

PÃO RECONCILIA-SE COM A NATUREZA

PÃO DE BOLOTA E URTIGA

PÃO DE MEDRONHO

BROA MINHOTA

PÃO CONHECIMENTO

PÃO SOLIDÁRIO

PROSPHORA



SECRETÁRIO DE ESTADO DA FLORESTA
E DO DESENVOLVIMENTO RURAL

MIGUEL FREITAS

**Jovem Empresário Rural é uma figura
matriz da transformação dos territórios**

FORMAÇÃO AVANÇADA | Curso de padaria nas Caldas da Rainha com enfoque nos produtos naturais e biológicos

MM 2019 | Mostra Moita em Castro Daire junta 100 artistas de 13 países

FERTILIZAÇÃO FOLIAR |

A sua importância para as culturas agrícolas

100% local | In loco e parceiros, alargam as ações a novos concelhos do Algarve

ÍNDICE

Neste número especial N7-2019

- 5 Fertilização foliar

- 7 Entrevista | Miguel Freitas

- 12 Moinho de Avis | Reportagem AGRI

- 14 Outros moinhos

- 22 Pão de bolota e urtiga | UTAD

- 24 Broa minhota | Reportagem AGRI

- 26 Outros pães

- 30 Curso de padaria avançada | ETP - Oeste

- 34 Mostra Moita 2019 | GEIC

- 35 100% local | In Loco

FICHA TÉCNICA

PROPRIEDADE

CNJ - Confederação Nacional dos Jovens Agricultores e do Desenvolvimento Rural
SEDE:

Tapada da Ajuda 1349-018 Lisboa,
NIPC 504936832
Inscrição na ERC 126188

DIRECTOR

Luís Saldanha Miranda

DIRECTOR – ADJUNTO

Carlos Alberto Franco

COORDENADOR EDITORIAL

Carlos Valentim Ribeiro
Edição e secretariado
Caixa de Mitos, Lda

DIRECÇÃO E REDACÇÃO

Praça da Alegria n.º 6, 2.º Dto.,
1250-004 Lisboa

Telefone: 213 153 137 - 963 402 242

914630395 - 933 531 050

Linha Verde: 800 100 107

Fax: 211 550 860

geral@cnjap.pt

www.cnjap.pt

COLABORAÇÃO NESTA EDIÇÃO

Colaboradores regulares

Marta Veloso, Olívia Cerqueira, Rita Marinho, Rosa Moreira, Artur Gregário, José Resende, Rosa Rebelo.

Colaboradores nesta edição

Carlos Ferreira, Miguel Nobre, Luis Nobre, Vânia Martins. Rui Lopes, Ana Paula Mendes, Luis Ribeiro, Daniel Pinto, Manuel Sumares, R.B.Martins, M. C. Nunes, I.Gouvinhas, J.A.Peres, A.Raymundo, A.I.R.NA. Barros.

FOTOGRAFIA

Miguel Marques

Colaboração António Fael

REPORTAGEM

Carlos Ribeiro, Olívia Cerqueira

DESIGN GRÁFICO E PAGINAÇÃO

Sofia Pepe

IMPRESSÃO E ACABAMENTO

Soluções TI e Artes Gráficas

Tiragem – 5000 exemplares

Todos os artigos assinados são da responsabilidade dos autores, não coincidindo necessariamente com as opiniões da Direcção da CNJ. É permitida a reprodução dos artigos publicados, para fins não comerciais, desde que indicada a fonte e informada a Revista.

Os artigos da Revista AGRI são escritos de acordo com as opções dos seus autores no que ao Acordo Ortográfico diz respeito.

A PUBLICAÇÃO DA REVISTA AGRI É co-financiada pelo RDR 2010 -PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO RURAL



CNJ - Confederação Nacional dos Jovens Agricultores e do Desenvolvimento Rural



PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO RURAL 2014-2020



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Europeu Agrícola de Desenvolvimento Rural
A Europa Investe nas Zonas Rurais



A REVISTA
EM REVISTA

MOINHOS, PÃO E GUARDIÕES DAS MEMÓRIAS DOS LUGARES

CARLOS RIBEIRO | Coordenador Editorial da Revista AGRI Magazine

Tenho a sorte da padeira da Ereira vir até ao largo da aldeia e apitar várias vezes, para sinalizar a chegada da carrinha, como se estivesse a tocar a rebate ou a lançar um alerta de incêndio. “É a padeira!” exclama-se nas casas das redondezas. E seguem-se os “olá vizinho, quantos são, o que é que leva hoje”, os trocos circulam rapidamente até que o estrondo da porta traseira num fecho apressado encerra o assunto até ao dia seguinte.

Nesta edição da AGRI tivemos oportunidade de entrevistar Miguel Freitas que esteve à frente da Secretaria de Estado da Floresta e do Desenvolvimento Rural, um governante empenhado e com ideias claras sobre o futuro dos setores que estiveram debaixo da sua tutela. F

Fomos ainda à procura de moinhos e pão, ambos em evolução, na mesma fileira que passou a integrar novos modelos de padarias e em novas propostas comerciais para satisfazer uma clientela emergente da fase pós-industrial.

Para chegar a estes recantos precisámos de mediadores, de pessoas que asseguram uma função determinante na preservação do património e que estabelecem ligações nos territórios a partir dos seus saberes e das experiências vividas no passado. São os novos Guias informais ou melhor os Guardiões da memória dos lugares.

Aqui presto a minha homenagem a esses mestres que contribuem para sentidos de vida que se fundam no humanismo e nas preocupações de um “viver juntos” justo e solidário, construindo informalmente a alma dos territórios.

TEMAS DE ATUALIDADE

FERTILIZAÇÃO FOLIAR

DLBC – Pacto para o Desenvolvimento 2030





A IMPORTÂNCIA DA FERTILIZAÇÃO FOLIAR PARA AS CULTURAS AGRÍCOLAS

Se dúvidas houvesse, Rosa Moreira em mais uma partilha colaborativa com a Revista AGRI adianta argumentos e recomendações que serão tidos em conta por quem vier a experimentar e consequentemente a melhorar o desempenho da sua actividade agrícola. A Cientista Agrícola levamos pela mão ao universo dos nutrientes, desenvolvendo o tema da fertilização foliar | Agri Magazine

ROSA MOREIRA, A Cientista Agrícola



A fertilização foliar é uma prática recomendável?

Desde que aplicada de maneira correta, a fertilização foliar pode ser considerada uma forma de aplicação de nutrientes mais rápida e eficiente do que a fertilização convencional através do solo. Atualmente, verifica-se que existem fertilizantes solúveis em água que podem cumulativamente ser aplicados diretamente na parte aérea das plantas.

Mas porque é que a fertilização foliar é tão importante?

A aplicação de nutrientes via foliar permite suplementar a adubação de base e cobertura assim como a limitante disponibilidade de nutrientes no solo que são transportados para as plantas.

Portanto, a fertilização foliar atua na correcção de sintomas de deficiência nutricional, essencialmente de nutrientes com baixa mobilidade no floema das plantas tais como: cálcio (Ca), boro (B), zinco (Zn), ferro (Fe) e manganês (Mn).

Os nutrientes que são mais eficientes quando aplicados pela via foliar são aqueles que as plantas necessitam em concentrações inferiores que 1 a 2%. Neste contexto, destacam-se os micronutrientes (B, Zn, Fe, Mn entre outros) os quais, geralmente, são necessários em menor quantidade pelas plantas quando comparados com os macronutrientes.

A aplicação de macronutrientes via foliar é viável?

A aplicação foliar de macronutrientes (azoto – N, fósforo – P e potássio – K)

não apresenta viabilidade económica pois são requeridos em grandes quantidades pelas plantas, no entanto podem ser utilizados mas não garantido que a sua aplicação seja eficiente nem vantajosa.

Atualmente, verifica-se que nos sistemas de produção agrícola a atividade intensa de cultivo de grãos e culturas forrageiras, entre outras, provoca um aumento no consumo de nutrientes.

Devido a estes nutrientes não conseguirem ser supridos apenas através das reservas naturais do solo, necessitam ser repostos através da aplicação de fertilizantes. No entanto, verifica-se muitas vezes que os fertilizantes aplicados no solo podem não suprir eficientemente estas **necessidades nutricionais**, favorecendo carências a este nível, eventuais ou não, de nutrientes nas plantas. Portanto, para resolver ou pelo menos minimizar estes problemas, recomenda-se a **fertilização foliar**.

O que é fertilização foliar?

A fertilização foliar é fundamental para muitas culturas e para a



produção agrícola mundial em geral. É também uma estratégia de fornecimento de nutrientes eficaz que auxilia a fertilização do solo, de base e de cobertura, e que pode fornecer à planta nutrientes que se encontram em baixa disponibilidade no solo e que são por essa razão essenciais.

Além disso, a fertilização foliar é mais rápida e eficiente do que a fertilização do solo, sendo por isso mais vantajosa nesse aspecto.

A adubação foliar é um tipo de fertilização em que os fertilizantes são aplicados diretamente sobre as folhas, sendo considerada uma espécie de adubação complementar, pois não renova os nutrientes do solo, pelo que não pode substituir uma fertilização por essa via. No entanto, a adubação foliar possui a vantagem de que os adubos foliares são assimilados mais rapidamente e conforme os estudos, as plantas absorvem mais facilmente os nutrientes.

Que nutrientes podem ser aplicados na fertilização foliar?

Nem todos os nutrientes podem ser aplicados via foliar. Um fator essencial para saber se um nutriente será eficiente na fertilização foliar é sua mobilidade no floema das plantas. Dessa forma, verifica-se que os nutrientes que apresentam baixa mobilidade no floema podem ser aplicados de forma mais eficaz através da fertilização foliar.

Outro fator importante a reter para determinar se um determinado nutriente pode ser aplicado nas folhas é a sua quantidade necessária pelas plantas. Dessa forma, verifica-se que os nutrientes que as plantas necessitam em concentrações menores do que 2% são mais eficientes. Os nutrientes mais frequentemente aplicados via **fertilização foliar** são os micronutrientes. Estes nutrientes anteriormente referidos são aplicados nas folhas principalmente quando a sua disponibilidade no solo é baixa. Após a sua aplicação foliar, as culturas podem apresentar aumento de rendimento e qualidade de grãos e massa seca (isto pode também acontecer em culturas olerícolas e frutíferas).

O processo de fertilização foliar é eficiente?

A eficiência da **fertilização foliar** depende de uma série de fatores além da mobilidade no floema e da concentração necessária requerida de determinados nutrientes. Assim, posso enumerar como fatores da eficiência da **fertilização foliar** os seguintes descritos abaixo:

- As condições de aplicação dos fertilizantes, como por exemplo: a temperatura e precipitação pluviométrica no momento da aplicação;
- A capacidade de absorção via foliar da planta;
- A presença de folhas saudáveis e não danificadas;
- O balanço nutricional da planta;
- Estádio de desenvolvimento da cultura onde se irá aplicar os fertilizantes foliares.

Os nutrientes aplicados via foliar podem ser aplicados na forma de quelatos, que são mais eficientes, contrariamente com os nutrientes na forma não quelatada, porém de maior custo. Esse fato anteriormente referido permite um melhor aproveitamento e redução das perdas nutricionais dos nutrientes aplicados desta forma.

A interação entre os nutrientes na formulação do fertilizante e os efeitos da interação nas plantas constitui um outro factor determinante na eficiência do processo de fertilização foliar.

No entanto, para afirmar com mais exatidão este ponto, são necessários mais estudos para avaliar essas interações entre os nutrientes e seus efeitos na absorção, transporte e funcionalidade nas plantas.

Resumidamente, a **fertilização foliar** é uma estratégia eficiente para fornecer nutrientes para as plantas, principalmente micronutrientes, favorecendo dessa forma o aumento ou a redução das perdas de rendimento e qualidade das culturas nos sistemas de produção agrícola.

MAIS ESTADO, MAIS INDÚSTRIA E MAIS INVESTIMENTO NA FLORESTA



Miguel Freitas preconiza para a reforma da floresta e para o desenvolvimento dos territórios rurais uma mudança radical de paradigma assente numa gestão territorial integrada. Esta visão, que esteve no centro da atuação da Secretaria de Estado da Floresta e do Desenvolvimento Rural nos últimos dois anos deve, no seu entender, substituir as abordagens setoriais que estão na base dos eternos adiamentos dos problemas por já não responderem às necessidades, quer da competitividade, quer da coesão dos territórios. Fomos ao encontro de um governante confiante que não hesita em afirmar a importância da intervenção do Estado quando há falhas de mercado e insiste em valorizar o seu papel de agente transformador nas situações mais exigentes e de bloqueio por parte dos atores institucionais e locais. Com uma visão clara para as questões estratégicas e globais não deixa de enfatizar os movimentos de cidadãos na defesa da floresta, os baldios como património identitário das comunidades e iniciativas experimentais como as cabras sapadoras como referências para um desenvolvimento rural mais inovador.

Entrevista AGRI - CARLOS RIBEIRO

BALANÇO DA ACÇÃO GOVERNATIVA

AGRI - Passados dois anos à frente da Secretaria de Estado e concluído um mandato marcado pela exposição mediática principalmente por via dos incêndios florestais, que balanço faz deste período de governação?

MIGUEL FREITAS (MF) – Neste mandato a floresta passou a ser prioridade política, com uma maior articulação interministerial, maior coordenação operacional e o reforço do investimento em prevenção. Podemos falar de resultados

concretos como a instalação de uma rede primária de prevenção florestal e de defesa da floresta de 3500km ou ainda do fato de termos realizado em dois anos, neste domínio, três vezes mais que o concretizado nos 10 anos anteriores. E é verdade que existe agora em todo o país um programa de fogo controlado, totalmente operacional, que aliás terá que ser ampliado no futuro. Mas sendo estas realizações importantes, foi no campo da reforma da floresta e da integração das políticas nos territórios que os resultados foram mais significativos, porque estruturais. Não nos deixámos manietar pelas tarefas urgentes e pela

centralidade política dos incêndios, que nos mobilizaram durante dois anos a fio de forma particularmente intensa e promovemos uma gestão integrada de base territorial que implica pensar a floresta na sua dimensão global e ligada ao desenvolvimento rural e territorial. Essa nova visão de planeamento e gestão está expressa no Plano de valorização do Pinhal Interior e na criação de Agrupamento de Baldios.

MUDANÇAS ESTRUTURAIS

AGRI – Quais são as orientações de fundo que podem mudar a floresta em Portugal?

MF – É preciso tempo para promover as mudanças profundas que devem ser levadas a cabo e quebrar as barreiras que estão instaladas entre a floresta, a agricultura, o urbano e o rural. As políticas e a ação no terreno devem ser integradas e integradoras e importa assumir novas linhas de orientação com uma tripla dimensão: mais Estado, mais indústria e mais investimento na floresta. O Estado tem que ser um agente de transformação, ser um protagonista ativo e assumir a responsabilidade de inverter o atual estado das coisas em parceria com os outros intervenientes; a indústria tem que obter mais valor da sua presença na floresta e ser parceira forte na ação transformadora a implementar e por fim importa atrair investimento, ou seja, mais dinheiro para a floresta. Esse investimento tem que ter uma forte componente pública e ser aumentado de forma significativa. Os atuais 500M€ de Fundos Comunitários não chegam. Para o efeito é preciso diversificar as fontes de financiamento e ir à procura de novas soluções. Para o regadio foi possível captar 350M€ através do BEI – Banco Europeu de Investimentos e não há razão nenhuma para que na floresta não aconteça o mesmo.

INSTRUMENTOS DE GESTÃO

AGRI – O que é que está a ser feito para que as orientações, quando elas existem, sejam levadas à prática?

MF – Só é possível realizar uma gestão integrada se forem mobilizados instrumentos adequados e muito diversificados que assegurem a eficácia das intervenções na floresta e nos territórios. Um desses instrumentos é a empresa pública criada para agir de forma crítica e exigente nos territórios nos quais está instalada. O Estado tem que saber o que quer e agir em conformidade. Outros instrumentos são as ZIF – Zonas de Intervenção Florestal que devem passar da lógica da gestão de condomínio para a lógica da gestão da propriedade. Da mesma forma as EGF e as UGF apresentam elevadas virtualidades, mas, apesar do enorme trabalho que é preciso fazer com os proprietários, são atuações que por si só não chegam. É preciso cuidar do ordenamento e nesse plano o instrumento central que é o inventário florestal vai ser determinante para ajudar a planear. A publicação do Inventário Florestal será concretizada muito em breve. É preciso que as atualizações sejam feitas em

ciclos mais curtos.

Desta forma, criando instrumentos ágeis ficamos em condições de acompanhar as mudanças rápidas que ocorrem sistematicamente. Novos instrumentos, adaptação dos existentes às exigências atuais e planeamento plurianual constituem a base operacional da nova visão. É isto que está plasmado no plano para as matas públicas para os próximos quatro anos.

INOVAÇÃO E DESENVOLVIMENTO

AGRI – Face à gravidade dos problemas detetados, existe verdadeiramente a coragem para tomar as medidas que se impõem?

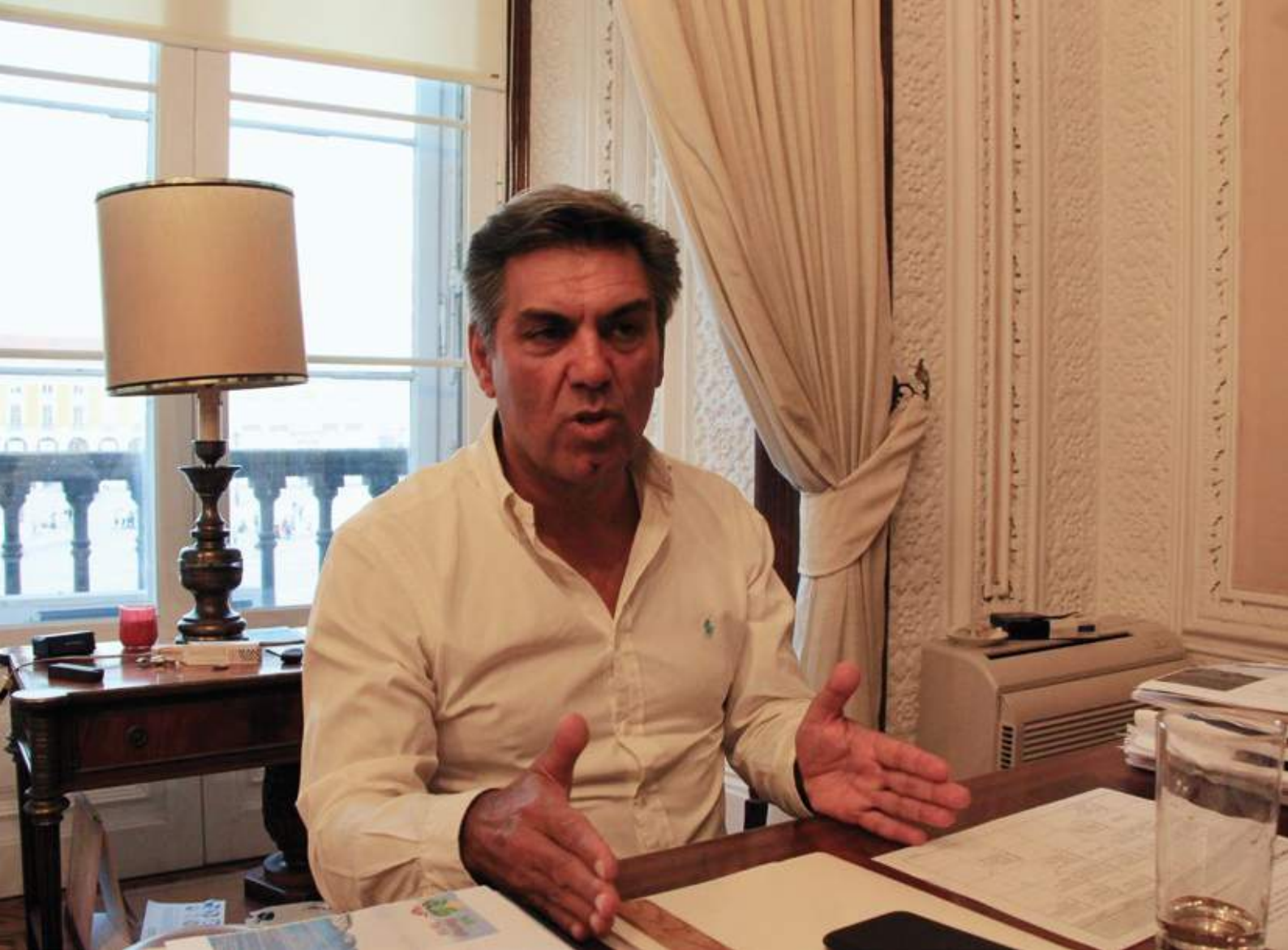
MF – Vamos entrar numa nova fase. Temos que olhar para a ação realizada na prevenção e dizer que não chega. É preciso ter uma ação transformadora. Já estamos a funcionar à velocidade cruzeiro na prevenção e necessariamente teremos que intervir anualmente em 150.000 ha. Mas o grande desafio é o de inovar em parceria e em cooperação. Vejamos o caso do território constituído pela região de Mação, Vila de Rei e Sertã.

Para nós trata-se de um laboratório para o aprofundamento de várias questões essenciais tais como a resiliência bioclimática e outras do foro da gestão do território.

A verdade é que esses três concelhos que fazem parte do Pinhal Interior ardem recorrentemente. Trata-se de um território trabalhado, mas com problemas de gestão. Fácil é constatar que mesmo com origem em áreas exteriores, os incêndios quando chegam, queimam e levam tudo a eito. O que nos leva a questionar se a dimensão florestal é adequada para aquele território em concreto. Ela corresponde a uma cobertura a 90% daquela região. Será necessário reduzir para 70%? Redimensionar a floresta e integrar valências como a agricultura e outras atividades económicas compatíveis? Mas desde logo é preciso assumir que as áreas cuja atividade foi reformulada não podem ficar devolutas e, nesses termos, deverão ser encontradas outras soluções com a participação dos atores do território. Esta visão da gestão territorial partilhada implica que termine a segregação tradicional entre quem investe na floresta e quem faz agricultura. Importa mutualizar os riscos e assegurar que as despesas e as receitas sejam as adequadas para o rendimento expectável dos investidores e operadores económicos. E nesta matéria a inovação mais significativa dos próximos tempos será a separação da propriedade da gestão.

DESENVOLVIMENTO TERRITORIAL E AS BIOREGIÕES

AGRI – Um novo conceito está a marcar a nível europeu a gestão territorial, as Bioregiões, e Portugal está a participar ativamente nesta nova construção. Que potencial tem este quadro de atuação focado num desenvolvimento mais sustentável?



MF – As Bioregiões são um excelente modelo de integração e são uma base inspiradora para a passagem do modelo de gestão setorial para um modelo de gestão territorial. Por exemplo o Barroso classificado Património Agrícola Mundial pela UNESCO, as Reservas da Biosfera, as paisagens protegidas e os Geoparques são territórios prioritários que justificam uma intervenção pública mais estruturante. A Administração tem que pensar que esses territórios são fundamentais, e as Bioregiões que nos apresentam uma visão partilhada do futuro devem ser apoiada pelas instituições e pelas populações locais. Estas dinâmicas mais estruturais não podem continuar dependentes dos “supermercados dos Fundos”. Tem que haver investimento estrutural e nesse campo o Estado é imprescindível. Porque para fomentar processos de agrupamento, para impulsionar novas escalas, para apoiar acordos e sistemas de cooperação sólidos são necessários recursos financeiros e humanos significativos e permanentes.

O recente caso ocorrido em Boticas na região do Barroso, marcado pelo agrupamento de 22 Baldios em mais de 15 000 ha e onde a adesão ao programa das cabras saporadas se fez de forma conjunta para ganhar escala, é bem representativo das novas formas de cooperação entre pares da economia local. Este novo movimento de cooperação pode ser essencial para o futuro daquele território. Não estamos a falar de um rebanho, são 3500 cabras, ou seja, 10 ou 12 rebanhos numa área territorial definida. Realizaram

uma candidatura conjunta e recorrem à novas tecnologias de georreferenciação para gerir a movimentação dos animais. São agrupamentos deste tipo que preconizamos, sendo possível implementar no futuro acordos tripartidos que envolvam o ICNF e eventualmente os municípios. Para impulsionar esta lógica de gestão territorial existe um programa de capacitação para os baldios com 3,6 milhões de euros, que terá a duração de 3 anos e não apenas de um ano. No final avaliaremos os seus resultados e impactos. Existem outros bons exemplos que ilustram esta visão da integração das políticas públicas e dos interesses locais mais imediatos como é o caso de Idanha-a-Nova que é um território pioneiro nesta abordagem mais estratégica. Neste caso estamos perante um concelho com instituições que revelam uma grande capacidade de organizar processos participativos e um grande dinamismo na utilização dos fundos públicos que disponibilizam às empresas para que estas desenvolvam os seus projetos e se fixem no território.

ESTATUTO DE JOVEM EMPRESÁRIO RURAL

AGRI – Ainda não está a despertar todas as atenções que merece mas já tem existência formalizada, o estatuto de Jovem Empresário Rural vai ser verdadeiramente impulsionado?

MF – O Jovem Empresário Rural é uma figura matriz da transformação dos territórios. Os jovens agricultores e todos os projetos que foram dinamizados e apoiados nos últimos anos foram muito importantes para o rejuvenescimento da atividade agrícola, sobretudo no interior. Mas temos que passar para uma nova fase que deve assentar numa ideia – força: a da multiatividades. Um investimento em mirtos pode ser secundado por uma pequena unidade de transformação agroindustrial, por uma outra atividade de comercialização na localidade mais

próxima e ainda por iniciativas de turismo rural. O projeto deve ser pensado de forma global e não apenas na vertente agrícola que é demasiado fragmentada e sem o potencial que a integração com outras lés pode proporcionar. Há uma grande expectativa em relação a esta modalidade, sendo a figura do Jovem Empresário Rural determinante para a revitalização dos territórios, com mais conhecimento e mais tecnologia, sim porque o despovoamento do interior tem que ser estancado com gente com conhecimento e espírito empreendedor.

EM POUÇAS PALAVRAS

E o eucalipto?

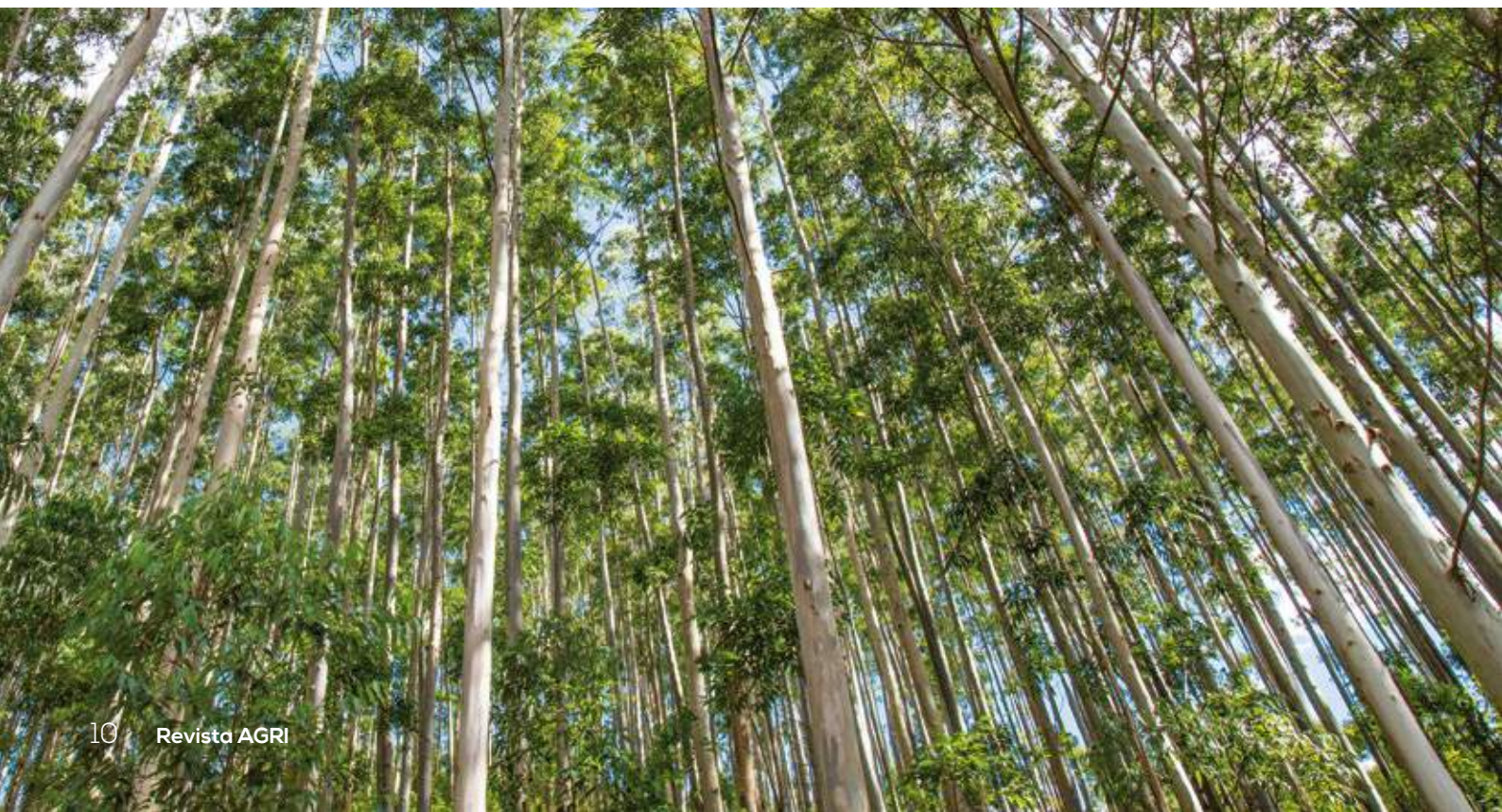
Estão definidas as prioridades de arborização e re-arborização do país com um objetivo genérico de redução da área de eucalipto. Existe uma macroimagem para esse quadro global que precisa agora de ter uma concretização específica em cada município. Com a transposição dos PROF para os PDM cada município vai definir as suas prioridades a partir de uma abordagem simples: identificar a vocação florestal do território e definir a expressão concreta que ele deve ter tendo em conta que existem diversos instrumentos que balizam essas opções. Nos Parques Naturais não é possível aumentar a área de eucalipto que representa apenas 2% das espécies presentes.

E o DLBC?

A Administração não tem capacidade para animar o território. Nessa matéria o Programa Leader teve o grande mérito de preencher uma grande lacuna concretizando a ideia das prioridades locais serem definidas pelos atores locais. Com o DLBC havia a intenção de integrar e compatibilizar localmente três fundos e reforçar a capacidade de financiamento dos projetos. Mas não conseguimos resolver bem essa questão e vamos ter que pensar numa estrutura de missão responsável por essa integração e antecipar o risco de termos vários balcões para a mesma finalidade.

E a pequena economia local em meio rural?

A questão da pequena atividade económica local de pequena dimensão tem que ser seriamente resolvida. No meio rural precisamos de soluções que se adaptem à realidade das pessoas e das famílias que precisam de manter atividades agrícolas e outras, mas com rendimentos que as justifiquem. Verificamos que a burocracia continua a dificultar muito essas situações e temos esperança que a descentralização venha a facilitar soluções nesse domínio que apesar de tudo surge, à luz dos critérios fiscais, como de grande complexidade.



#MOINHOS

MOINHOS DO OESTE





O MOINHO-FARMÁCIA

Na Serra do Montejunto reinventa-se o Serviço Nacional de Saúde no campo da prevenção. As farinhas tradicionais podem ser uma excelente via para evitar doenças e transtornos intestinais.

©CARLOS RIBEIRO | Reportagem AGRI | Setembro 2019

Não tem néon com cruz verde na fachada nem estantes adossadas às paredes com medicamentos em exposição e muito menos apresenta subprodutos do negócio da saúde na área de livre-serviço que serve de zona de espera para quem vem aviar as receitas. Aqui, no interior, não há nem batas brancas, nem odores de curativos. No entanto, por estranho que pareça, estamos numa farmácia, num moinho-farmácia, isto no entendimento de muitos que o frequentam. No exterior, o edifício arredondado ostenta velas, capelo, búzios de barro, cata-vento, pequenas janelas e uma porta estreita que conduz a um interior cheio de mistérios. Estamos na Serra de Montejunto, para as bandas de Vilar. No Moinho de Avis.

Testemunhas convictos

Mas como pode um moinho cuja nobre missão é produzir farinha ser aparentado a um dispositivo da saúde pública no qual se comercializam remédios e outras soluções para curar doenças e maleitas acidentais?

Miguel Nobre, o mestre que reergueu o Moinho de Avis do nada, invoca várias testemunhas da região que confirmam a virtuosidade desta relação peregrina entre farinha artesanal e saúde, sobretudo pelo lado da prevenção e do impacto na redução das diabetes.

Alimentação saudável

Assim, este espaço que é património e memória viva, que fomenta a recuperação de profissões antigas como a do

moleiro, posiciona-se também noutro campo fundamental, o do desenvolvimento humano. Para tal o crescimento económico desregulado com impacto negativo na saúde pública é aqui interpelado e categoricamente criticado. A preservação da biodiversidade e a defesa dos cereais ancestrais surgem neste contexto como uma arma poderosa para uma alimentação mais saudável.

“Há quem faça dezenas de quilómetros para comprar estas farinhas, aqui, no moinho. Afirmam que desde que as utilizam, para fazer o pão, deixaram de ter problemas nos intestinos e reduziram os valores das diabetes. Uma senhora que vem aqui comprar leva uns saquinhos com amostras para o hospital onde trabalha e recomenda aos doentes que não façam o pão com farinhas baseadas em cereais transgénicos”.

Empobrecimento das farinhas

O que leva Miguel Nobre a dar importância a estes sinais é a sua particular sensibilidade às questões de saúde, tendo sido ele próprio, muito recentemente, vítima de um AVC. Mas o que o motiva resulta principalmente da consciência da degradação no plano alimentar que os cereais industrializados apresentam tendo em conta quer a manipulação genética a que são sujeitos, quer ainda ao empobrecimento dramático dessas farinhas que perdem, em favor de outros derivados, a sua qualidade alimentar. “Importa salientar que os trigos geneticamente modificados deixam resíduos e que alguns testes com ratos revelaram que provocam tumores. De qualquer



forma o que é inaceitável é que nas análises que realizam para divulgação pública separam os diversos factores em presença na composição do cereal e com esta habilidade ocultam os aditivos que surgiriam se os factores em presença fossem articulados. O que tem que estar claro é que há doenças em consequência desta manipulação que estão a aparecer cada vez mais cedo”.

Manipulação industrial

O nosso anfitrião insiste na valorização do cereal inteiro. Daquele que mantém todas as suas qualidades e características e que acabam por fornecer à farinha uma qualidade plena e integral. “Quando os consumidores pretendem uma farinha que preserve componentes ricas como o farelo, os industriais apresentam um pão com uma farinha cuja composição resulta da branca industrializada à qual é adicionado um farelo que nada tem a ver com a farinha original. O pão integral que é vendido no mercado não passa de uma manipulação de cores e de sabores que não respeita minimamente as regras e as condições da natureza”. No fundo estas operações industriais assemelham-se muito ao que ocorre nos lacticínios. Há todo um trabalho de aproveitamento das vantagens do produto – base (o leite) que se traduz em subprodutos dirigidos a segmentos de mercado muito específicos, com os iogurtes, as manteigas, os queijos e o produto-base acaba por ser fortemente influenciado na sua composição final em resultado de um ciclo de produção orientado para o lucro e não necessariamente para a saúde pública.



MOINHO QUE VEM DE LONGE



Toma lá, que isto era do teu avô. Foi assim que o Zé Moleiro, que comprou a azenha ao seu antepassado, entregou as mós ao Mestre Miguel Luís aquando da reconstrução do Moinho de Avis. O Zé moleiro guardou-as e com esse gesto preservou um património importantíssimo porque as mós são a chave da qualidade da moagem da farinha. Hoje, constituem uma autêntica mais-valia num moinho que foi reerguido peça a peça com o cuidado e a paciência de um relojoeiro.

O mastro vem de um barco e nele existem entalhes e quatro ferros no qual assentava o "car..lho". A madeira utilizada foi seleccionada tendo em vista a resistência e a flexibilidade que são essenciais no desempenho de toda a estrutura. Não nos podemos esquecer que a força motriz de todo o engenho é o vento que é controlável mas que também exerce uma força poderosa. "Conheço cerca de 40 tipos de madeira. O veio é um elemento central a considerar tendo em conta a força expectável que será exercida. Por exemplo a pereira e a nespereira não possuem veio em lado nenhum. O objectivo é, face ao esforço intenso que é produzido, que a madeira parta. Veja-se, por exemplo, a oliveira auto-lubrifica-se e o pau-rosa é particularmente indicado para situações de elevado desgaste."

Saberes transferidos

Miguel Nobre traz com ele a sabedoria que lhe concede o privilégio de ser o único artesão certificado para recuperar e reconstruir moinhos nos termos das tradições e das técnicas antigas. Foi acumulando informação e conhecimentos ao longo dos anos e em muitas circunstâncias, escuta, ouve com atenção as histórias e as ideias relacionadas com os moinhos. Em Lagos, há uns anos, um velho moleiro recomendou-lhe uma madeira mais macia para o carroto. Não hesitou em experimentar e adoptou esta indicação como uma regra geral já que facilita as operações de substituição quando elas são necessárias.

Um galo que acciona o sino

O sino toca, de vez em quando. Discretamente vai acompanhando e interrompendo a conversa. Miguel Nobre esclarece que o sino toca para alertar o moleiro, que muitas vezes se encontra na parte de baixo do moinho, que o vento mudou de direcção, de repente. "Também se justifica nos dias com ventos mais agressivos. Não imaginamos nessa situação o moleiro ter que sair regularmente para avaliar o sentido do vento". Este surge como um ingrediente central destas incursões ao funcionamento do moinho sendo necessário distinguir a sua origem e conseqüentemente a sua trajectória. Mareiro, que vem do mar (podendo ser berlengueiro se a sua origem são as ilhas Berlengas), suão se vem de sul, e assim sucessivamente com várias outras denominações associados aos pontos cardeais.

"A seta está apontada para o bico galo, quando o vento muda de repente a rotação acciona o sino que alerta o moleiro" reafirma o artesão do Montejunto.





CEREAIS, PATRIMÓNIO VIVO

Não confundir moleiro com moageiro. O primeiro trata e preocupa-se com os cereais, com a farinha e até com o pão que nela tem origem. O segundo mói toda e qualquer cereal, para o transformar em farinha, sem atender ao destino e muito menos à sua relação com as tradições locais.

Um pequeno saco de farinha em papel, ostentando moinhos com velas ao vento, desenhados na frente e no verso, eis a imagem institucional que assume o projecto do Moinho de Avis para disseminar e comercializar farinhas baseadas em cereais antigos e até ancestrais. O trigo pode ser barbela ou outro com origem nas terras oestinas que têm o Montejunto como referência central. Trata-se de uma iniciativa que apresenta várias ramificações, todas elas de especial interesse porque relacionadas com o património do território: a preservação de sementes, a pesquisa de hábitos e de experiências ligadas ao trabalho nos campos de cereais, a reconstrução ou reedificação de moinhos em ruínas ou em total inactividade, a formação de moleiros e a recuperação desta profissão antiga e o intercâmbio entre várias regiões do país em torno dos moinhos, das sementes e do pão caseiro.

Conhecer os cereais:

a primeira distinção radica naqueles que são rijos e os que são moles. O trigo rijo serve para as massas enquanto que os moles são para a panificação. Acertar na junção desses dois factores de forma equilibrada é um dos desafios para determinadas farinhas e nem todos acertam. O trigo barbela é mais claro, comparando-o com o preto amarelo e é mais redondo e pequeno. Dele resulta um pão mais escuro e particularmente saboroso.

Farinha com força:

os moageiros pegam em 10 toneladas de cereal e recorrem a um aparelho que lhes permite medir a força do trigo.

Desta forma produzem farinha corrigida aplicando químicos que viabilizam de forma artificial esta vitalidade. Importa recordar o período marcado pela vinda de farinhas de países estrangeiros que eram brancas ao invés daquelas que eram produzidas nos moinhos que mantendo o farelo na sua composição, eram mais escuras. Naquele tempo todos queriam uma farinha branca, estava na moda e era difícil fazer em contrário. Os moleiros tiveram que adaptar a cor da sua farinha e começaram também a branquear o produto de tudo o que moíam. Com água provocavam a separação do farelo do grão e aumentavam artificialmente o teor de humidade. Não apertavam tanto a mó e a farinha ficava mais branca, mas também menos rica em termos alimentares

A certificação pela natureza:

são os próprios seres vivos que na natureza contactam com os cereais produzidos de forma natural e são (não-transgénicos, sem serem clonados) que seleccionam aqueles que consideram ser melhores e mais saudáveis. É o caso dos pardais que na presença no mesmo terreno e em zonas de proximidade de trigos naturais e outros manipulados geneticamente atacam os trigos antigos e desprezam os industriais. Da mesma forma as formigas, se estiverem trigos desses dois tipos no solo, primeiro atacam os ancestrais e só depois os mais artificiais.

Histórias para explorar:

desde a descoberta de sementes num túmulo da antiguidade que posteriormente terão germinado, proporcionando

a oportunidade de recuperar um trigo sarraceno ancestral até ao estudo do comportamento dos animais, em matéria de alimentação, nomeadamente as ovelhas que reconhecem o trigo geneticamente modificado e que só o come se estiverem amarradas, existem vários campos de investigação cujos resultados poderão num futuro próximo influenciar a nossa alimentação de forma global.

As alterações climáticas:

este domínio de particular interesse público também é tido em conta em diversas iniciativas que procuram avaliar a capacidade de resistência de cereais que revelam comportamentos resilientes em situações particularmente gravosas resultantes da instabilidade climática. Uma actividade de pesquisa e desenvolvimento que é muito análogo ao trabalho que é realizado com as castas nacionais mais tradicionais, que estão na origem de muitos dos vinhos portugueses, sobretudo nos territórios de maior aquecimento dos solos em consequência do aumento dos picos de calor em períodos não previsíveis.

Contactos e intercâmbios:

são várias as localidades e regiões que estão a investir numa recuperação progressiva dos seus moinhos e dos cereais autóctones. Beja na região alentejana que já ostentou o título de “celeiro de Portugal” está apostada numa intervenção continuada e a cooperação com o Oeste pode ser formalizada brevemente. Da mesma forma na ilha Terceira, em Angra do Heroísmo, existe um projecto cujo objectivo é formar potenciais artesãos para que recuperem moinhos e produzam farinha baseada nos cereais antigos. Neste plano das interações institucionais deve ainda ser destacada a cooperação com a Escola de Turismo de Portugal – Oeste, com instalações nas Caldas da Rainha, que organiza e promove um Curso de Padaria Avançada que interage com os moinhos do Oeste nomeadamente com os da Serra do Montejunto e forma “padeiros urbanos” a partir de técnicas do meio rural.



O MISTÉRIO DAS PASTILHAS ELÁSTICAS ARTESANAIS



Quando surgiram as pastilhas elásticas no país todos os miúdos gostavam de as mascar e fazer bolas enormes que acabavam inevitavelmente por rebentar com um estrondo: Não era fácil estar fora de este jogo que se encontrava generalizado na escola e entre amigos.

Miguel Luís, como muitos miúdos de uma época marcada por uma elevada pobreza no país, não dispunha de meios para comprar as tais pastilhas milagrosas.

Elástica sim, pastilha nem por isso

Recorria aos cereais, que bem conhecia, para provocar efeitos idênticos. Com essa incursão ocasional na composição dos cereais percebeu que os trigos rijos eram mais elásticos e que bem mascarados aparentavam cola e podiam substituir as tão desejadas pastilhas.

Uma descoberta que resultou de um processo empírico de pesquisa que

desenvolveu no meio de algumas interrogações que sempre o acompanharam sobre as questões da natureza.

Aprender com as experiências

Neste domínio foi também formativa a sua experiência de “guardador de rebanhos”, não nas serras ou montanhas das proximidades, mas antes numa exploração agropecuária da sua terra, na qual preparava, apenas com nove anos de idade, o leite em pó que dava aos bezerros que as vacas tinham acabado de dar à luz. Tinha que regular a temperatura do leite nuns grandes recipientes e calcular as quantidades em função do número de necessitados.

A sua perplexidade e as suas dúvidas não clarificadas na ocasião surgiam através da simples interrogação: “será que o leite em pó por ser mais barato, atendendo à sua produção industrializada, terá o mesmo efeito no crescimento dos bezerros e na qualidade da carne para o consumidor?”



MOINHOS ABERTOS DA LOURINHÃ

A iniciativa Moinhos Abertos da Lourinhã regressou ao concelho integrada na 13.^a edição da celebração nacional do Dia dos Moinhos (7 de abril), promovida pela Etnoideia com o apoio da TIMS - Sociedade Internacional de Molinologia, que divulga a nível mundial estas comemorações.

Nesta edição abriram as portas ao público 14 moinhos, com o Município da Lourinhã a promover uma série de iniciativas paralelas, com o apoio das Uniões de Freguesia de Lourinhã e Atalaia, São Bartolomeu dos Galegos e Moledo e ainda das Juntas de Freguesia de Moita dos Ferreiros e Reguengo Grande.

Os Moinhos Abertos são uma iniciativa aberta a toda a população e gratuita, com o objetivo de chamar a atenção para o valor patrimonial dos moinhos tradicionais do nosso país, promovendo a abertura dos moinhos ao público e ainda diversas atividades e experiências temáticas, como por exemplo: visitas guiadas, processos de moagem, mostra de ferramentas e utensílios, ouvir os búzios, largar as velas, caminhadas, exposição fotográfica, histórias e cantares, caminhadas, oficinas lúdico-pedagógicas, entre outras.



Fonte: Câmara Municipal da Lourinhã



FIGURAS E ESPAÇOS

Território dos Moinhos do Oeste

Peniche, Cadaval, Lourinhã, Torres Vedras, Sobral de Monte Agraço, Arruda dos Vinhos e Alenquer.

Moinhos abertos

Moinhos Abertos é uma iniciativa de alcance nacional e ampla divulgação com o objetivo de chamar a atenção dos Portugueses para o inestimável valor patrimonial dos nossos moinhos tradicionais, por forma a motivar e coordenar vontades e esforços de proprietários, organizações associativas, Autarquias locais, Museus, investigadores, molinólogos, entusiastas e amigos dos moinhos.

Rede Portuguesa de Moinhos

A Rede Portuguesa de Moinhos é uma iniciativa inovadora: uma comunidade de prática e um centro de recursos de molinologia e etnotecnologia portuguesa ao serviço do desenvolvimento regional.

Casa de Pasto Curral do Burro

Bem perto do Moinho de Avis, encontra-se a Casa de Pasto, Curral do Burro. O pão servido é produzido com a farinha obtida do próprio moinho. Aqui são bebidos vinhos da zona do Cadaval, representando os diversos produtores.

O moinho do Firmino

Depois de muitas andanças por terras fora do país o Firmino dedicou-se aos moinhos como ninguém. Depois de reerguer aquele que tem o seu nome, vai agora recuperar um segundo dando continuidade a uma actuação de defesa do património absolutamente meritória. No moinho do Firmino fomos encontrar um galo em chapa de alumínio que revela bem as fragilidades dos materiais utilizados na fase inicial destas edificações de pequeno porte que por incrível que pareça albergam uma actividade produtiva de elevada qualidade.

Os três padeiros de Vilar

O Chico Pavio (alcunha), o António Pereira e o Augusto Loureiro foram três reputados padeiros de Vilar. Já o Zé Moleiro (Zé Soares) foi quem adquiriu a azenha ao pai de Miguel Nobre e preservou as mós que estão a funcionar no Moinho de Avis.

#MOINHOS DA PINHÔA



@VERA SILVA - Moinho do Chico

Na freguesia da Moita dos Ferreiros, localizada entre o Bombarral e a Lourinhã, logo à sua saída em direcção a oeste, encontra-se a estrada estreita que dá acesso à aldeia da Pinhã, em tempos apenas um casal, que entretanto se transformou numa atracção turística forte devido aos seus moinhos de vento.

São cinco ao todo e deles destacamos pela mão de Vera Silva os dois mais emblemáticos: o primeiro pela sua curiosa denominação e o segundo por ter sido uma moleira a dinamizar as suas actividades na sua fundação em 1922.

Moinho Santa Maria

Herdou o seu nome de uma coincidência histórica, quando o seu destino se cruzou com o do paquete Santa Maria raptado por revolucionários Portugueses e Espanhóis, em 1961, para dar a conhecer ao mundo o flagelo das ditaduras Ibéricas. No mesmo dia em que o rapto aconteceu, o moinho enfrentou um temporal que o deixou quebrado. Associando os dois acontecimentos, o povo alcunhou o moinho de Santa Maria, atribuindo-lhe o nome que é perpetuado nesta memória.

Recentemente, foi alvo de uma reconstrução com a colocação de um novo mastro fruto do esforço e trabalho de membros da comunidade.

O seu antigo mastro pode ser observado exposto no passadiço entre o núcleo nascente e o núcleo intermédio de moinhos. Nele podem ver-se os furos onde se encaixam os braços e as vergas, bem como os furos dedicados ao encaixo dos braços da entrosga. Os seus aros de ferro, chamados arvielas, que apertam a madeira sujeita à força de torção, o ponto do moente e o encaixo do guilhão que suporta a ponta traseira do mastro.

Moinho do Xico

O Moinho do Xico abre as suas portas para mostrar um passado de glória construído por gerações de moleiros que faziam do moinho uma forma de sustento, mas também uma forma de arte e paixão. Paixão essa herdada pela jovem anfitriã, Vera Silva, que já dedicou ao seu moinho um livro de homenagem e memória dos seus avós: "O moinho do Xico".

Este é o mais jovem moinho do conjunto, fundado em 1922, sendo a sua primeira moleira uma mulher, o que era invulgar na época. Tem um sistema de engrenagens para a transmissão do movimento às mós diferente dos demais, sendo essa transmissão feita através de um eixo central ligado a uma roda catrina, na qual se encaixam carretilhas conforme a mó que se quer colocar a funcionar.

Junto ao moinho, na sua eira, podemos observar uma mó de moinho esculpida com a rosa dos ventos na nomenclatura regional dos moleiros onde as direcções do vento adquirem nomes sui generis relacionados com a localização em que nos encontramos.



Um Sancho Pança em cada moinho

Hoje a luta é contra o tempo afirma Maria João Nunes que nos recorda as confrontações quixotescas do fidalgo de la Mancha contra os moinhos de vento para nos fazer entrar no universo mágico das memórias de uma região e de um povo que tem no moleiro uma profissão de valor identitário fundamental. Nada melhor do que mobilizar referências culturais globais para tratar assuntos locais. E Sancho Pança levou-nos à aldeia da Columbeira, não sem antes ter passado pelo Moinho do Boneco. Temos de agir! Desafia. A arte molinológica não pode morrer | AGRI Magazine

@MARIA JOÃO NUNES



#MOINHOS DE ÁGUA E DE VENTO

(sobre o significado que tem para os visitantes esta relação com as “coisas do passado”) (“Coisas” tão importantes para os nossos tempos)



Desde sempre que os moinhos fazem parte da nossa memória colectiva, do nosso imaginário. Sempre que se fala em moinhos ocorre-me o fidalgo D. Quixote, de lança em riste, investindo contra as gigantescas pás de um moinho enquanto Sancho Pança, o seu fiel escudeiro, tenta dissuadi-lo; em vão.

Património vai colapsando

Actualmente a luta é outra. Já não contra moinhos e outros engenhos de vento e água. Hoje a luta é contra o tempo; um tempo cruel que faz com que este património edificado vá colapsando vencido pelo abandono e pelos maus ventos de alguma industrialização. Foi isso que levou à extinção da profissão de moleiro, e de toda a arte molinológica, contribuindo para a progressiva desertificação das aldeias. No entanto, os moinhos serão sempre testemunhas mágicas de um tempo que muito importa preservar. Deveria haver um Sancho Pança em cada moinho; à semelhança do Mestre Francisco Jacinto e do seu filho, Simão, que recuperaram o Moinho do Boneco, na Lourinhã. Um exemplo notável. Um exemplo a seguir.

Moinhos, ícones identitários

Os moinhos da zona Oeste do continente, em particular, deveriam ser considerados como ícones identitários, requalificados através de políticas de reordenamento, quer

pelas Câmaras Municipais, quer pelas Juntas de Freguesia. Relembro até, com um acento nostálgico, a importância que estes engenhos tiveram e deveriam continuar a ter. Quem hoje passa pelo vale do Rôto/Planalto das Cezaredas, já dentro da aldeia da Columbeira, observa as azenhas abandonadas que outrora foram objecto de labor e dedicação; hoje são apenas testemunhas silenciosas, em resultado da incúria e da indiferença. Tenho pena.

Muito me espanta que assim tenha acontecido, pois esses equipamentos locais devidamente recuperados, contribuiriam para a sustentabilidade do turismo cultural e, até, para a criação de emprego directo ou indirecto.

Transmissão dos saberes

Temos de agir. Devemos às gerações vindouras a transmissão dos saberes, para que não se perca na poeira dos tempos o ancestral ciclo do pão que hoje consumimos preparado de forma industrializada. Nem a partilha deste imaginário colectivo. Nem a nostalgia de um tempo duro, mas autêntico, desde a semente de trigo até à farinha branca e pura do moinho. Nada poderá substituir o gosto de um pão fabricado de forma artesanal. Nada poderá substituir a magia e o encantamento de um moinho ou de uma azenha.

Nada poderá substituir a autenticidade.



#

Pão caseiro | Tradição
Pão inovador | Investigação
Pão solidário



O PÃO DE BOLOTA E DE URTIGA



“Num momento em que a Economia Circular e a produção sustentável de alimentos são uma das principais tendências de mercado, que nos levam a procurar novas soluções, a recuperação do uso da bolota de azinheira (*Quercus rotundifolia*) e de outras matérias primas pouco exploradas na alimentação humana, como as urtigas, torna-se uma mais valia para as cadeias de valor”.

Destaque AGRI

Colaboração UTAD | **ROSA REBELO** | Fotos **UTAD**

AUTORES: R. B. Martins^{1,3}, M. C. Nunes¹, I. Gouvinhas³, J. A. Peres², A. Raymundo¹, A. I. R. N. A. Barros³

A investigação que se pretende dar a conhecer neste trabalho, está a ser desenvolvida no CITAB (Centro de Investigação e Tecnologias Agro-Ambientais e Biológicas) e no LEAF (Linking Landscape, Environment, Agriculture And Food), na qual se desenvolvem estudos com diversas farinhas, nomeadamente a farinha de bolota e a farinha de urtiga, e a sua valorização através da incorporação em receitas de pão.

A evolução do pão desde os egípcios

O pão foi criado no Egito, mas foram os Gregos que desenvolveram a arte de padaria. Os romanos adquiriram este saber-fazer através dos escravos gregos e a maioria dos padeiros em Roma eram gregos. A padaria foi criada como uma atividade comercial também pelos gregos e a profissão de padeiro apenas teve início após 168 d.C. em Roma. Já nessa altura os ingredientes utilizados além das farinhas eram diversos: mel, arroz, leite, queijo, sementes de sésamo, nozes, amêndoas, pimenta, anis e folhas de louro. Também as formas do pão eram muitas e diferentes. Os Romanos já utilizavam farinha de bolota para fazer pão, mas consideravam-na bastante amarga. Com a queda do Império Romano, toda a organização em redor do pão entra em decadência e, ao longo da Idade Média, assiste-se a uma escassez de alimentos, em particular de cereais, o que conduziu à necessidade de fazer pão com diferentes farinhas de: bolota, centeio, diversas ervas, leguminosas, palha e sangue desidratado de diversos animais (Brites e Guerreiro, 2008; Jacob, 2003; Toussaint-Samat, 1987).

A bolota e o pão

Estrabão, um historiador e geógrafo romano (58a.C.-25d.C.), refere a utilização de bolotas depois de secas e moídas, para fazer pão, por parte dos habitantes do atual território português. Outros autores como Orlando Ribeiro (1986) e Oliveira Marques (1978) referem também o uso da bolota no fabrico do pão, chegando a ser, em anos de escassez, uma das bases da alimentação até ao século XVIII. Com a chegada à Europa da batata e do milho provenientes da América, no século XVI a base da alimentação sofre alterações e a bolota passa a ser usada apenas pelas populações mais pobres (Amorim, 1987).

Novas tendências do consumo

Num momento em que a Economia Circular e a produção sustentável de alimentos são uma das principais tendências de mercado, que nos levam a procurar novas soluções, a recuperação do uso da bolota de azinheira (*Quercus rotundifolia*) e de outras matérias primas pouco exploradas na alimentação humana, como as urtigas, torna-se uma mais valia para as cadeias de valor. Atualmente, o aumento da procura de produtos com um teor reduzido em açúcar ou sal, a produção natural e de proximidade, os alimentos saudáveis e tantas outras preocupações demonstradas pelos consumidores, apresentam-se como uma oportunidade única para promover o aproveitamento e valorização de mercado deste tipo de ingredientes. Por outro lado, o aumento da identificação de pacientes com doença celíaca - que se caracteriza por uma intolerância



bioactivos (substâncias com efeitos positivos na saúde) e elevada capacidade antioxidante, comparativamente com o pão controlo (sem farinha de bolota).

A farinha de urtiga

Quanto à urtiga (*Urtica dioica*), foi tradicionalmente usada como planta medicinal e sob a forma de infusão para ajudar na cura de diversas doenças (Upton, 2013), mas o seu potencial nutricional é também muito interessante. A urtiga apresenta diversas qualidades funcionais e tem igualmente um elevado teor em ácidos gordos, carotenoides e compostos fenólicos, sendo um alimento rico em vitamina A, vitamina C, cálcio, ferro e sódio. Num estudo elaborado com o objetivo de comparar a farinha de urtiga com a farinha de trigo e de cevada, concluiu-se que a farinha de urtiga tem um teor cerca de nove vezes mais elevado em fibra, três vezes mais elevado em proteína, dez vezes mais elevado em cálcio e cerca de 65 vezes mais elevado em ferro, comparativamente com as outras duas farinhas em estudo (Adhikari et al., 2015). Assim, a farinha de urtiga, cujas aplicações são ainda muito pouco estudadas, mostra-se um ingrediente de grande potencial a ser integrado nas receitas de pão com e sem glúten. Apesar de os estudos efetuados no pão no âmbito do nosso trabalho de investigação, serem ainda preliminares foi já possível obter um pão de urtiga sem glúten, mostrando-se realmente apelativo e com muitas vantagens nutricionais.

À procura de benefícios para a saúde

Pretende-se que estas farinhas sejam utilizadas também em pães convencionais com glúten, dirigidos aos consumidores em geral, através da mistura com farinhas de trigo, de centeio, de alfarroba, entre outras, estando igualmente presentes os benefícios para a saúde. Neste momento é já possível encontrar diversas padarias a fabricar pão com farinha de bolota.

Por fim, mas não menos relevante, a utilização destes recursos naturais é essencial para a valorização das regiões do interior do país, de onde é oriunda a sua produção. Assim, será criada uma nova fonte de riqueza através da comercialização de matérias-primas que anteriormente não eram aproveitadas da mesma forma, acrescentando-lhes valor e, ao mesmo tempo, dando resposta às novas tendências de consumo.

ao glúten (proteína existente no trigo, centeio e cevada) – leva a uma crescente procura de produtos isentos de glúten, sendo o pão o mais procurado e ao mesmo tempo o mais difícil de produzir com características sensoriais que satisfaçam os consumidores, devido à sua importante função estrutural, que se reflete no aspeto e textura final do pão.

Características e vantagens da bolota

Estudos prévios acerca da bolota identificaram características únicas neste produto, tais como o seu elevado teor em fibra (cerca de 10%) e o perfil de ácidos gordos, uma vez que é muito rica em ácidos gordos insaturados (cerca de 64% da sua gordura), particularmente em ácido oleico (ómega 9). A bolota é ainda rica em vitamina E, clorofilas, carotenoides e compostos fenólicos e apresenta uma elevada atividade antioxidante (Silva et al., 2016).

Apresentando-se como um ingrediente de elevado potencial nutricional e com diversos benefícios para a saúde, a farinha de bolota, que é naturalmente isenta de glúten, foi estudada no sentido de analisar a sua capacidade para produzir pão com características nutricionais benéficas para celíacos e que apresente, ao mesmo tempo, atributos positivos em termos de sabor, cor, aroma e textura. Os resultados até agora obtidos com os pães desenvolvidos foram muito positivos, tanto ao nível da análise sensorial como nutricional, incluindo elevadas concentrações de compostos

1 LEAF – Linking Landscape, Environment, Agriculture and Food, Instituto Superior de Agronomia, Universidade de Lisboa. Tapada da Ajuda, 1349-017 Lisboa, Portugal.

2 Centro de Química - Vila Real, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Quinta de Prados, 5000-081 Vila Real, Portugal.

3 CITAB – Centre for the Research and Technology of Agro-Environmental and Biological Sciences. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Quinta de Prados, 5000-081 Vila Real, Portugal.

Bibliografia:

Adhikari, B. M., Bajracharya, A. & Shrestha, A. K. (2015). Comparison of nutritional properties of Stinging nettle (*Urtica dioica*) flour with wheat and barley flours. *Food Science and Nutrition*, 4(1), 119–124.

Amorim, R. (1987). *Da mão à boca: para uma história da alimentação em Portugal*. Salamandra. Lisboa.

Brites, C. e Guerreiro, M. (2008). *O Pão através dos tempos*. Apenas Livros. Lisboa.

Jacob, H. (2003). *6000 Anos de pão*. Antígona. Lisboa.

Marques, A. (1978) *Introdução à história da agricultura em Portugal*. Edições

Cosmos. Lisboa.

Ribeiro, O. (1986). *Portugal o Mediterrâneo e o Atlântico*. Livraria Sá da Costa

Editora. Lisboa.

Silva, S., Costa, E. M., Borges, A., Carvalho, A. P., Monteiro, M. J. & Pintado, M. M. E. (2016). Nutritional characterization of acorn flour (a traditional component of the Mediterranean gastronomic folklore). *Journal of Food Measurement and Characterization*, 10(3), 584–588.

Toussaint-Samat, M. (1998). *History of Food*. Barnes & Noble Books.

Upton, R. (2013). Stinging nettles leaf (*Urtica dioica* L.): Extraordinary vegetable medicine. *Journal of Herbal Medicine*, 3(1), 9–38.

PÃO COM ALMA DE GENTE MINHOTA

A trilogia pão, azeite e vinho foi ao longo dos tempos a base da gastronomia mediterrânea e, o pão de milho, no dia-a-dia, ocupou de forma privilegiada a mesa e foi enriquecendo as merendas das gentes minhotas. Esquecido até há relativamente pouco tempo, está agora de regresso. Volta à mesa dos mais saudosos. Sempre ligada a uma enorme carga emocional por motivos tradicionais e culturais mas também devido aos rituais familiares diários de outros tempos, a broa minhota é um pão com alma e tradições.

Reportagem AGRI textos e fotos - @OLIVIA CERQUEIRA

O pão é parte integrante do nosso património gastronómico, da nossa mesa, da nossa entidade regional e nacional enquanto povo. De norte a sul, cada terra tem o seu. Como se faz, o paladar, como se come, quando se come, varia de quilómetro a quilómetro. Nós, aqui no Minho temos o pão de milho, mais vulgarmente conhecido como “broa” e existem vários tipos de pão de milho (de milho tradicional – variedades regionais). Temos a típica broa de milho, bôla na folha de couve ou de antelém, bôla com sardinhas, bôla de toucinho, bôla de chouriço.

Autenticidade minhota

O pão era utilizado desde antes do raiar do sol (pão de milho com cevada), nas merendas da manhã e da tarde dos trabalhos do campo e nas vessadas (bôlas), às refeições e à ceia. Tanto fazia parte integral da refeição (broa com bacalhau, sopa com broa, broa simples) ou ser um petisco (bôlas ou broa frita com o azeite cá da terra). Estaria a fugir da autenticidade minhota se não mencionasse as famosas sopas de cavalo ou burro cansado. Esta famosa iguaria consiste em vinho tinto verde, com broa partida em pedaços à mão e açúcar e é servida numa malga ou tigela.

Maria da Fonte

Fomos atrás do fio da história recente e foi com a D.



Fátima Macedo que recuámos e fizemos uma nostálgica viagem no tempo.

A D. Fátima vive em Amares, Braga, típica minhota, mulher de garra e feitio forte e vincado, uma verdadeira Maria da Fonte – heroína da terra vizinha, Póvoa de Lanhoso. Faz e coze pão há 50 anos. Durante todo o tempo que partilhamos da sua sempre boa disposição, não faltou a gargalhada fácil, o típico palavrão inocente – tipicamente minhoto e sempre, sempre presente o sentimento de dedicação e amor que põe em tudo o que faz.

“Numa casa portuguesa fica bem, pão e vinho sobre a mesa.

E se à porta humildemente bate alguém, senta-se à mesa com a gente.”

E foi desta forma que começámos a nossa conversa, com a típica hospitalidade minhota. Não poderia ser de outra forma, aqui no coração do Minho.

- D. Fátima há quanto tempo faz pão?

- Há 50 anos.

- Oh D. Fátima, com esses anos todos, quem não a conhece vai pensar que é uma velhota.

- Oh “carvalho”, comecei, tinha 13 anos?



Seria mais fácil ir à padaria

Este início de conversa pôs a nu uma infância difícil, aliás comum à maioria do povo minhoto. Desde tenra idade a D. Fátima frequentou a dura escola da vida. O pão foi também o elo de ligação entre a alegria a tristeza dos tempos severos. Para ela o pão é muito mais que matar a fome, faz parte de uma história comum e transversal, isso justifica em parte porque ainda hoje o faz, quando seria muito mais fácil e rápido ir à padaria.

Aprendeu a arte de fazer pão numa área de produção caseira. Na altura o único pão que existia à venda era a broa de milho.

Quando lhe perguntámos pelas diferenças do pão que aprendeu a fazer há meio século e aquele que faz hoje, ela responde vincadamente que não tem qualquer diferença.

A medida do amor

Explicou que todo o processo passa pelas suas mãos, semeia o milho da semente antiga, trata dele, depois de sair do espigueiro onde esteve a secar, leva-o ao moleiro (ainda existem), o milho é moído num moinho de roda de água. Tudo como nos tempos de outrora. Depois faz o pão sem receita de tempos e medidas, é tudo a olho, isto é, usa a medida do amor.

No meio da conversa recorda que, no seu tempo de criança “as broas eram guardadas na broeira e até ganhavam pelo”. As broeiras eram uma espécie de prateleira onde as broas eram guardadas em pé como se fossem livros. Quanto ao pelo, como o pão era racionado e tinha de durar, quando a última broa era comida, já tinha bolor. E disse em tom de riso comparando com os tempos de hoje “e comia-se tudo”.

A D. Fátima conta que faz o pão para ela, os amigos também lhe pedem e que cada vez aparecem mais. Irá continuar a fazê-lo enquanto puder e a partilhá-lo com os amigos, porque “o trabalho fornece o pão de cada dia, mas é a alegria que lhe dá sabor” como afirma Sílvio Romero.

PÃO NASCIDO NUNCA PERDIDO

Ousar fazer massa mãe com os ingredientes da vida quotidiana

Texto: @ ANA PAULA MENDES | Fotos : @ANTONIO FAEL

Escrever sobre pão proporciona uma reflexão que permite perceber a dimensão transversal de um alimento que faz parte, desde há muito, da dieta humana. Nos últimos anos ele tem assumido um protagonismo que tem levado à sua recriação no plano alimentar.

Percebe-se que a evolução do pão como alimento tem acompanhado a própria progressão civilizacional da espécie *Homo sapiens*. Pensámos durante muito tempo que o pão e a agricultura andavam de braço dado, mas parece que não. O pão é mais antigo que a agricultura: foram encontrados vestígios de um pão sem fermento em escavações na Jordânia que datam, aproximadamente, de há 14,4 mil anos, período anterior aos primeiros vestígios da agricultura identificados apenas há 11 ou 12 mil anos.

O pão na origem da sedentarização

Numa época em que ainda eram caçadores e recolectores elementos da espécie humana terão provado e mastigado um grão de sabor adocicado que agradou e o passo seguinte foi com certeza, num laboratório a céu aberto, realizar uma das primeiras acções humanas de manipulação genética. O Homem passou a escolher aquele que lhe pareceu ser o melhor grão (talvez pelo tamanho e pela durabilidade de conservação) e passou a cultivar a semente seleccionada em locais específicos. Ter-se-á iniciado a sedentarização da nossa espécie com o compromisso territorial de cuidar do que tinha sido cultivado. Este processo promoveu mudanças intrínsecas associadas à decisão e provocou outras alterações de efeito secundário, sendo uma delas a novidade do tempo. O tempo disponível que passou a existir criou condições para que o Homem se dedicasse ao pensamento, à escrita, aos algarismos, às artes, ou seja, ao conhecimento, matéria determinante no percurso da espécie desde então até aos dias de hoje!

Referência central de uma sociedade equilibrada

O tempo foi passando e o grão transformou-se em pão. A espécie humana consolidou um modelo social de sedentarização no qual o pão adquiriu uma enorme importância por influenciar a dinâmica e o próprio equilíbrio da sociedade. Expressões como “em casa em que não há pão, todos ralham e ninguém tem razão” e “o pão nosso de cada dia” esta última como referência



aos esforços que o Homem tem que produzir para o assegurar diariamente interligam-se com a sua mente criativa que faz que o pão adquira uma individualidade e uma identidade características de cada uma das regiões geográficas.

Uma espécie humana insatisfeita

Hoje, com a globalização e a facilidade de mobilidade de indivíduos, bens e saberes, percebemos bem a diversidade alimentar podendo degustar in time o pão de Rio Maior, o pão alentejano, o pão grego, o pão Israelita e tantos outros com novas farinhas e com novos complementos como as sementes e os frutos secos. Com a facilidade de produção que recorre às novas tecnologias e a novos procedimentos, proporcionam-nos pão fresco e quente várias vezes ao dia, em diferentes locais. Desta forma desenvolve-se uma economia em franca expansão à qual é exigida uma permanente resposta e actualização, de forma a garantir que as necessidades organolépticas sejam colmatadas. A espécie humana surge assim como insatisfeita, tendendo à compulsividade alimentar, comportamento ao qual o pão se encontra profundamente associado.

Um contexto contra-natura

Outras questões surgem neste contexto, de saúde e bem-estar. Uma parte da população mundial está faminta e desnutrida por carência de pão e uma outra está também



faminta e desnutrida mas pelo excesso de pão que resulta de hábitos, escolhas e quantidades alimentares questionáveis. Esta população revela cada vez mais uma sensibilidade alimentar nomeadamente a moléculas presentes em farinhas refinadas que são cada vez mais utilizadas na produção do pão. Surgem novas patologias das quais a maior parte estão associadas aos excessos alimentares, à falta de qualidade de alimentos e a moléculas agressivas para o nosso organismo. Entre elas destaca-se o glúten que é uma molécula inflamatória da mucosa intestinal, relacionada por alguns investigadores à falta de saúde do intestino. Este órgão que assume uma grande importância na eficiência do sistema imunitário tem-se revelado muito desequilibrado no seu funcionamento permitindo a expressão de patologias degenerativas, autoimunes e oncológicas. Num contexto contra-natura no qual vivemos, onde pouco se respeita o ritmo biológico individual e os ciclos de vida, muitas outras variáveis contribuem para um efeito bola de neve que potencializa os aspectos nocivos de cada uma.

Farinha mais inteira

E assim sentimos a necessidade permanente e diária de opções alternativas. Claro a economia vislumbra nesta situação nichos de mercado com potencial, mas como noutros contextos, assistimos a um movimento de resgate da essência equilibradora. Esta dimensão interior perdida ou esquecida parece ser o motivo da busca incessante dos saberes antigos a que assistimos nos últimos anos. Na panificação, um dos exemplos é fabricar pão recorrendo a processos antigos como a utilização da técnica de massa mãe ou cozer em forno a lenha. É a busca do Homem indivíduo numa massa colectiva que tendo sido convidado a ser muito pouco e a parecer muito procura agora resgatar-se surgindo como menos refinado. Como se a farinha mais inteira lhe pudesse restituir um estatuto mais humano por ser mais próxima do instinto e da intuição de sobrevivência, do respeito pela vida e pelos seus ritmos naturais. No fundo revalorizando o tempo e o modo nos quais Homem não era escravo nem de sabores nem de texturas e não tinha urgência de pão fresco, quente e variado a todas as horas.

Nutrir o todo

Reflectir sobre o tema pão em toda a sua dimensão, de forma integrada torna-se importante e determinante, para

a qualidade de vida do ser humano, porque se reconhece e percebe a importância deste alimento ao longo dos tempos na alimentação e no comportamento individual e social da espécie.

Para que a reflexão aconteça precisamos de estar bem nutridos no TODO que é ser humano, com **pão de qualidade** percebendo que este pão de qualidade tem mais a ver com um conhecimento de nós próprios e das nossas verdadeiras necessidades fisiológicas, emocionais e intelectuais.

Experiências com seres humanos

Devemos ter consciência da velocidade a que tudo está a acontecer e do que está a acontecer percebendo que o nosso ritmo biológico não acompanha, no sentido de integrar o efeito das mudanças. Trata-se de autênticas experiências com seres humanos com efeitos graves na alimentação, na disciplina intelectual ou moral e nas mudanças sociais e políticas.

Os resultados das experiências criam a falsa ilusão de sermos portadores de grande conhecimento quando na verdade apenas adquirimos um aspecto superficial mais refinado, tal como a farinha mais usada no pão que comemos. Na prática, o que muitas vezes encontramos é uma enorme quantidade de definições ou de observações que, não sendo suficientemente "ruminadas", nunca serão entendidas e integradas de forma a serem verdadeiro conhecimento que possa contribuir para a educação do indivíduo.

O pão conhecimento

Recordemo-nos que a **educação é tão importante como o pão para a boca** e que é urgente investir nesta reflexão para que sejam tomadas decisões mais incisivas e verdadeiramente adequadas e construtivas, principalmente no local onde o terreno pode ser mais fértil para semear o grão do cereal para o pão conhecimento, ou seja na Escola.

Importa acautelar um futuro que não tenha um **cabaz maior** daquele que já temos de **pão que o diabo amassou** que sendo apelativo para os sentidos é muito pouco nutritivo no que diz respeito às necessidades intelectuais e emocionais do Homem. Este anseia ser inteiro e feliz, com a certeza de que **bom grão dá bom pão** que alimentará toda a população!



PROSPHORA

FEITURA DE PÃO NA TRADIÇÃO ORTODOXA DE LESTE:

PADRE MANUEL SUMARES - Paróquia S. Gregório de Palamas – Monsul- Portugal

No seu uso original no mundo do Médio Oriente, a palavra *prosporon* refere-se, de um modo geral, a qualquer oferenda feita num contexto de veneração ligada ao templo. Com a emergência da Igreja Cristã e da sua insistência em sacrifícios não sanguíneos, *prosporo* tornou-se uma oferenda de pão com a ênfase colocada em o pão ser levedado. Isto encontra-se em contraste com a prática da Igreja Latina que usa pão não levedado que ultimamente se tornou numa «hóstia» fina.

Duas tradições: russa e grega

Não nos detendo nas questões bastante complexas do ponto de vista teológico da actual feitura e significado atribuído à *prospora*, é suficiente afirmar que faz parte integral da vida Ortodoxa. Em princípio, os padres Ortodoxos sabem como prepará-lo e de facto usualmente o elaboram, tendo em vista as Divinas Liturgias que irão celebrar. Pode também acontecer, porém, que esta tarefa

seja partilhada entre os membros da comunidade. A este respeito, existem duas tradições: a Russa e a Grega. Para as comunidades que seguem a tradição Russa, cinco ou mais pães são feitos de cada vez. Para aquelas sob a influência das práticas Gregas, um pão é suficiente, sendo que o tamanho depende do número de membros da paróquia ou do mosteiro.

Selado com marcas simbólicas

De qualquer modo, aceita-se que parte da *prospora* é usada na consagração eucarística e que a parte sobrança é distribuída pelos fiéis após a Divina Liturgia.

Também se está de acordo em ambas as tradições quanto aos ingredientes: trigo não fermentado (tipo 55), água, sal e fermento. Por fim, é normal que o pão (ou pães), seja selado com marcas simbólicas específicas do culto Cristão Ortodoxo.



PÃO SOLIDÁRIO

De fato o pão é, e sempre foi, o principal alimento dos mais carenciados. E quem resiste a um pãozinho?! Rara é a casa portuguesa que não tenha, às refeições, o cestinho do pão em cima da mesa.

@JOSÉ RESENDE - voluntariado | Fotos: PAZ NO CORAÇÃO

Incluído na nossa alimentação diária, desde o café da manhã, ao lanche e até ao deitar, o pão consumido de forma adequada pode trazer vários benefícios, seja para ganhar massa muscular ou até diminuir o percentual de gordura corporal.

O voluntariado tem o pão como ligação

De um modo geral todas as associações que fazem voluntariado destinado às pessoas carenciadas, utilizam este alimento de valor mais acessível como pretexto para se aproximarem destas e, em particular, das pessoas sem-abrigo.

Peguemos no exemplo de uma das associações que contactam pessoas sem-abrigo.

A Paz no Coração e o Pão

Alfredo Marques, presidente da Associação paz no Coração, fala-nos deste alimento como o elo de comunicação aos sem-abrigo que diariamente os visita.

Nas suas deslocações aos sem-abrigo que se encontram em maiores dificuldades de mobilidade, seja temporária ou não, é com a entrega do pão que se inicia a recetividade à sua presença. O gesto de troca do pão, geralmente, por um sorriso de agradecimento, facilita o diálogo que visa sempre discutir o regresso dessa pessoa à sociedade. O saquinho traz sempre algo mais, a indispensável água, o bolinho, ou algo mais importante o habitual aperto de

mão, que vai fidelizando a amizade, e que já este ano mereceu o voto de confiança de várias dezenas de pessoas que aceitaram sair da rua pela sua mão.

Histórias com pão

Historiadores admitem que o pão tenha surgido há cerca de 12 mil anos, com o cultivo do trigo, na região da Mesopotâmia (onde atualmente está o Iraque), o trigo era apenas mastigado. Só depois, ele passou a ser triturado com pedras e transformado em farinha.

Sete mil anos antes de Cristo foram os egípcios os primeiros a usar fornos de barro para assar pães, e atribui-se também a eles a descoberta do fermento, responsável por deixar a massa do pão leve e macia como conhecemos hoje.

Atualmente, este alimento elaborado com farinha, geralmente de trigo ou outro cereal, água, sal ou açúcar, forma a massa com consistência elástica que permite dar-lhe várias formas e acrescentar-se vários ingredientes, desde gordura a especiarias, passando por carne (geralmente curada), frutas secas ou frutas cristalizadas.

Afinal, o pão tem estado presente ao longo da história da civilização, desde a revelação do milagre da multiplicação do pão, à tradição do pão de Santo António, que desde o século XII mantém a solidariedade, ao continuar a alimentar os mais necessitados.



PADARIA AVANÇADA TEM CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO NAS CALDAS DA RAINHA

Para ser padeiro não basta saber misturar farinha. O desafio é servir cultura e humanidade através do pão.

REPORTAGEM @CARLOSRIBEIRO | ETP-Oeste Caldas da Rainha | Setembro 2019 | Fotos ETP-OESTE

Na Escola do Turismo de Portugal–Oeste, tradições locais, inovação, design, logística, tecnologia, produtos naturais e paixão dos intervenientes constituem os ingredientes que, combinados de forma criativa, produzem uma nova abordagem à padaria tradicional do país e estruturam o Curso de Padaria Avançada que se realiza anualmente naquela instituição. Esta iniciativa formativa vai ao encontro do crescimento de um nicho de mercado cada vez mais impulsionado pelas estratégias de segmentação turística e alimentar e contribui para a melhoria da qualidade do pão apresentado aos clientes em áreas comerciais próprias, na restauração e no alojamento turístico.

Não, não se enganem, a música de Leonard Bernstein não será aqui tida nem achada apesar do West Side Stories ser o projecto de referência da 3.ª edição do programa “Tourism Explorers”, iniciativa de apoio à criação e desenvolvimento de projetos, ideias e negócios, organizada na Escola do Oeste do Turismo de Portugal. O que significa que neste estabelecimento escolar não encontramos apenas cursos e acções de formação mas também dinâmicas e eventos, ligados à comunidade local e ao território, que promovem um ambiente inovador no interior da instituição.

Ligação ao território

É esta relação estratégica territorial que verificamos existir no Curso de Padaria Avançada, curso que contribui para o desenvolvimento individual das competências dos formandos, mas também, num plano mais colectivo, para o desenvolvimento da cidade e da própria região.

Oriundos dos vários cantos do país os participantes no curso podem ser ex-alunos dos CET de Gestão e Produção de Pastelaria, de Gestão e Produção de Cozinha, de Gestão Hoteleira – Restauração e Bebidas; ex-alunos de cursos de nível IV da área de hotelaria e turismo; outros alunos detentores de cursos profissionais na área e/ou de cursos superiores na área de hotelaria e turismo; profissionais do sector e empreendedores interessados em desenvolver actividade no sector, constituindo para o efeito um grupo particularmente heterogéneo com elevado potencial de aprendizagem.

Formadores de excelência

Por outro lado, os formadores são profissionais muito destacados do sector da padaria. São influenciadores

relevantes das vertentes mais inovadoras da profissão através de processos formativos baseados na própria experiência e em iniciativas de investigação-acção. Os chefes Paulo Santos, Ramiro Ferreira e Maria Urmal constituem uma equipa de excelência que combina de forma particularmente eficaz os saberes de base, as tradições e a criatividade.

Estes formadores encontram-se em total sintonia com os princípios da escola e contribuem para o próprio desenvolvimento do curso à medida que ele vai avançando até atingir as 600 horas, o que corresponde basicamente a 6 meses de actividades formativas.

Por um lado, é assumida a vantagem no plano pedagógico de lidar com alunos de várias origens territoriais e profissionais. Por outro, reconhece-se que o facto de não serem principalmente profissionais de padaria dificulta e coloca novos desafios relacionados com as metodologias a serem utilizadas na formação e no apoio ao desenvolvimento das competências básicas.

Responsabilidade e autonomia

Daniel Pinto, o director da Escola, move-se como um chefe de orquestra. Valoriza e destaca os seus primeiros violinos, mas coloca ênfase no trabalho de toda a equipa e no espírito colectivo que assenta na responsabilidade e na autonomia. A título de exemplo refere regras simples como aquela que impõe a todos de cuidarem da Escola porque o seu funcionamento quotidiano, desde a limpeza ao abastecimento, está nas mãos e depende do trabalho de todos sem excepção.

O facto das vertentes práticas dos cursos serem simultaneamente as operações de manutenção e de serviço que fazem funcionar a escola introduz uma co-responsabilização que ninguém pode omitir ou secundarizar.

Por exemplo, as refeições são alternadamente confeccionadas por grupos de formandos e o serviço de bar é realizado por grupos-turmas em escala pré-estabelecida. Esta dinâmica é formativa no plano técnico mas também no campo da responsabilidade e da qualidade profissional.

Qualidade exige-se!

Daniel Pinto tem convicções seguras sobre a qualidade exigível no sector sobretudo nos segmentos de gama alta como são, por exemplo, os hotéis de cinco estrelas e defende a existência de uma auto-regulação que assegure que todos os produtos servidos sejam produzidos pelas próprias unidades hoteleiras, rejeitando todo e qualquer produto estandardizado. No seu entender há elementos da oferta que não podem ser manipulados e caso a auto-regulação não funcione o Estado deve determinar as regras que defendam uma qualidade estável e um forte compromisso com os clientes.

Isto a propósito do curso de padaria avançada e do seu enfoque em produtos naturais ou biológicos. A padaria de autor, criativa, inovadora tem que assentar no mínimo em produtos locais que se enquadrem numa relação estrutural com o desenvolvimento sustentável. Esta relação tem que ser material, com produtos da terra e do mar que sejam eles próprios símbolos da natureza, mas também cultural e identitária de um território e de uma escola que forma os seus alunos tendo em conta as tradições mas também a inovação. Não é por acaso que o Mestre Ferreira da Silva, que nasceu no Porto mas que teve desde sempre uma ligação às Caldas da Rainha deu o seu nome ao Restaurante – Escola e foi objecto de uma homenagem da qual a escola muito se orgulha. É apenas um exemplo deste esforço no sentido de cuidar das memórias, das mais-valias das artes e dos ofícios, que são, entre outros, os elementos diferenciadores de uma escola que procura permanentemente densificar a sua cultura interna.

Cultura e humanidade

Para ser padeiro não basta saber misturar farinha. Por isso o Curso de Padaria Avançada foi ao Moinho de Avis na Serra do Montejunto para visitar mestres construtores de moinhos e guardiões de sementes de cereais ancestrais e desta forma integrar os diversos saberes do pão numa única fileira produtiva. O objectivo será servir cultura e humanidade através do pão.



DO LABORATÓRIO CASEIRO À AGROINDÚSTRIA

Texto e fotos de **RUI LOPES**, dinamizador e detentor da marca Pão de Medronho | Setembro 2019

Pão de Medronho®, inovação e tradição num só produto. Um percurso da investigação-acção narrado na primeira pessoa por Rui Lopes, cujo resultado foi a produção de um “pão aromático que pretende dar resposta aos diferentes tipos de consumidores que cada vez mais procuram produtos alimentares mais naturais e saudáveis”.

O projeto Pão de Medronho é uma ideia inovadora com cerca de 10 anos, mas que, nos últimos 5 anos, tomou a forma de um trabalho de investigação mais sério. Tudo começou pelo facto de, desde criança, apanhar medronhos com o meu pai, fruto que muito aprecio pelo sabor e textura. Associou-se o facto de ser profissional nas áreas de restauração e gastronomia, professor no ensino profissional e também consultor na área de produção alimentar. Conjugados estes factos com o espírito criativo e as competências de gestão adquiridas numa primeira licenciatura em Gestão Turística e Hoteleira, pelo Politécnico de Leiria, começou a surgir a intenção e vontade de criar um modelo de negócio com o Pão Medronho®.

A aposta no medronho

Porém, é em 2014, quando decido voltar a estudar e a fazer uma nova licenciatura em Dietética e Nutrição e na sequência de ter sido incentivado por alguns docentes a investigar alguma coisa relacionada com medronho, que decido apostar tudo neste produto, tendo iniciado nessa altura os trabalhos de investigação e testes, cujos resultados têm sido apresentados ao longo deste ano em conferências, simpósios e publicações de carácter científico ou mesmo em revistas e jornais mais generalistas.

Esta caminhada pode à primeira vista parecer algo fácil, tendo em conta que se trata de um pão ao qual juntamos medronho e obtemos um produto novo. Porém, não foi assim tão fácil este percurso, e nem por isso se avizinha mais facilitado, agora que estamos a chegar à reta final do desenvolvimento tecnológico do produto. Mas vou passar a explicar o porquê destas dificuldades.

Dificuldades com a matéria-prima

Quando foi tomada a decisão de iniciar trabalhos de investigação, tinha plena consciência que estava a trabalhar com uma matéria-prima que era escassa, e que ainda hoje é difícil de encontrar, uma vez que a maioria



dos produtores têm as suas explorações orientadas para a destilação de aguardente. Por outro lado, era, e ainda é, infelizmente, um produto pouco valorizado enquanto fruto para consumo em fresco, sendo por isso pouco conhecido pela população. Não existia, e continua por criar, uma fileira organizada ou uma organização que represente os produtores, ou mesmo que nos permita saber com exatidão quem são, como produzem, que quantidade e qualidade produzem.

Um produto estudado

Havia há cinco anos, tal como hoje, bastantes estudos sobre a caracterização química do medronho e das suas benéficas propriedades para a saúde. Já se estudou muito sobre a plantação, solo, condução, tratamento, rega, entre muitos outros aspetos agrários, e inclusive sobre a destilação da aguardente. Encontram-se nos repositórios científicos do setor agroalimentar, biologia e química, vários ensaios académicos e laboratoriais que sugerem aplicações várias do fruto, assim como alguns apontam problemas relacionados com a incorporação deste fruto noutras matrizes alimentares que não sejam a aguardente e licores. Apesar de muito já ter sido estudado e identificados muitos dos constrangimentos do fruto, desde a fase produtiva no campo, até à transformação na agroindústria, não encontrei, até então, alguém que se propusesse a desenvolver conhecimento que permitisse solucionar alguns dos constrangimentos que o fruto apresenta para poder ser incorporado noutras matrizes alimentares. Foi sobre estas premissas que assentei os objetivos deste projeto, e, devo confessar, que os constrangimentos eram grandes.

Escassez de apoios e iniciativa individual

Ainda procurei apoio financeiro, suportado nos Vale Inovação, mas os centros universitários e de I&D que consultei na época deitaram o olho mais aos resultados académicos, à posse da marca e da patente, do que propriamente ao produto. Sem financiamento externo, mas com grande vontade de levar o projeto a bom porto, tomei a decisão de investir os meus recursos financeiros, o meu tempo, o trabalho de investigação e as competências que ia adquirindo no projeto Pão Medronho®. Tive nesta caminhada o auxílio de alguns docentes da Escola Superior de Saúde de Leiria, mais recentemente da Escola Superior de Turismo e Mar de Peniche e do CETEMARES, dos quais destaco as Professoras Vânia Ribeiro, Susana Cardoso, Susana Silva e Ana Augusto. Durante os últimos quatro anos, realizaram-se dezenas de fórmulas, testes, ensaios e provas de produto, para além da busca das soluções tecnológicas. Neste processo, fomos conhecendo melhor a matéria-prima que estávamos a utilizar, os problemas e desafios que se nos deparavam e, com isto, tinha de ser encontrada a solução. Nem sempre foi um percurso em crescente ânimo. Em alguns momentos pensei mesmo em desistir, continuando a produzir e consumir apenas em contexto familiar o pão, coisa que já acontece há 10 anos.

Uma nova etapa em Monte Redondo

No entanto, como não sou de desistir facilmente, em 2017, tomei a decisão de empreender todos os esforços necessários para sair do laboratório (cozinha lá de casa) e trabalhar o produto na escala da indústria de panificação. Procurei um parceiro que conhecesse bem o setor, que tivesse a ambição de crescer e de se envolver na otimização da fórmula que eu detinha. Encontrei a Ritus do Pão, uma padaria familiar, mas de dimensão significativa

em Monte Redondo – Leiria. É nesta altura, com auxílio do Nuno Gonçalves, proprietário da empresa, que passamos à fase de testes em escala industrial. Nesta etapa, que durou cerca de dois anos, novos constrangimentos se depararam, mas também novas soluções se encontraram. Mantendo a matriz inicial, a fórmula base, foram feitos os ajustes necessários para alcançar a fórmula pronta para o mercado que hoje detemos e firmamos como ponto de partida para outro tipo de misturas. Neste processo de desenvolvimento do pão, encontramos parte das soluções tecnológicas para os problemas com que se deparam as indústrias de transformação de fruta que pretendam trabalhar com o medronho. Refiro-me concretamente à separação de fibras e esclerídeos, estabilização e conservação do fruto para posterior incorporação noutras matrizes alimentares.

Um pão um perfil nutricional diferenciador

É um pão que apresenta um perfil nutricional diferenciador, em comparação com outros pães do mercado, do qual se destaca o baixo teor de sódio, a presença de vários minerais provenientes do fruto e a riqueza em fibras. Destacam-se também a presença de vários ácidos orgânicos voláteis e diferentes compostos antioxidantes como os flavonóides provenientes do medronho. Estes compostos revelam interesse nutricional pela sua ação anti-inflamatória, na proteção da função cardiovascular, na diminuição do risco de cancro e da oxidação celular (diminuição dos radicais livres), entre outros aspetos relevantes para a saúde.

É um pão de aspeto rústico, com farinhas não corrigidas (sem aditivos), de longevidade superior, mantendo a frescura e macieza interna até ao 6º dia de vida útil. A disponibilização deste pão aromático no mercado pretende dar resposta aos diferentes tipos consumidores que cada vez mais procuram produtos alimentares mais naturais e saudáveis.



PELAS ARTES, FIZEMOS A FESTA COM ARTE!

A edição da MOITAMOSTRA 2019 ultrapassou todas as expectativas e firmou um novo modelo de encontro, de mostra, de partilha, de performance e de criação que valoriza o meio rural como paisagem inspiradora para todas as artes e para todas as identidades e origens culturais.

Texto e fotos **GEIC**

A Ficha da Mostra que o GEIC – Grupo de Expressão e Iniciativa Cultural se propõe reeditar em 2020 de 25 de julho a 1 de agosto.

Quando decorreu?

A MM 2019 decorreu de 27 de Julho a 3 de Agosto

Onde?

Aldeia da Moita, freguesia de Moledo, concelho de Castro Daire, distrito de Viseu.

A(s) Arte(s) Presente

Artes Plásticas, Cinema, Dança, Fotografia, Literatura, Teatro, Música, Exposições, Oficinas, Palestras, Poesia, Workshops

Participantes

A MM 2019 Reuniu através de open call, sem fee, nem cachet, 102 ARTISTAS e promoveu 52 EVENTOS PARTICIPANTES NACIONAIS E INTERNACIONAIS 13 países estiveram representados na MM2019 Alemanha, Bélgica, Brasil, Canadá, Dinamarca, Espanha, EUA, França, Geórgia, Índia, Inglaterra, Irão e Turquia

A MOITAMOSTRA 2019 foi Global, Inclusiva, Convívio, Encontro, Festa, Cumplicidade, Conversa, Fruição, Alegria, Aprendizagem, Enriquecimento.

A MM 2019 foi partilha de Dons, Tons, Atitudes, Gestos, Imagens, Palavras, Emoções.

Para a realização desta edição a MM 2019 contou com os apoios da CM Castro Daire, JF Moledo, IPDJ, ADS Moita

A Organização contou com 15 elementos que coordenaram 11 jovens voluntários, mais 8 colaboradores, numa equipa total de 34 pessoas.

Esta equipa permitiu disponibilizar aos artistas, participantes e visitantes, além das atividades artísticas, alojamentos e alimentação diversificados de forma a poder acolhê-los numa pequena aldeia do interior beirão. A organização contabilizou mais de 4000 espectadores ao longo dos 8 dias do evento.

Para 2020 já temos as datas, de 25 de julho a 1 de agosto. A MM esteve consigo\contigo! Convosco demos mais Mundo a este pequeno grande Mundo!



100% LOCAL CONQUISTA O TERRITÓRIO ALGARVIO

Campanha Produzir e Consumir Local sai à rua em Silves

Texto e fotos In Loco

A Associação In Loco lançou no passado mês de agosto, no âmbito do projeto 100% Local, a campanha “Produzir e Consumir Local”, que estará em itinerância por 7 municípios da região do Algarve. No mês de setembro a campanha marca presença no concelho de Silves, numa parceria que envolve o município e a Junta de Freguesia de S. Bartolomeu de Messines, para organização conjunta de um mercado de produtores locais, no Mercado Municipal dessa freguesia.

Depois do sucesso no arranque do Mercado 100% Local, que conta já com três edições realizadas em Loulé, o evento reproduz-se em S.B. Messines, aliando-se aí à iniciativa Mercado da Terra. Os mercados que integram a campanha são espaços de promoção de produtos locais, com o objetivo de distinguir e acessibilizar os produtores agroalimentares da região junto dos consumidores. Além dos espaços de venda ao público, os mercados são animados com ações de rua para sensibilização dos consumidores sobre as problemáticas ligadas ao consumo local, além de exposições e ações de educação alimentar.

A Balança, alerta os cidadãos

Em paralelo, estará em exibição, no jardim da freguesia, “A Balança”, uma peça concebida por António Quintas. A mesma andarà em itinerância pelos concelhos de Loulé, Faro, São Brás de Alportel, Olhão, Tavira, Albufeira e Silves, até abril de 2020. A peça foi gerada na perceção de que as alterações nos padrões de produção e consumo dos tempos atuais têm elevados impactos económicos, ambientais e sociais, sendo urgente alterar essas dinâmicas. Pretende alertar os cidadãos para o impacto das suas opções de consumo, despertando para a importância de se privilegiar a compra em circuitos de proximidade.

Provocar a reflexão

Com o mote “À Mesa o que cresce perto da Porta”, a campanha materializa-se ainda na afixação de cartazes em locais estratégicos de visibilidade ao público nos municípios parceiros, para provocar a reflexão sobre a importância de privilegiar o consumo local, potenciando com isso a economia regional, garantindo maior controlo e confiança na sustentabilidade dos produtos e contribuindo para a rentabilidade dos pequenos produtores.

Aplicação casefazem.pt na forja

A campanha de sensibilização decorrerá em itinerância até abril do próximo ano, mas não será o único produto do projeto 100% Local. Este lançará também a aplicação casefazem.pt onde estarão referenciados produtos e produtores, numa lógica de informar os consumidores sobre pontos de venda de produtos agroalimentares produzidos na região do algarve.





OFICINAS INFORURAL

Informação, participação, partilha, co-criação,
cooperação na ação, comunidades de prática

Vila Real | Beja | Évora
Portalegre | Bragança | Covilhã
Abrantes | Viana | Braga | Coimbra | Viseu
Idanha-a-Nova | Macedo de Cavaleiros | Tavira
Moura | Chaves | Amarante | Aguiar da Beira

www.inforural.pt