

# Especial PÃO

## Sabia que...

- ⇒ O pão terá surgido numa região que é a atual Suíça por volta de 10 000 anos a. C.;
- ⇒ Em Portugal há mais de cem variedades de pão;
- ⇒ A Organização Mundial de Saúde recomenda que cada pessoa em média coma 60 quilos de pão por ano;
- ⇒ Dizem os populares que pão e água não se negam a ninguém;
- ⇒ Emprega cerca de cem mil pessoas em nove mil empresas de panificação e pastelaria;

frutaria)paraíso

Rua Visconde de Ovar, 82, 3880-000 Ovar, Portugal

frutariaparaíso@gmail.com

frutaria)paraíso

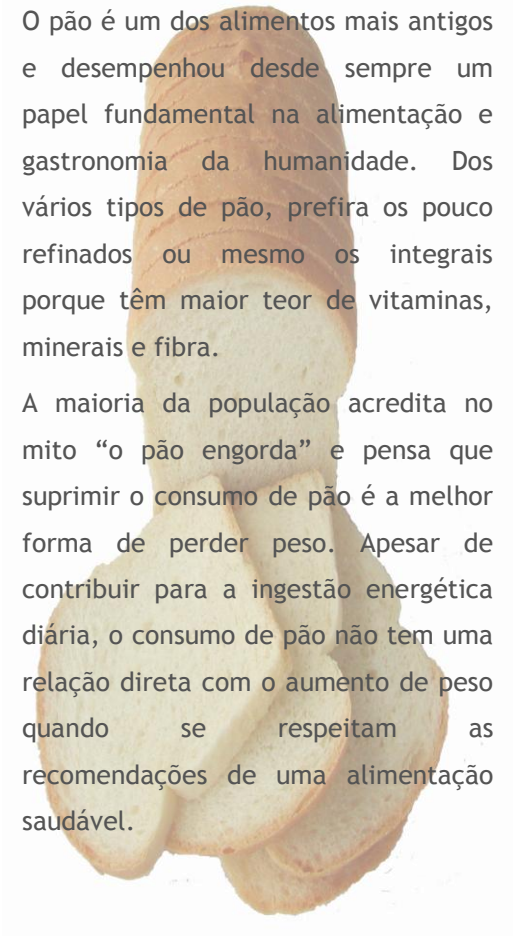


## Regueifas

De origem árabe, a palavra regueifa designa um folhado feito com pedaços de massa dobrados e sobrepostos e cozido no forno. Significa, em tradução livre, «fazer muitas vezes», o que explica o modo de produção da massa, e que a torna mais fina, mais branca e menos aguada. Este pão, tradicional do Norte do país, é uma variedade de pão espanhol. Antigamente era fabricada com a flor de farinha de trigo e mandava a tradição que, na Páscoa, os padrinhos presentearassem os afilhados com um destes pães na sua versão doce, aromatizados com erva-doce e canela.

O pão é um dos alimentos mais antigos e desempenhou desde sempre um papel fundamental na alimentação e gastronomia da humanidade. Dos vários tipos de pão, prefira os pouco refinados ou mesmo os integrais porque têm maior teor de vitaminas, minerais e fibra.

A maioria da população acredita no mito “o pão engorda” e pensa que suprimir o consumo de pão é a melhor forma de perder peso. Apesar de contribuir para a ingestão energética diária, o consumo de pão não tem uma relação direta com o aumento de peso quando se respeitam as recomendações de uma alimentação saudável.



Broa de Milho



Pão Alentejano



Pão Ribatejano



Papo-seco de Lisboa