

Pão de ló



Um minuto de Ciência...

O que têm em comum químicos, físicos e chefes de cozinha?

Todos trabalham com fórmulas, quer sejam químicas, físicas ou as receitas de um bolo. O ato de fazer um bolo requer um equilíbrio das proporções dos ingredientes, sendo a receita quase uma fórmula científica onde cada alteração poderá ter consequências. A massa de bolos envolve sempre a preparação de uma espuma, criada pela proteína do ovo, com muito ar, necessária e importante para o sucesso do bolo. Os vários ingredientes têm funções bem definidas e o sucesso do bolo depende destas funções.



Figura 1. Pão-de-ló.



Um pouco de História...

Estima-se que o pão de ló tenha sido criado na segunda metade do século XVIII, quando o cozinheiro genovês Giobatta Carbona, enviado a Espanha pelo marquês Domenico Pallavicino (nomeado embaixador em 1747 pelo rei da Espanha Fernando VI), presenteou o rei espanhol, por ocasião de um banquete, com um bolo extremamente leve que designou como Pan di Spagna, em homenagem à corte espanhola da época.

A inovação dessa receita é justamente o modo de preparação da massa a frio e rica em ovos, com todos os ingredientes adicionados num recipiente e depois cozinhados em banho-maria. Com os anos, essa técnica de preparação foi abandonada.

Em Portugal, existem versões modificadas da receita de pão de ló que se tornaram símbolos dessas regiões, como o de Alfeizerão, o de Ovar, o de Margaride (Felgueiras) e o de Arouca.

Antes de começar: não te esqueças de lavar bem as mãos com água e sabão.

Agora és tu...



Precisas de:

Materiais:

- 2 tigelas
- Colher de pau
- Colher de sopa
- Colher de chá
- Batedeira
- Forma com um furo no meio
- Forno

Ingredientes:

- 6 ovos
- 12 colheres de sopa de açúcar
- 12 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de chá de fermento em pó
- manteiga para untar e farinha para polvilhar a forma

Vamos fazer?

1. Separa as gemas das claras. Coloca as gemas numa tigela e as claras noutra tigela.

Dica: Usa ovos à temperatura ambiente, desta forma o bolo crescerá de forma mais uniforme no forno.

2. Bate as claras em castelo com a batedeira, até ficarem bem durinhas. De seguida, junta o açúcar, uma colher de sopa de cada vez, e mexe durante cinco minutos com a colher de pau.
3. Junta as gemas aos poucos e continua a bater por mais 2 minutos. Depois junta também a farinha peneirada e o fermento em pó e mistura delicadamente com uma colher de pau, até obteres uma massa fofinha e areada.
4. Unta e enfarinha uma forma de bolo com furo central. Coloca delicadamente a massa na forma, para não perder o ar das claras, e coloca no forno pré-aquecido a 200 °C, durante 20 minutos.

1. Para fazeres um bolo tens que ter sempre, farinha, açúcar e ovos. Porquê?
2. Qual a importância de incorporarmos ar na massa?
3. Como é possível o bolo ficar tão fofo?
4. Qual a função do fermento nos bolos?
5. Porque não deves abrir a porta do forno, antes de este estar pronto?

Para os pais e irmãos mais velhos:

O que acontece?

Seja qual for a receita, há alguns ingredientes que estão sempre presentes: a farinha, o açúcar e os ovos. Os ovos e a farinha conferem estrutura, pois agregam todos os componentes e no forno formam uma matriz sólida. O açúcar e a gordura, quando presentes, para além de darem sabor, conferem suavidade e retêm a humidade do bolo. Devemos ter sempre o equilíbrio entre estes dois grupos de ingredientes, pois se deitarmos muito açúcar e gordura, o bolo fica granulado. Por outro lado, se a proporção de farinha e de ovos for muito elevada, o bolo fica seco.

A massa de bolos envolve a preparação de uma espuma, ou seja, incorpora-se ar na massa. A espuma deve ser estável, pois as bolhas de ar são essenciais para que o bolo cresça e fique fofo. Muitos bolos levam também fermento, bicarbonato de sódio. O bicarbonato de sódio reage com os ácidos da massa e liberta gás – dióxido de carbono – o que provoca bolhas de ar. Estes gases acumulam-se nas bolhas de ar da espuma, fazendo com que elas aumentem de volume e o bolo cresça. Quando este cresce, as proteínas vão coagular e fixar a estrutura do bolo. Por isso, se abirmos a porta do forno antes de a coagulação ter ocorrido, a temperatura baixa, os gases diminuem de volume ou condensam e o bolo vai irremediavelmente abater.