



## O AUMENTO DA PRODUÇÃO DE PÃES CASEIROS DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19

DAVID DE ANDRADE CABRAL<sup>1</sup>; FILIPÉ DUARTE SILVA DIAS<sup>2</sup>; GIULLI  
PACHECO DE OLIVEIRA<sup>3</sup>; VITÓRIA PIVATTO<sup>4</sup>; TATIANE KUKA VALENTE  
GANDRA<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas – david.cab3@hotmail.com

<sup>2</sup>Universidade Federal de Pelotas – lipeh839@gmail.com

<sup>3</sup>Universidade Federal de Pelotas – giullipac@hotmail.com

<sup>4</sup>Universidade Federal de Pelotas – pivatto.vi@gmail.com

<sup>5</sup>Universidade Federal de Pelotas – tkvgandra@ufpel.edu.br

### 1. INTRODUÇÃO

*“São atividades manuais e desafiadoras, mas são possíveis. Dá um pouquinho de esperança para a gente. É como se fosse um pequeno sonho que a gente cultiva...”* – B. L. B., Livia para entrevista do UOL sobre “Por que todo mundo está fazendo pão, entre outras receitas na quarentena?” (INGRID, 2020).

Devido à pandemia causada pelo Covid-19, houve uma grande onda nas redes sociais pela procura de assuntos relacionados à gastronomia. Fatores como a quarentena e a energia contida por ela, contribuíram para o maior interesse das pessoas em aprender novas receitas e a começar a cozinhar mais em casa. Também pode-se levar em conta fatores como o alívio do estresse e ansiedade, muitas vezes causados ou intensificados pelo distanciamento social.

Um dos assuntos mais procurados foi à panificação. O interesse por essa área subiu de forma gradativa com o passar do tempo de quarentena e se tornou um dos maiores assuntos em blogs, redes sociais, sites de receitas, canais do YouTube e etc. Um dos assuntos mais pesquisados pelos brasileiros no *Google* foram “como fazer pão”, entre diversas receitas voltadas para a produção dos mesmos em casa (INGRID, 2020; SOUZA, 2020).

Com base nesse assunto, foi realizada uma pesquisa, pelos discentes do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia da Universidade Federal de Pelotas, participantes do projeto “Tópicos em Gastronomia: Grupo de Estudos Interdisciplinar”, voltada para a área da panificação com enfoque na produção de pães caseiros. O objetivo deste trabalho consiste, então, na análise e discussão dos dados parciais coletados pela pesquisa e suas referências, afim de trazer à tona um dos acontecimentos ocorridos durante o período de reclusão.

### 2. METODOLOGIA

Para este trabalho, foi utilizado um questionário voluntário e anônimo respondido por 410 pessoas, disponibilizado pelo período de 30 dias (do dia 11 de agosto de 2020 até o dia 10 de setembro de 2020) nas redes sociais.

O questionário, organizado na plataforma “*Google forms*”, continha 23 questões de múltipla escolha que permitia ao usuário selecionar uma ou mais alternativas. As perguntas abrangeram temas como a idade do usuário, se aprendeu a cozinhar, se produziu algum pão durante o período de distanciamento social e de qual tipo, etc.

Para este trabalho, foram selecionadas 4 perguntas da pesquisa para apresentar os resultados, sendo elas “Fez alguma receita nova? Se sim, de que tipo?”; “Fez



algum pão nessa quarentena?"; "Se sim, qual tipo?"; "Caso tenha feito algum pão, o que te levou a fazer?"

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Começando por uma análise da pesquisa, observou-se na pergunta "fez algum pão nessa quarentena?" que 60% das pessoas aventuraram-se em realizar este feito, enquanto 40% não chegaram a fazer, porém, havendo uma grande quantidade de pessoas que haviam visto este tipo de conteúdo na internet. Trezentos e setenta e seis pessoas opinaram o porquê fizeram pão nessa pandemia: 27% das pessoas responderam que a receita e o preparo são fáceis, 22% responderam que sempre quiseram aprender a fazer pão, 18% responderam que para fazer pão precisava de tempo livre e a pandemia proporcionou isso, 16% responderam que é uma alternativa barata de alimentação nesse momento, 9% responderam que queriam aprender a fazer pães de fermentação natural, 6% responderam que é uma alternativa viável de renda para esse momento, e 2% das pessoas responderam que não sabiam, mas todos estavam fazendo.

Esses novos preparos se deram por conta da pandemia e da dificuldade em sair de casa para encontrar ingredientes ou equipamentos, e com isso, diversas publicações de vídeos e receitas de gastronomia divulgaram maneiras fáceis de fazer pães. A questão de ficar mais tempo em casa foi um dos fatores chave para fazer pães, pois com um tempo maior disponível, as pessoas procuraram algo para preencher. E ainda, de acordo com a psicóloga Lívia Beraldo de Lima Basseres, em entrevista, essa atividade manual de fazer pão proporcionou alívio para estresse, ansiedade ou até para ter uma lembrança reconfortante. Algumas pessoas levaram ainda mais afundo e transformaram em algo rentável, comercializando esse novo aprendizado, pois além de delicioso é super viável. (INGRID, 2020)

Também foi observado um padrão nos resultados a respeito das razões para o preparo dos pães caseiros, ou seja, a duração de preparo, mão de obra e tempo livre foram destaque na maior parte dos resultados das questões de múltipla escolha que permitiram mais de uma opção no resultado. Além disso, pode-se inferir também que a praticidade e o desejo pelo aprendizado foram valorizados neste período. Isso ocorreu, possivelmente por consequência, do "home office" sobrecarregar os indivíduos com os afazeres domésticos, e estes procuraram escolher opções de fácil preparo e que apresentassem bons resultados para a sua alimentação. Outrossim, este momento na cozinha pode gerar a criação de maiores laços afetivos em famílias que estão juntos na quarentena, as famosas "Comfort Foods". (NOVAES, 2020).

Sobre as respostas obtidas com a pergunta "Se sim (fez pão), qual o tipo?" 30% das pessoas fizeram pão branco, 14% produziram pão recheado, 13% optaram por pão de queijo, 12% optaram por pão integral e 8% por pão doce. Ainda, 5% responderam que produziram pão vegano e outros 5% escolheram a opção "outro", 4% decidiram por pão sem lactose, 3% prepararam pão francês, 3% prepararam pão italiano e ainda 2% optaram por pão sem glúten ou sem lactose e glúten. Observando os resultados obtidos com essa pergunta, é notável a preferência do público por tipos de pães mais habituais em geral. A maior porcentagem optou pelo pão branco, de receita mais simples e sabor mais familiar ao paladar da maioria das pessoas. Considerando que muitos dos participantes do questionário fizeram pão pela primeira vez durante a quarentena, também é natural que a escolha da receita tenha sido a de um pão mais popular, de preparo mais simples e fácil comparado as outras opções.



Outras duas das opções escolhidas foram o pão recheado, provavelmente por permitir o uso da criatividade do cozinheiro na escolha do recheio ou ainda a utilização de ingredientes já disponíveis em casa, e o pão de queijo, devido a sua popularidade no Brasil, além de ser uma receita fácil e prática.

O pão integral ficou em 4º lugar como o tipo mais produzido pelos que responderam a pesquisa, o que pode ser considerado um reflexo da procura por um estilo de vida mais saudável que vem sendo adquirido por parte da sociedade. Uma vez que a farinha integral sofre menos processos em comparação à branca, mantendo mais nutrientes como vitaminas, fibras e minerais, os alimentos integrais se tornam uma opção recorrente na vida daqueles que buscam uma alimentação mais saudável (CHAMEL, 2020).

Ainda que em quantidades menores, as escolhas por pão vegano, sem lactose ou sem glúten tiveram uma boa percentagem, quando se considera que estes são alimentos destinados a grupos específicos de pessoas, possuem nível maior de dificuldade de preparo e menor disponibilidade de ingredientes.

Nos resultados também foi possível reparar questões socioeconômicas. A grande maioria relatou elaboração de pães simples, que podem ser executados apenas com farinha, fermento (seja ele natural ou industrializado), água e sal. Esse fator impacta profundamente na maneira como este círculo social pode passar a observar seus custos e a forma com que é conduzida sua alimentação, podendo esses optarem por algo mais saudável, sem aditivos químicos, e muitas vezes mais barato que as opções encontradas nos supermercados. Além de ser uma nova forma de renda como observado para 6% das pessoas que responderam à pesquisa, a fim de garantir uma fonte financeira extra para o indivíduo ou para seu grupo familiar.

O desenvolvimento do hábito de cozinhar trazido pela quarentena reflete no questionamento sobre a flexibilização do tempo, onde uma parte da população passou a priorizar o alimento feito em casa e a compra de produtos de origem mais seguras, evitando o consumo de alimentos com grande quantidade de aditivos químicos. Dessa forma, ainda cabe ressaltar, o maior interesse demonstrado na pesquisa pela fermentação natural dentro da panificação caseira, onde, além de trazer benefícios, como a maior biodisponibilidade de vitaminas e minerais, é um processo de paciência e dedicação desde o início do cultivo do fermento natural até o seu resultado, com produto de qualidades sensoriais aprimoradas no visual, sabor e aroma. É o início de uma mudança alimentar e um movimento por uma alimentação boa, limpa e justa. (INGRID, 2020; IRVING, 2008)

#### 4. CONCLUSÕES

O aumento da produção de pães caseiros durante o atual distanciamento social proporcionou àqueles que o fizeram, uma nova experiência alimentar, onde tiveram a oportunidade de produzir seu próprio alimento e adquirir prática de elaboração. E o tamanho interesse pela produção de pães caseiros foi devido, principalmente, ao tempo de preparo do alimento estar concomitante com o tempo disponível em casa.

Ainda, é importante destacar que um produto milenar como o pão, é capaz de criar memórias e resgatar laços nas famílias, despertando o interesse pela tradição de futuras gerações.



## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CHAMEL. **Farinha Branca ou Integral – Qual é mais saudável?**. Chamel produtos naturais, Paraná, 19 out. 2018. Acessado em 28 set. 2020. Online. Disponível em: <<https://chamel.com.br/farinha-branca-ou-integral-qual-e-mais-saudavel/>>

INGRID, **Gabriela**. **Por que todo mundo está fazendo pão, entre outras receitas, na quarentena?** UOL. São Paulo, 11 abril 2020. Acessado em 25 set. 2020. Online. Disponível em: <<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2020/06/11/por-que-todo-mundo-esta-fazendo-pao-entre-outras-receitas-na-quarentena.htm>>

IRVING, J. **Bem-vindos ao nosso mundo: o manual Slow Food**. San Mauro Torinese: Stargrafica S.r.l., 2008.

NOVAES, **Marina**. **Todo mundo em busca de receitas de pão caseiro para amenizar a quarentena**. El País, São Paulo, 10 abril 2020. Acessado em 25 set. 2020. Online. Disponível em: <<https://brasil.elpais.com/brasil/2020-04-09/todo-mundo-em-busca-de-receitas-de-pao-caseiro-para-amenizar-a-quarentena.html?fbclid=IwAR1vwcJICWJ8ZDiSJi8OyLnOiVnvwmn7xZT9TGBLS4wJeKwFbbIDpYQ7opE>>

SOUZA, Cássia Rocha. **Pão caseiro: a receita de sucesso na quarentena**. A Gazeta. 29 ago. 2020. Acessado em 25 set. 2020. Online. Disponível em: <<https://www.agazeta.com.br/revista-ag/comportamento/pao-caseiro-a-receita-de-sucesso-na-quarentena-0820>>