

## O pão

### Idioma

Portuguese, international

O pão é dos alimentos mais antigos, desenvolvido na Mesopotâmia a partir da domesticação do trigo selvagem, o seu fabrico e armazenamento permitiu uma extraordinária revolução relacionada com a sedentarização das comunidades humanas. É um dos alimentos centrais da Dieta Mediterrânica. Vários rituais acompanham o fabrico do pão e o seu uso está sacralizado desde os primórdios do cristianismo na eucaristia, em forma de hóstia e corpo simbólico do Senhor.

O pão é feito a partir de farinhas misturadas com água, sobretudo de trigo mas também de centeio, cevada, aveia e milho. É cozido, depois de amassado, em fornos a altas temperaturas. Existem inúmeras variedades e formas de confeção do pão, levedado ou fermentado e de ázimo, branco ou integral, broa de milho, ...O biscoito, o “pão do mar”, era conhecido dos gregos e romanos e foi alimento fundamental nas navegações planetárias dos portugueses nos Séc. XV e XVI.

Das Américas foi trazido o milho que em Portugal se adaptou a climas particularmente húmidos e permitiu o surgimento de um novo tipo de pão. Nas pinturas de séculos anteriores surgem retratadas a vida rural relacionada com o ciclo do pão, as ceifeiras, mondadeiras, moleiros, forneiras, padeiros e muitas cenas da vida rural.

As searas e os milheirais permanecem hoje na paisagem portuguesa, bem como os moinhos de vento, de água e de maré. Em Portugal realizam-se festividades cíclicas como o “Dia da Espiga”, o “pão dos pobres”, os cortejos de oferendas nos “ tabuleiros” de Tomar ou do Espírito Santo nos Açores.

O Algarve surgem também muitas variedades e qualidades de pão, na habitação rural a presença de fornos são uma constante.