
- 2 dentes de alho amassados ou batidos com água
- Salsinha a gosto
- 10 g de açúcar

Modo de preparo

- 1) Faça a esponja.
- 2) Misture a esponja à farinha, ao alho, à salsinha, ao sal e à manteiga.
- 3) Sove a massa até ficar leve.
- 4) Fermente até dobrar de volume; modele e deixe descansar por mais 30 minutos.
- 5) Asse a 180 °C por 20 minutos.

Dicas

- Alho fresco deve ser usado com moderação para não queimar.
- Uma leve pincelada de manteiga antes de assar intensifica o sabor.
- Pode ser feita uma pasta com alho amassado, manteiga e especiarias para cobrir o pão ou recheá-lo.

7.9 PÃO DE BETERRABA

Figura 15 – Pão de beterraba.



Fonte – Shutterstock.

Ingredientes

- 800 g de farinha de trigo (aproximadamente)
- 200 g de beterraba crua ralada (ou cozida)
- 10 g de sal
- 10 g de açúcar mascavo (ou demerara)
- 15 g de fermento biológico fresco
- 50 mL de azeite de oliva (ou óleo vegetal)
- 500 mL de água morna (ajuste conforme a umidade da beterraba)

Modo de preparo

- 1) Prepare a beterraba.
 - Se quiser um sabor mais adocicado e suave, cozinhe e bata no liquidificador com a água da receita.
 - Se quiser um sabor mais terroso e rústico, use crua e ralada bem fino, junto com a água morna.
- 2) Faça a esponja.

- 3) Em uma bacia grande, coloque a beterraba, o azeite, o sal, o fermento ativado e vá adicionando a farinha aos poucos.
- 4) Misture bem a massa, depois sove-a numa bancada por 10 a 15 minutos. A massa deve ficar úmida, mas não grudenta.

Primeira fermentação

- Cubra com um pano e deixe crescer por 30 minutos ou até dobrar de volume.

Modele os pães

- Divida a massa em duas partes, molde em formato de bola ou filão.
- Coloque em forma untada ou sobre papel manteiga.

Segunda fermentação

- Deixe crescer por mais 40 minutos, ou até dobrar o volume.
- Asse em forno pré-aquecido a 180 °C por 30 a 35 minutos.
- Para obter uma casca crocante, coloque uma forma com água quente no fundo do forno nos primeiros 10 minutos.
- Deixe esfriar sobre grade antes de fatiar.

Dicas

- Adicione sementes de girassol, linhaça ou castanhas na massa.
- Pincele com ovo e água antes de assar, se quiser brilho.
- Misture 1 colher (sopa) de vinagre de maçã na beterraba para acentuar a cor.
- Se preferir, use farinha de beterraba no lugar do vegetal fresco. Nesse caso, aumente a umidade da receita, utilizando mais água.

7.10 CESTA COMESTÍVEL

Figura 16 – Cesta comestível.



Fonte – Parizotto, 2025.

Finalidade

Cesta comestível decorativa e funcional, ideal para servir pães, doces, biscoitos ou compor mesas festivas. Inteiramente feita de massa de macarrão caseira, é assada sobre uma forma invertida.

Ingredientes da massa

- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo (aprox. 240 g)
- 2 colheres (sopa) de óleo vegetal
- 2 pitadas de sal
- 1 colher (chá) de açafrão ou cúrcuma para dar cor amarelada (opcional)
- Água até dar ponto de “macarrão”

Modo de preparo da massa

- 1) Faça um monte com a farinha sobre uma bancada. Abra um buraco no centro e adicione o óleo e o sal.
- 2) Com um garfo ou os dedos, vá incorporando os ingredientes, até formar uma massa lisa e firme.
- 3) Sove por cerca de 10 minutos, até obter uma massa uniforme e elástica.

- 4) Cubra com saco plástico e deixe descansar por 30 minutos.
- 5) Após o descanso, abra com um rolo até atingir cerca de 2 mm de espessura (fina, mas manuseável).
- 6) Corte em tiras uniformes de aproximadamente 1 cm de largura.

Montagem da cesta

Materiais e ingredientes

- 1 forma de pudim ou tigela metálica virada de cabeça para baixo
- Papel alumínio (para forrar a forma)
- Óleo para untar
- 1 forma retangular grande
- Papel manteiga ou alumínio para a forma base
- 1 gema de ovo batida para pincelar
- Cortadores em forma de flor ou outro detalhe opcional

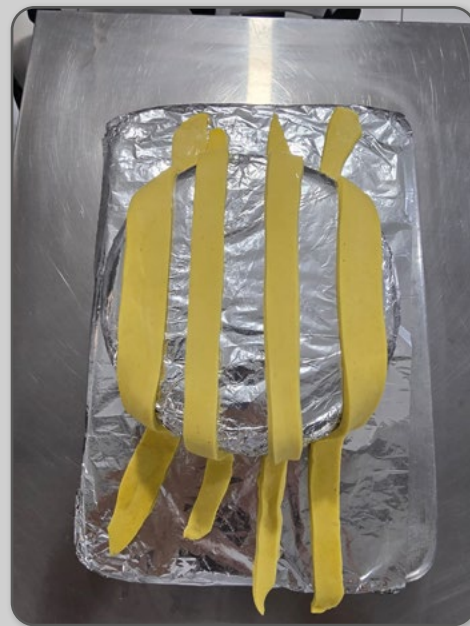
Modo de preparo da cesta

- 1) Cubra a forma de pudim com papel alumínio, por fora, ajustando bem o contorno.



Fonte – Parizotto, 2025.

- 2) Unte a superfície externa da forma forrada com óleo (inclusive o alumínio).
- 3) Sobre a forma invertida, comece trançando as tiras, fazendo a base da cesta com tiras cruzadas em X ou em padrão quadriculado.



Fonte – Parizotto, 2025.



- 4) Modele a borda com tiras contínuas ou pequenos círculos. Se quiser decorar com flores ou folhas de massa, cole-as com água ou clara de ovo.
- 5) Coloque a forma invertida sobre uma assadeira retangular, forrada com papel-manteiga ou alumínio também untado. Isso evita que o fundo da cesta grude ou queime.
- 6) Pincele toda a superfície da massa com gema de ovo para dar brilho e cor.
- 7) Leve ao forno médio (180 °C) por 25 a 35 minutos ou até dourar completamente e ficar firme.

Dicas

- A massa deve ser firme o suficiente para manter a forma, portanto, não adicione mais água à massa, a menos que esteja muito seca.
- Se quiser dar uma cor mais intensa, adicione cúrcuma, colorau ou beterraba em pó à farinha.
- Evite abrir a porta do forno durante os primeiros 20 minutos para não comprometer a estrutura.
- Desenforme depois de frio.
- A cesta pode ser guardada em local seco por até 5 dias, desde que não seja preenchida com alimentos úmidos.

8. RECEITAS ADICIONAIS

8.1 PÃO DE FARINHA DE SOJA

Ingredientes:

- 200g de farinha de soja
- 400g de farinha de trigo
- 200 mL de água morna
- 100 mL de azeite de oliva
- 10g de fermento biológico fresco
- 100g de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- 1 ovo

Para finalizar

- Gema de ovo para pincelar
- Proteína de soja texturizada para polvilhar

Modo de preparo

Mistura inicial

- Faça a esponja.
- Reúna em uma tigela ampla as farinhas de soja e trigo. Acrescente os ovos, o azeite, o sal e o açúcar, se optar por usá-lo. Misture até homogeneizar.
- Transfira para uma superfície lisa e sove até que adquira elasticidade e textura uniforme.
- Deixe repousar por cerca de 20 minutos, permitindo que o fermento inicie seu trabalho.

Modelagem

- Divida a massa em porções de aproximadamente 250 g, molde em bolinhas e acomode em assadeiras, respeitando espaço entre elas para crescerem.
- **Acabamento**
- Pincele a superfície com gema de ovo e polvilhe proteína de soja texturizada.

Segunda fermentação

- Cubra as assadeiras com um pano limpo e aguarde até que as bolinhas dobrem de volume — em torno de 30 minutos.

Forno

- Pré-aqueça a 160 °C. Leve para assar por aproximadamente 30 minutos, ou até que estejam dourados e com crosta firme. O tempo pode variar conforme o forno, por isso acompanhe o processo.

8.2 PÃO DE LARANJA (PANETONE CASEIRO)

Ingredientes:

- 1 laranja-lima inteira, com casca, sem sementes, cortada ao meio
- 2 xícaras de leite
- Raspas da casca de 1 limão taiti
- 20 g de fermento biológico fresco
- 250 g de açúcar
- 120 g de manteiga
- 1 colher de sopa rasa de sal
- 6 ovos
- 800 g a 1 kg de farinha de trigo (aproximadamente, até dar ponto)

Modo de preparo:

Base líquida

- No liquidificador, bata a laranja com a casca (sem sementes) junto com o leite até obter um creme homogêneo. Reserve.

Fermentação inicial

- Em uma tigela grande, dissolva o fermento fresco com 20g do açúcar, mexendo até que fique completamente líquido.
- Adicione a mistura batida de laranja com leite e incorpore as raspas do limão (sem bater no liquidificador).
- Misture bem, junte um pouco da farinha de trigo apenas para formar uma massa inicial homogênea.
- Cubra e deixe descansar por cerca de 20 minutos.

Formação da massa

- Após o descanso, vá acrescentando os demais ingredientes: o açúcar restante, a manteiga, o sal e os ovos, sempre misturando.
- Por último, vá adicionando a farinha de trigo aos poucos, devagar, até atingir o ponto de massa lisa e homogênea.

Sova

- Sove bem até que a massa fique elástica, soltando das mãos, mas ainda macia. A massa deve estar mais mole em relação ao pão normal.

Crescimento

- Cubra novamente a tigela e deixe descansar até dobrar de volume (cerca de 1 hora, dependendo da temperatura ambiente).

Modelagem

- Divida a massa em porções, acomode em formas próprias para panetone ou em assadeiras untadas.

Segunda fermentação

- Deixe crescer novamente até quase dobrar de tamanho.

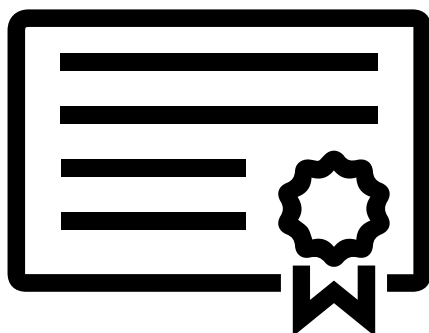
Forno

- Pré-aqueça o forno a 180 °C. Asse de 35 a 40 minutos, até dourar e soltar um aroma cítrico intenso.

REFERÊNCIAS

- ALLRECIPES BRASIL. **Donuts caseiros com fermento biológico**. Disponível em: <https://br.allrecipes.com>. Acesso em: 8 jun. 2025.
- CASCUDO, L. da C. **História da Alimentação no Brasil**. 4. ed. São Paulo: Global, 2004.
- EMBRAPA – EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA. **Processamento artesanal de mandioca para alimentação humana**. Brasília, DF: Embrapa Mandioca e Fruticultura, 2020. Disponível em: <https://www.embrapa.br/mandioca-e-fruticultura>. Acesso em: 8 jun. 2025.
- ISMAIL, R. A. Bread and civilization: a historical approach. **Journal of Food History**, v. 32, n. 1, p. 10-28, 2017.
- ISENDAHL, C. The domestication and early spread of manioc (*Manihot esculenta* Crantz): a multidisciplinary approach. **Latin American Antiquity**, v. 22, n. 4, p. 452-468, 2011.
- LEVEY, D. J. *et al.* Domestication of manioc in the Southwestern Amazon: genetic and archaeological evidence. **Journal of Ethnobiology**, v. 41, n. 1, p. 1-18, 2021.
- PETITCHEF. **Sequilhos de goma tradicionais**. Disponível em: <https://www.petitchef.com>. Acesso em: 8 jun. 2025.
- TACO – TABELA BRASILEIRA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS. 4. ed. rev. e ampl. Campinas: NEPA-UNICAMP, 2021. Disponível em: <https://www.nepa.unicamp.br/taco/>. Acesso em: 8 jun. 2025.
- TUDOGOSTOSO. **Receitas de pães doces e salgados com fermento fresco**. Disponível em: <https://www.tudogostoso.com.br>. Acesso em: 8 jun. 2025.
- WATLING, J. *et al.* Direct archaeological evidence for southwestern Amazonia as an early plant domestication and dispersal centre. **Nature Ecology & Evolution**, v. 2, p. 1884-1893, 2018. DOI: 10.1038/s41559-018-0691-9.

CERTIFICADO DO CURSO



O certificado de conclusão é emitido, no mínimo, 30 dias após encerramento do curso, tempo necessário para o instrutor realizar a análise de desempenho de cada aluno, para que, posteriormente, a área de certificação do Sistema FAEP/SENAR-PR realize a emissão.

Você pode acompanhar a emissão de seu certificado em nosso site ***sistemmafaep.org.br***, na seção Cursos SENAR-PR > Certificados ou no QRCode ao lado.



Consulte o catálogo de curso e a agenda de datas no sindicato rural mais próximo de você, em nosso site ***sistemmafaep.org.br***, na seção Cursos ou no QRCode abaixo.



***Esperamos encontrar você novamente
nos cursos do SENAR-PR.***

SISTEMA FAEP



Rua Marechal Deodoro, 450 - 16º andar
Fone: (41) 2106-0401
80010-010 - Curitiba - Paraná
e-mail: senarpr@senarpr.org.br
www.sistemafaep.org.br



Facebook
Sistema Faep



Twitter
SistemaFAEP



Youtube
Sistema Faep



Instagram
[sistema.faep](https://www.instagram.com/sistema.faep)



LinkedIn
[sistema-faep](https://www.linkedin.com/company/sistema-faep)



Flickr
SistemaFAEP