



## Pão nosso de todos os dias

O pão perde popularidade desde o final dos anos 30 na generalidade dos países europeus mais ricos; com efeito, o consumo médio anual por pessoa tombou de 120 quilos, em 1930, para 40, em 1989.

Um novo sócio-estilo urbano que repudia tudo o que recorda ruralidade e frugalidade remediada é o grande culpado do desprezo com que hoje o pão é desconsiderado por muita gente: engorda, faz gases, é comer de pobre, lembra miséria, há melhor.

Bem ao contrário, os nutricionistas garantem que alimento melhor não há; com mais precisão: garantem que nenhum dos substitutos que procuraram ocupar o lugar do pão - bolachas, tostas industriais, "cereais" de pequeno almoço, bolaria, etc. - lhe chega aos calcanhares.

Felizmente que, à força de muito discurso educativo, do esforço de muita escola, de alguns programas de saúde, e da introdução feliz de novos tipos de pão, desde 1989 para cá, o consumo de pão tem vindo sempre a subir em Portugal. O mesmo na Europa. Um negócio familiar, entretanto com mais de uma dúzia de padarias, que cozem com lenha, espalhadas por França, anuncia 68 tipos diferentes "de excelentes sabores, texturas surpreendentes, qualidade inexcelável e grande valor nutritivo". Curiosamente, 49 desses 68 tipos são transposições de velhas receitas regionais para cuja elaboração tiveram que reencontrar a farinha apropriada, guardar a massa velha a preceito, dosear o sal, levedar o tempo certo, acertar o calor do forno, conhecer a duração da cozedura, etc.

Este renascer do interesse pelo pão é bom para a saúde. Porque pão, da mesma maneira que arroz, massa, feijão, batata, grão, ou seja, tal como qualquer alimento rico de amido natural, faz parte do agrupamento alimentar mais favorável para desenvolver o rendimento físico e intelectual e para aumentar as resistências do corpo contra doenças.

É grande mentira que engorde por duas razões: Porque sacia, enche, e, desse modo, reduz a vontade de comer durante várias horas. Porque relativamente pouco calórico e é paupérrimo de gordura. Saiba-se que 100 gramas de pão alentejano, ou de padaria vulgar, dão à volta de 220 calorias. Menos do que "pão" de longa duração (o de forma

empacotado), com 285; menos do que "cream craker", com 460; do que "cereais" de pequeno almoço, com 360 a 440 calorias; ou do que tostas, com 380.

Quanto a fazerem engordar, os alimentos contam pelo total de calorias que fornecem, pela quantidade de gordura (porque as calorias da gordura e do álcool são muito mais "engordantes" do que as das proteínas e dos hidratos de carbono), e pela saciação que provocam. De facto, ao contrário do pão autêntico que sacia durante 3 a 4 horas, mais fortemente quando acompanhado de uma bebida, "cereais" de pequeno-almoço, pão de longa duração ou tostas industriais não matam a fome; pouco tempo passado, o corpo reclama comer de novo.

Quanto pão comer por dia? A resposta depende: Quem é maior, quem puxa mais pelo corpo, quem está a desenvolver muito o organismo (adolescentes) e mulheres a aleitar precisa de mais comida e, portanto, de mais pão. Quem é grande arrozeiro, bom comedor de batata ou de leguminosas deve limitar o gasto de pão. Os diabéticos sabem que 20 gramas de pão equivalem a duas colheres (de sopa) de massa, arroz, puré ou farinha de pau, a três de feijão ou grão, a quatro de arroz malandro de hortaliça, a cinco de ervilhas ou favas frescas ou congeladas, e a uma batata média.

O bom conselho para quem leva vida sedentária é que nunca prescindir do pão ao pequeno almoço e às merendas da manhã e tarde; com queijo, presunto ou marmelada e acompanhado de leite, é seguramente melhor opção do que todas as alternativas empacotadas. O bom conselho para quem usa os músculos e para adolescentes, aleitantes, grávidas e convalescentes é comer pão a todas as refeições e merendas.

O pão alentejano, à luz dos conhecimentos actuais, é de excelente qualidade alimentar e nutricional. Apreciar esse pão tão fortemente ligado à tradição cultural alentejana, a essa tão peculiar maneira de ser e estar, traduz sentir-se bem consigo próprio, seguro, e solidário com uma matriz comportamental idónea e útil; útil para a preservação ecológica, para a saúde individual e colectiva, e para a desaceleração da envolvimento consumista da economia globalizante.