# NATURAL

a pastelaria numa alimentação equilibrada

SOFIA RIBEIRO SILVA

2015

Este documento foi redigido segundo o antigo acordo ortográfico.

# AGRADECIMENTOS

Ao Renato Bispo, orientador deste projecto, por toda a disponibilidade, apoio e confiança transmitida ao longo deste percurso. À minha Mãe, que me apoiou sempre, sendo assídua de maneira entusiasta em todas as experiências efectuadas. À Diana Medina, pela sua amizade, e por ser incansável em toda a ajuda prestada durante este processo, em que remava também ao meu lado na conclusão do seu objectivo. Ao núcleo de professores do Mestrado em Design do Produto, por ser tão presente e tornar esta caminhada num percurso muito mais descomplicado. Ao Tiago Costa e à Inês Branquinho, pela ajuda nos momentos de aflição tecnológica, mas acima de tudo pelas conversas fundamentais, em boa hora. Aos meus primos-irmãos, pelos momentos de diversão, rodeados de bolos. Ao Pedro Agapito Pedroso e à Joana Lima, amigos dispostos a ajudar, e sempre com palavras de incentivo, nas diferentes fases do projecto. À equipa da Pastelaria Golfstar, pelo entusiasmo com que encararam esta nova abordagem, e pelo auxílio prestado nos vários sectores. A todos aqueles, amigos e família, que foram "comendo o meu projecto" ao longo deste percurso.

A todos vocês, um muito obrigada, de coração.

Mas por último, e mais importante... ao meu Pai. Um agradecimento será sempre pouco. Companheiro de guerra, fonte de inspiração, nunca poderia ter sido feito sem as tuas mãos e sem a persistência que te torna no melhor pai e profissional.

A ti Papá, obrigada por toda a paciência e dedicação, que me ajudou assim a concluir mais esta etapa. Este projecto pode ter começado meu, mas agora, é nosso.

ÍNDICE


9 | ***Prefácio***
10 | ***Resumo | Abstract***

***Introdução***
15 | *Objectivos do projecto*
17 | *Fundamentação | estado da arte*
27 | *Projectos de referência*

36 | ***Contexto do Projecto***

48 | ***Desenvolvimento do Projecto***
55 | *Aromáticos*
57 | *Palmier de Sementes de Maracujá*
61 | *Croissant de Chá Verde*
65 | *Argolas de Gengibre*

69 | *Frutados*
71 | *Rim de Abacate*
73 | *Duchesse de Lima*
77 | *Guardanapo de Frutos Silvestres*
81 | *Torta de Limão e Papaia*

*Salgados*
83 | *Rectângulo de Pepino*

***Conclusão***
87 | *Conclusões finais*
89 | *Desenvolvimentos futuros*
90 | *Referências Bibliográficas*
91 | *Bibliografia*
92 | *Índice de imagens*

# PREFÁCIO

*"Costumo dizer que quase nasci dentro de um forno. O meu pai é Mestre de Pastelaria desde que descobriu que açúcar, farinha e ovos resultavam em algo doce ao colocar-se dentro do seu forno a lenha, numa terra bem perto da Serra da Estrela. Com um sonho a realizar, abriu a sua própria pastelaria de fabrico próprio, como que sendo uma prenda de Natal para si próprio, a 26 de Dezembro de 2001. Durante toda a minha vida, vivi rodeada de bolos. Na minha infância, lembro-me de acordar com este cheiro. E não, não era por alguém estar a fazer o pequeno almoço em casa, ou um bolo no forno; era antes o meu pai, que acabado de chegar do trabalho, me vinha dar os bons dias ao meu acordar, com um cheiro a bolos que trazia vindo de uma longa noite de trabalho. Já no início da adolescência, a pastelaria começou a fazer parte da minha vida e rotina. A ajuda dada quando necessário, a arrumar loiça na máquina do balcão, ou todos os Natais, com o excesso de trabalho, a atender os clientes ao dia 24, sem dormir à mais de 24 horas. O significado do Natal mudou, mas passou a saber muito melhor. Agora não cheira só a bolos.*

*Actualmente, não sou apenas a Sofia. A minha identidade agora vai mais além. Sou "aquela que trás bolos para todos, quando vem para a faculdade", sou a "prima que tem a pastelaria", sou "aquela colega que manda os bolos lá para casa". No meu prédio, já não sou a vizinha do 2º andar.*

*Sou a Sofia... da Pastelaria."*

## RESUMO

Um projecto doce, feito para que todos o possam provar.

Este projecto, é uma resposta à mudança dos hábitos alimentares dos portugueses e à sua consequente influência na pastelaria tradicional de fabrico próprio, que se tornou assim numa pastelaria com produtos que apesar de "imortais" nas nossas memórias, foram ficando desactualizados.

Uma tentativa de melhorar um sector, que faz assumidamente parte de uma grande tradição portuguesa.

Este projecto centra-se essencialmente no produto principal da pastelaria, o bolo, tornando-o num produto mais natural, mais saudável, e com sabores inesperados. No fundo, adequando-o ao estilo de vida do seu consumidor, que começa actualmente a preocupar-se cada vez mais, com a sua saúde, procurando informar-se sobre o que come, e acima de tudo comendo de forma mais natural possível, fugindo às comidas processadas e aditivadas.

Com presença constante numa fábrica de pastelaria semi-industrial, e em contacto directo com profissionais da área, todos os resultados aqui apresentados, são fruto de um processo de aprendizagem e experimentação, com base num cenário de produção real.

Procurou-se assim, fazer uma reflexão sobre tradição, pastelaria moderna, novos hábitos alimentares e saúde, e a inserção do pensamento projectual no âmbito do design alimentar como ferramenta para a resolução de pelo menos, alguns problemas na nossa alimentação do quotidiano em sociedade.



PALAVRAS - CHAVE

Design Alimentar, Bolo, Pastelaria, Fabrico Próprio, Tradição, Hábitos Alimentares, Saudável.





## ABSTRACT

A sweet project, made so that everyone can taste it.

This project is an answer to the change of food habits in Portuguese people and to its consequent influence on traditional home-made pastry that became a pastry that uses "immortal" products on our memories, although they've been getting outdated.

An attempt to improve a sector that is openly part of a big Portuguese tradition.

This project focuses essentially on the main product of pastry, the cake turning it into a more natural and healthier product, with unexpected flavors. Basically, adapting it to its consumer lifestyle that nowadays is starting to worry even more with health, searching to be informed about what's eating and, most of all, eating as naturally as possible, escaping from processed food and additives.

With constant presence on a semi-industrial pastry factory and in direct contact with specialty professionals, all results here shown are the consequence of a learning and experimenting process, based on a real production scenario.

Therefore, it was attempted to make considerations about tradition, modern pastry, new food habits and health, and the insertion of project thinking on food design as a tool to solve, at least, some problems existing on our day to day feeding in society.



KEYWORD

Food design, Cake, Pastry, Home-made, Tradition, Food habits, Healthy.


1829
BALTAZAR CASTANHEIRO
Snack/Cafetaria - Restaurante - Salão de Chá
1º Andar

# INTRODUÇÃO

Pág. Anterior. Imagem 1 | Interior da Confeitaria Nacional.



# OBJECTIVOS DO PROJECTO

Património do nosso país, a Pastelaria Portuguesa teve origem nos conventos e sés espalhados por todo o Portugal.

Também com influências vindas de fora, formou-se um núcleo de bolos reconhecido por qualquer um com raízes portuguesas. Quase sempre feitos a partir das mesmas matérias-primas (farinha, ovos, açúcar, leite), fazem-nos recordar histórias passadas, ou alturas da nossa vida em que tivemos um bolo mais especial para nós. Desde crianças somos "obrigados" a reconhecer a grande maioria dos bolos, e habituámo-nos a tratá-los por tu, até vermos o seu fim.

Mas com a evolução, os tempos mudaram e com ele, os hábitos alimentares. O consumo exagerado deste tipo de produtos, a mudança das rotinas activas para empregos e hábitos mais sedentários, fizeram com que o sistema nacional de saúde e também os media, começassem a lançar alertas para doenças como a obesidade e os problemas cardiovasculares, enfatizando a necessidade de uma mudança no nosso estilo de vida, para uma vivência de um futuro mais saudável.

A farinha, os ovos, o açúcar tornaram-se alimentos "a evitar", fazendo com que muitos portugueses começassem a diminuir a sua quantidade na rotina alimentar e a deixar assim de frequentar locais onde estes ingredientes são a matéria-prima, para não sucumbir à tentação.

Tendo em conta todos estes factores, a pastelaria portuguesa está desactualizada relativamente aos costumes alimentares dos portugueses, considerando-se assim como desafio, a criação de um conjunto de bolos que promova a actualização da mesma.

Pretende-se com este projecto, não a substituição dos bolos de pastelaria actuais, mas antes arranjar soluções mais saudáveis para que o consumidor de bolos, ou aqueles que o foram outrora, ultrapassem a conotação dos bolos de pastelaria como um produto mau para a saúde, e que não devemos ingerir; para algo que moderadamente, podemos ingerir sem qualquer tipo de remorsos ou culpas.

As pastelarias são também locais de confraternização, com um grande cariz social inerente. É um local onde se vê pessoas, onde se comunica com

pessoas. O acto de beber um café está muito enraizado na nossa cultura. Há pessoas que o fazem somente como desculpa, para saírem de casa, para conversar com alguém, com os empregados que já conhecem à anos e sabem os seus gostos e preferência. Este projecto pretende também ser um contributo no combate à desertificação das pastelarias, e à extinção destes locais que são um importante património do nosso país.



# FUNDAMENTAÇÃO | ESTADO DA ARTE

## A PASTELARIA DE FABRICO PRÓPRIO

Farinha de bolota e mel. Foi com esta matéria-prima que tudo se iniciou, devido à escassez de farinha de cereais e ao açúcar ser ainda desconhecido, que a "pastelaria" começa por ser confeccionada apenas em épocas festivas e para famílias abastadas.

Foi a partir do séc. XV, que Portugal viu crescer consideravelmente a confecção de bolos. Era um reino rico, devido aos descobrimentos e às novas rotas marítimas do comércio que possibilitavam um acesso a diferentes ingredientes e engenhos antes desconhecidos. Começou também a apostar-se no cultivo e refinação do açúcar, assim como na plantação de árvores de fruto a Sul do Tejo, como a Laranjeira, o Limoeiro e a Amendoeira. Toda esta evolução da agricultura e comércio, tanto ao nível da importação como da exportação, permitiram que começassem a estar disponíveis ingredientes a um custo muito mais aceitável para a Pastelaria, fazendo com que o consumo desta se tornasse cada vez mais generalizado a todas as faixas sociais, tanto em Portugal como na Europa.

Os principais centros de confecção da Pastelaria em Portugal, durante a idade média e o renascimento, foram os conventos e sés, onde os religiosos pesquisavam e testavam os ingredientes que lhes iam sendo trazidos e oferecidos pelos navegadores, como se em laboratórios de sabor se encontrassem.

Mas, foi em meados do século XIX, em 1834, com o fim das ordens religiosas, que grande parte das receitas destes "doces conventuais" escaparam para público. A especialização, por parte de algumas famílias, através da confecção de doces com receitas que provinham de geração em geração, começou também a ser desenvolvida, trazendo até nós outra tipologia de bolos, próximos aos Doces Conventuais, a dos Doces Regionais.

Começa assim a criar-se a Pastelaria como uma indústria, ou semi-industria, que ultrapassando a venda de doces porta em porta se desenvolveu até aos "cafés" que conhecemos hoje em dia.

# NOVAS CONCEPÇÕES DE SAÚDE

Em tempos antigos, Portugal era assumidamente um país que vivia muito do trabalho no sector da agricultura, sustentando-se desta forma. O que comiam em casa, era literalmente o fruto do seu trabalho, em grande parte legumes, frutas, e carne ou peixe, que eram adquiridos muitas vezes sob a forma de troca de bens, ou de pagamentos, feitos em géneros. Por todas estas razões, não havia uma dieta alimentar muito variada, no entanto, era equilibrada e acima de tudo, natural. Sabia-se o que se comia. "Calorias", ou "valor energético" eram termos desconhecidos nestes tempos, e com os quais as pessoas não estavam familiarizadas. As preocupações e os constrangimentos com os hábitos alimentares eram poucos ou nenhuns, porque mesmo que fossem ingeridos alimentos com um maior valor energético, o seuu gasto era também muito superior ao actual.

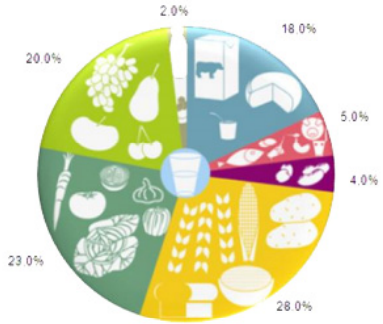



Imagem 2 | Roda dos Alimentos.

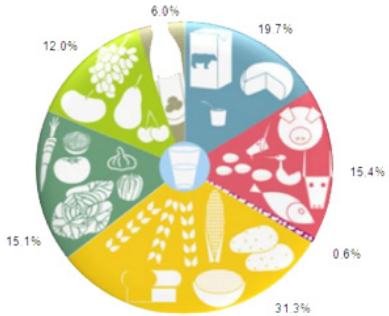



Imagem 3 | Balança Alimentar Portuguesa.

No período entre 2003 e 2008, a Balança Alimentar Portuguesa (BAP) revelava que a disponibilidade energética diária disponível por habitante era em média de 3.883 kcal, valor claramente excessivo quando comparado com o aporte calórico diário médio aconselhado para um adulto, entre 2.000 a 2.500 kcal/ dia.



(INE, IP; 2014). Estes anos foram um período de grande crescente de cadeias de fast-food, e a comida processada e aditivada instalou-se no nosso quotidiano. A vida sedentária começou a ser o principal estilo de vida, com o tempo e o stress a instalarem-se como principais inimigos do povo.

No entanto, e se foi entre 2008 e 2012, que se observou mais uma vez uma subida da disponibilidade energética média do português (considerando o total de produtos alimentares e de bebidas disponíveis para consumo), para 3.963 Kcal, foi também nesse período que se começou aos poucos a observar um decréscimo médio anual de 0,7%, terminando o ano de 2012 com um valor médio de 3.882 kcal. E é neste período que, apesar de ainda se lidar com valores que poderiam perfeitamente satisfazer as necessidades de 1,6 a 2 adultos, se começa a denotar uma pequena atenção por parte dos portugueses à sua rotina alimentar. Em 2012, observa-se um decréscimo generalizado das disponibilidades alimentares, mas em que observamos que as referentes aos produtos de origem animal decresceram 2,5%, enquanto que as resultantes de produtos de origem vegetal aumentaram 0,5%.

| Estádios | Homens | Mulheres | Norte | Centro | LVT | Alentejo | Algarve | Madeira | Açores |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | % | % | % | % | % | % | % | % | % |
| Pré-contemplação | 6,1 | 17,5 | 10,2 | 8,2 | 14,3 | 13,1 | 16,0 | 10,2 | 6,7 |
| Contemplação | 6,9 | 9,8 | 5,1 | 4,8 | 13,0 | 9,0 | 8,4 | 15,0 | 4,6 |
| Decisão | 15,7 | 16,0 | 11,9 | 13,8 | 21,2 | 13,1 | 7,2 | 21,6 | 29,2 |
| Acção | 10,1 | 8,0 | 8,6 | 9,4 | 10,7 | 7,4 | 4,1 | 8,9 | 3,1 |
| Manutenção | 51,9 | 41,0 | 58,4 | 55,1 | 30,7 | 44,1 | 50,3 | 33,1 | 51,0 |
| Recaída | 9,3 | 7,9 | 5,9 | 8,6 | 10,1 | 13,3 | 14,0 | 11,1 | 5,5 |

Imagem 4 | Estádios de mudança face à alimentação saudável em 2009.

Actualmente, Portugal ainda se encontra numa situação que não será de todo positiva para a saúde da sociedade portuguesa, em que cerca de 1

milhão de adultos é obeso, e 3,5 milhões pré-obeso.

No entanto, atravessa-se uma época em que a comunicação começa a ser um meio difusor de uma nova concepção de saúde. Os órgãos de comunicação social e as organizações da área começam assim cada vez mais a chamar a atenção do consumidor e estabelecendo planos de acção contra as chamadas "doenças modernas", não transmissíveis (cardiovasculares, cancro, respiratórias crónicas e diabetes), através do combate a uma série de factores de risco, entre os quais a obesidade.





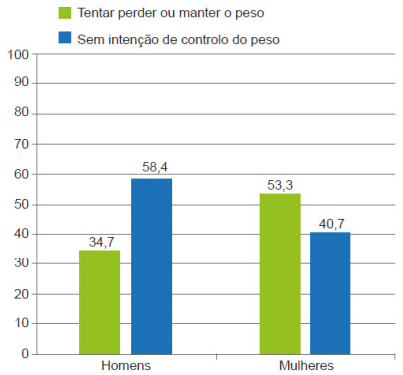


Imagem 5 e 6 | Cartazes de prevenção à obesidade.

De acordo com o estudo actual sobre as "Tentativas de Controlo do Peso na População Adulta Portuguesa: Prevalência, Motivos e Comportamentos", publicado na Ata Médica Portuguesa, existem já cerca de 44% de adultos portugueses (53% de mulheres e 35% dos homens) que estão activamente a tentar o controlo de peso. Aprovado pela Comissão de Ética para a Saúde do Hospital de Santa Maria, este estudo revela que 24,3% dos adultos portugueses tentam uma filosofia da perda de peso, 19,4% evitam o seu aumento e 6,5% evitam perder peso.

Outro dado indica também que mais de metade dos adultos portugueses que actualmente sofrem de pré-obesidade ou obesidade estão também numa tentativa do controlo de peso. No que respeita aos portugueses que actualmente têm um peso dentro dos parâmetros saudáveis, cerca de 39% tem já a intenção de manter o controlo do peso.





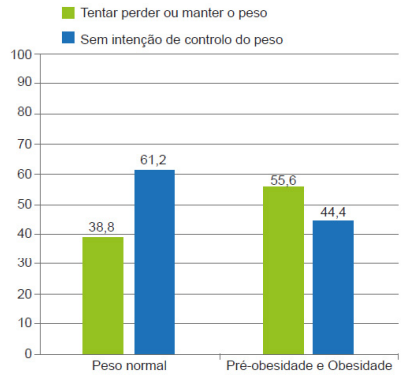




Imagem 7 | Prevalência das tentativas de controlo do peso, por sexo,na população adulta portuguesa.
Imagem 8 | Prevalência das tentativas de controlo do peso, por categoria ponderal, na população adulta portuguesa.

A par destas resoluções, começa a observar-se cada vez mais um regresso da dieta mediterrânica à mesa dos portugueses.

Usando o Índice de Adesão à Dieta Mediterrânica, que mede o grau de adesão a este padrão alimentar, sugerido pela Associação Portuguesa de Nuticionistas, verificou-se que em Portugal, este índice apresentou uma tendência de decréscimo entre 1992 e 2006. A partir de 2006 verifica-se uma recuperação, chegando a atingir o valor de 1,10 em 2012, apesar de ainda longe dos valores alcançados no início da década de 90.

Esta alimentação, já muito conhecida em Portugal, deve ser encarada numa perspectiva onde a cultura, a geografia, o clima, a flora e a fauna concorrem lado a lado para a construção de um padrão alimentar típico, que passa pela gestão eficiente de um conjunto de alimentos e técnicas culinárias tradicionais. As carnes vermelhas, as gorduras animais e os alimentos ricos em açucares de rápida absorção não têm lugar privilegiado nesta dieta no entanto, esta é uma alimentação com uma definição suficientemente flexível para ir ao encontro de várias estratégias locais, de modo moderado.

E é assim, que os portugueses se abraçam às novas percepções




Imagem 9 | Pirâmide Alimentar da Dieta Mediterrânica.

de saúde, começando a regressar por vezes já às origens alimentares, e aos produtos mais naturais e biológicos, apesar de o ambiente frenético das cidades condicionar muitas vezes estas escolhas.

No momento, começamos a ter um consumidor mais informado, e que quer saber o que está a comer. Um consumidor que a lei apoia, como por exemplo no caso de alergias e intolerâncias alimentares, com uma recente lei que obriga a que todos os estabelecimentos que vendam produtos alimentares tenham disponível uma informação referente aos alergénios que cada produto possa conter, de maneira a que o consumidor possa estar devidamente informado sobre o que consome.

Começa a observar-se uma mudança essencialmente também no estilo de vida. Não é só dos alimentos que falamos, mas de hábitos alimentares, e é por isso que o tempo de família à mesa, parte integrante de uma rotina alimentar,



tem também que voltar. A rotina alimentar é precisamente isso, uma rotina, que tem que ser implementada, e incutida, que tem que começar nos adultos. Os pais devem alterar os seus hábitos alimentares e transmiti-los às crianças para que estas aprendam a evitar produtos alterados e consumam alimentos frescos e naturais.

O exercício físico, acaba também por ser um factor decisivo quando falamos nesta questão de estilo de vida, ou mesmo de hábitos alimentares. Sempre associado a uma alimentação saudável, começa também cada vez a fazer mais parte do quotidiano português, que o aplicam não só na frequência de ginásios, mas também já pelas ruas, e em espaços ao ar livre adequados para o mesmo, praticando jogging, ou apenas em caminhadas. Esta é uma resolução que não beneficia apenas a saúde, mas também o bem-estar.

Muitos concordam que actualmente este síndrome do “ser saudável” e da “alimentação equilibrada” é apenas uma tendência, uma moda. É bem possível. Mas facilmente vai deixar de ser moda, para passar a ser considerado um estilo de vida.




Imagem 10 | Meia Maratona de Lisboa 2015.

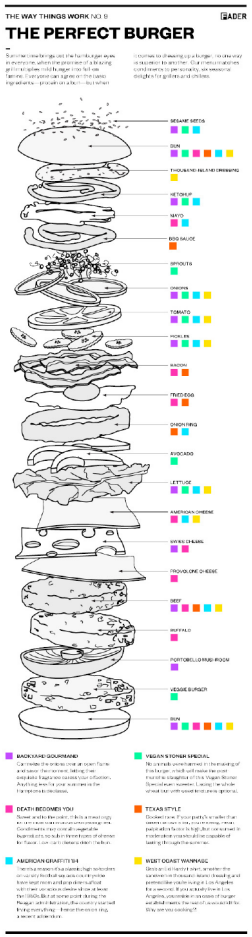



Imagem 11 | Desenho técnico de um hambúrguer.

Ainda sem uma definição minimamente consensual, o *food design* é uma disciplina ambígua, e que se encontra ainda a receber novas abordagens e definições.

Podemos destacar Martí Guixé, como seu "fundador", que surge em 1997 com uma exposição de projectos alimentares, tornando-se assim no primeiro designer a trabalhar os alimentos como matéria-prima. *"A food designer is somebody working with food, with no idea of cooking." (Guixé, s.d.)* Afastado de uma noção tradicional de culinária, Martí Guixé aborda o alimento de maneira mais conceptual, menos como algo essencial para a vida humana.

*"I think that's fascinating since designers always make things for humans and food is the very first thing a human needs." - MarijeVogelzang*

Por outro lado, numa abordagem mais recente, Marije Vogelzang, auto-intitulando-se como a primeira *"Eating Designer"*, defende que a comida é algo que já está perfeitamente desenhada. Por esta razão, o foco do seu trabalho está antes no verbo *"comer"*. Desenvolve projectos que exploram essencialmente a relação pessoa-comida, a origem e preparação dos alimentos, os seus aspectos culturais e cerimoniais, e a experiência com a comida, o acto de comer em si. A sua pesquisa está voltada para a questão das mudanças futuras que terão que existir na cadeia alimentar, para que os impactos ambientais sejam minimizados.

*"You put my designs inside your body." – MarijeVogjjelzang*

*"For the organic food, the less it's designed, the better it is" Phillipe Starck*

O design de comida, alimentar, como possa ser chamado, pode ser considerado também como uma busca de soluções para facilitar a relação das pessoas com a comida, extrapolando-as para o dia-a-dia, seja por forma de mensagem apenas pensada, ou mesmo comida.

Saudáveis, saborosos e culturalmente relevantes, é assim que os alimentos devem ser considerados.

# PROJECTOS DE REFERÊNCIA

## FRUUT




Imagem 12 | Imagem publicitária Fruut.

Fruut é uma marca 100% portuguesa, que se assume como 100% natural.

Com a sua produção em Viseu, ligada à produtora de fruta da Quinta de Vilar, a marca Pomar desenvolve-se no âmbito da alimentação saudável defendendo assim uma alimentação mais natural, sem qualquer tipo de aditivos, sendo por isto que a sua visão contribui para uma melhoria nos hábitos alimentares dos Países onde se encontra.

Adeptos da tradição e da qualidade da fruta produzida em Portugal, têm como base dos produtos que comercializam, a fruta sem aditivos, corantes ou adição de açúcar.

A maçã tem sido até à data o produto a sofrer maior estudo e inovação. Fatias finas de maçã desidratadas, naturais, sem qualquer adição de açúcar, gordura ou conservantes, tornam-se num snack divertido e nutritivo. A desidratação acontece através de um processo de secagem feito em ambiente controlado, que reduz o teor de humidade de 85% para apenas cerca de 2%, tornando assim a maçã num aperitivo crocante, sem perder as suas propriedades nutricionais.

Este produto é depois vendido em embalagens de 20g e 60g, o que corresponde sensivelmente a 1 e 3 maçãs frescas médias, respectivamente, tendo um período de conservação de até 18 meses.

A Fruut conta já como variedades a Maçã Verde Intenso, Vermelho

Doce, Canela Exótica, Maçã Fuji, abordando mais recentemente a Pêra Rocha e arriscando-se numa edição limitada de Natal, de Maçã e Chocolate.

Este é um produto, que não faz assim concorrência ao seu ingrediente natural, a maçã, mas sim aos snacks e aperitivos, um sector menos saudável e nutritivo na nossa alimentação, possibilitando a quem os consome, uma escolha mais saudável e natural.

O rótulo destes produtos, à excepção claro do Maçã e Chocolate, e Canela Exótica, é possivelmente o rótulo mais saudável que existirá no mercado, em que o ingrediente principal... é realmente o único. Um caso em que o processo é a chave para a formação de um novo produto, sem qualquer adição de novos ingredientes e alterações nutricionais, salientando assim a mais valia que este poderá ter num produto e na sua inovação.

## BREAD IS LIFE

Com a subida de preço dos alimentos em geral no Egipto, os mais pobres passaram a viver essencialmente de alimentos subsidiados pelo governo, como o óleo de cozinha, o chá, o açúcar mas tendo como principal, o pão.

Comido praticamente por todo o Egipto na totalidade das refeições do dia, o pão (originalmente "khobz") é tão importante, que lhe foi dado o nome de "aishbaladi" ("aish" tem a tradução literária de "vida").

Sendo esta a base da alimentação do povo egípcio, começaram a identificar-se problemas ao nível de nutrição, devido à falta de uma alimentação equilibrada, demasiado centrada no consumo de pão, perdendo assim nutrientes chave para uma vida saudável.

Uma das principais doenças detectadas com a falta de determinados nutrientes, como o ferro e o ácido fólico foi a anemia, principalmente detectada em crianças e em grávidas, que passariam assim a correr o risco de abortos espontâneos.

Para este projecto, a Global Alliance for Improved Nutrition (GAIN),



uniu-se em parceria com o Ministry of Social Solidarity, o National Nutrition Institute e o World Food Programme para que pudessem intervir numa solução para melhorar a saúde desta população.

Identificado o ingrediente chave da pirâmide alimentar deste povo, faria todo o sentido que nele estivesse concentrado todo o valor nutritivo. Assim, com a ajuda do governo egípcio, o objectivo passou a ser o fortalecimento do pão, com ferro e ácido fólico.




Imagem 13 | Imagem do documentário "Bread is Life".

No entanto, e apesar desta solução ser eficaz, e de mais fácil implementação, o maior foco deste projecto governamental é outro. A longo prazo, é acima de tudo a implementação de novas regras alimentares, com a inclusão de produtos verdes, como exemplo, naturalmente ricos em ferro e ácido fólico, para que aos poucos, comecem a ser introduzidos novos hábitos alimentares neste povo.

A reeducação alimentar destas mulheres e crianças é fulcral para que uma alimentação mais equilibrada comece a fazer parte do seio destas famílias egípcias.

# MELLOW

A Mellow surge com o objectivo da criação do primeiro equipamento de cozinha "*sous-vide*" para uso doméstico. Apaixonados por cozinha, Catarina Violante, designer industrial e José Ferreira, engenheiro mecânico uniram a inovação da tecnologia de um smartphone a uma técnica de cozinha usada geralmente apenas por *chefs*, para que o Homem moderno possa também começar a desfrutar dos prazeres de uma comida mais natural e com todos os seus verdadeiros nutrientes.



Imagem 14 | Mellow em ambiente doméstico.

A cozinha *"sous-vide"* é um tipo de cozinha lenta, a baixa temperatura, cujos resultados consistem numa fórmula entre tempo e temperatura. Cada alimento tem a sua formula para chegar ao ponto perfeito, sem perder as suas características mais naturais.

A Mellow funciona de uma forma simples e adaptada aos tempos de vida modernos. Particularmente indicada para cozinhar proteína (peixe, carne e ovos), os legumes não estão totalmente descartados do método sous-vide. Colocando o ingrediente dentro de um saco, e após a sua colocação na água, o aconchego dos alimentos dentro do saco faz com que os seus sucos e nutrientes não se percam, tornando o produto mais saudável e saboroso. Ao sentir a variação de peso no seu interior, a Mellow começa automaticamente a refrigerar, enviando um alerta para o smartphone do utilizador, para que este possa indicar qual o produto no seu interior, como e quando o quer cozinhado. Esta é uma ferramenta que pode tornar-se em muito útil para o comum trabalhador, que irá passar o dia fora de casa, ainda tendo que cozinhar ao chegar a casa. Com o passar do tempo, e com o "feedback" que este robot vai pedindo após a confecção de cada refeição, ele aprende também o gosto do seu utilizador.

Conferindo um sabor único aos alimentos, os seus criadores consideram-no "o robot de cozinha para quem quer cozinhar no séc. XXI, e tem entre os 20 e os 40 anos", os chamados nativos digitais.

Ainda está apenas à venda para os EUA, por 400 dolares, mas já com cerca de 500 pré-encomendas, este é um projecto que aborda técnicas de comida saudável e natural, e que tenta responder ao estilo de vida e ao fluxo do dia-a-dia dos tempos modernos.

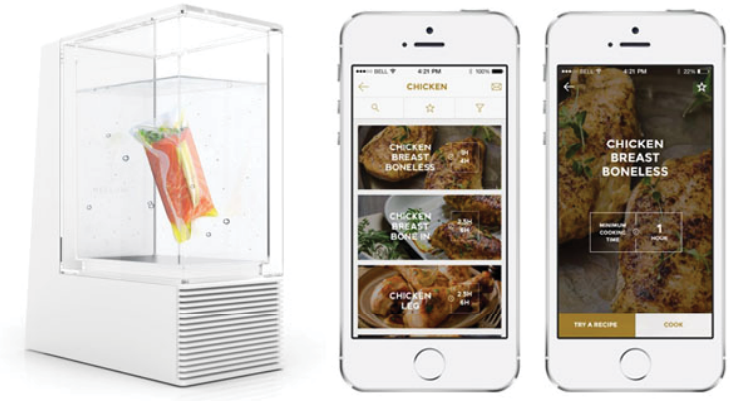



Imagem 15 | Mellow com aplicação de smartphone.

# INSECTS AU GRATIN

Em 1885, Vincent Holt perguntou: “Porque é que não comemos insectos?” Segundo o próprio, os insectos poderiam ser uma fonte nutritiva de alimento para o ser humano. Apesar de ser uma ideia rejeitado pelos ingleses, numa era vitoriana, é certo que os insectos têm já uma história como alimento em vários locais do mundo.

E é em 2011 que Susana Soares, designer, decide criar uma nova abordagem destes seres vivos como alimento. Concluindo que um dos aspectos principais que impedem a população de inserir os insectos na sua alimentação do dia-a-dia é não só cultural, mas também estético, procura encontrar novas soluções para a sua integração como alimento humano.

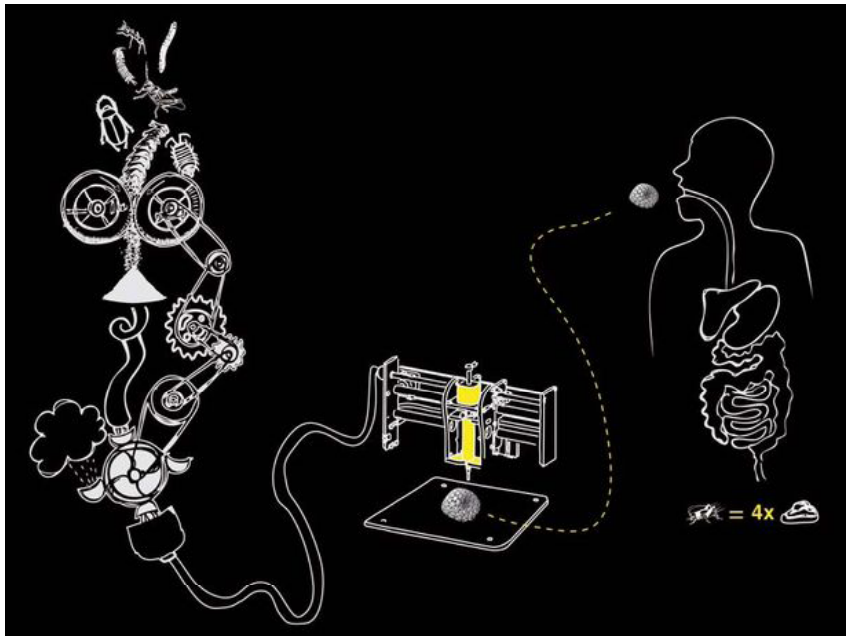



Imagem 16 | Desenho explicativo de “Insects au Gratin”.





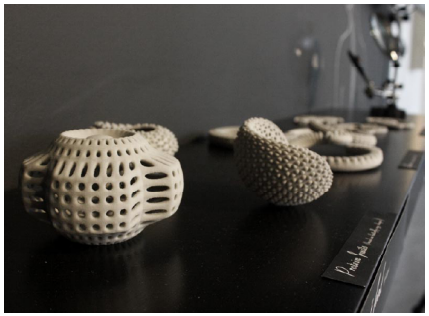


Imagem 17| Pormenor de um insecto visto à lupa.
Imagem 18| Produtos finais “Insects au Gratin”.

O processo passa assim por secar insectos comestíveis, que são posteriormente moídos em pó. O resultado é uma farinha de insecto, que misturado com uma espécie de creme de manteiga, queijo creme ou água, um agente gelificante e aromatizantes, ganha a consistência certa para ser ingerida, uma pasta. A estética desta pasta é também trabalhada previamente, para que se possa traduzir num produto comestível final. Colocada numa impressora 3D, é impressa, ficando assim pronta a cozinhar ou a comer directamente.

*Insects au Gratin* é uma abordagem sobre os aspectos nutritivos e ambientais de insectos como alimento humano, e sobre possíveis formas de como um alimento nutritivo e não convencional pode ser inserido na alimentação humana.

Pág. seguinte. Imagem 19 | Fábrica da Pastelaria Golfstar.


CONTEXTO
DE PROJECTO

# O CAFÉ, ESPELHO DA SOCIEDADE

Começam a fazer parte do quotidiano lisboeta após o terramoto de 1755, depois de Marquês de Pombal ter obrigado a que cada estabelecimento tivesse por cima da porta a sua designação.

Os cafés eram essencialmente espaços de convívio onde se formavam a opinião pública e se debatiam os temas actuais, um local inicialmente frequentado apenas por letrados, visto os eventos que lá aconteciam. Realizavam-se tertúlias de artistas e escritores, exposições de obras de pintores modernistas e surrealistas, assim como encontros de políticos.



Imagem 20 | Pastelaria Benard, 1930.

É por todas estas razões, que no início do século XX, os cafés já eram então considerados o espelho da sociedade.

Desde aí, os portugueses têm enraizado cada vez mais o culto do café, tornando-se este um local para todos, onde se vai a qualquer hora, servindo de escape ao trabalho ou a qualquer problema. A expressão "Vamos beber café?" é talvez uma das expressões mais usadas em todo o país, mesmo que esse não seja literalmente o produto que vá ser consumido.

Entende-se que existem dois tipos de estabelecimentos nos quais o café tem o papel principal, mas que têm designações e conotações bastante diferentes. O café e a pastelaria. O café (estabelecimento) é um local em que o café (produto) tem realmente o maior destaque. Habitualmente de menores dimensões, em que são apenas os patrões os próprios empregados ao balcão, vende cafés e bebidas, com pouca incisão em "pequenos-almoços", e com uma variedade de bolos reduzida. A pastelaria, por seu lado, um local de proporções maiores, um maior número de empregados a seu cargo, maior fluxo em "pequenos-almoços", muitas vezes padaria também, e acima de tudo uma vasta montra de bolos de fabrico próprio. Um local onde as pessoas podem ir tomar o seu pequeno-almoço, relaxadas, enquanto comem o seu bolo preferido, ainda quente, acabado de sair do forno. É um local onde os caprichos são levados ao extremo, com os empregados de balcão a conhecerem as preferências individuais de cada cliente habitual. É um local de hábitos, onde se estreitam ligações.

A pessoa por detrás do balcão torna-se assim um amigo. É aquela pessoa que é procurada por alguém com mais idade, sozinha e com a esperança de um pouco de atenção e "dois dedos de conversa". O ir ao "café" é manter relações e conhecer pessoas, que mesmo que nunca se tenham falado, têm algo em comum, a escolha daquele local, e a troca de um bom dia logo pela manhã.

# A FÁBRICA

Uma fábrica de fabrico próprio de pastelaria é um local reservado apenas a profissionais do ramo ao qual todas as outras pessoas estão interditas desconhecendo consequentemente como é, ou o que lá acontece.

Este espaço é o motor de toda uma parte visível da pastelaria que é o balcão.

Escolheu-se, para oficina de trabalho, a fábrica da Pastelaria Golfstar. Um lugar bem perto, tanto ao nível do espaço como do coração.

Ao entrar, somos confrontados por um misto de sensações. Por um lado o frio, emanado pelas bancadas em mármore, que se unem com o aço inox dos frigoríficos e complementos, assim como dos vários acessórios indispensáveis, formas, instrumentos de corte, tabuleiros em ferro, entre outros. Por outro lado, os fornos, já ligados, transformam o espaço visualmente tão frio, acolhendo-nos naquele ambiente. Este é um local, que se transforma por completo quando está activo, em período laboral, ou no inactivo, quando todo o circuito foi completo, pronto a ser reiniciado no dia seguinte.



Imagem 21 | Álvaro, Tony, Tia Guiomar, Tio Mário e Rodrigues, em véspera de Natal na Golfstar.



O circuito de distribuição de uma pastelaria é sempre iniciado pelo período de confecção. Confeccionar as massas, trabalhá-las para que se consiga chegar à forma ideal e completá-las de modo a poderem seguir para o próximo passo: a cozedura. Esta é uma fase que quase sempre tem apenas um pasteleiro responsável por ela, o forneiro. Com os fornos já previamente aquecidos à temperatura indicada, é necessário uma grande atenção neste momento, em que 30 segundos poderão fazer toda a diferença, podendo arruinar todo o processo. Não há um bolo igual a outro, e os tempos de cozedura também são sempre diferentes. Saídos do forno, há 2 tipos de bolos: os que passam directamente para a fase de arrefecimento, porque tiveram o acabamento necessário antes da cozedura, e os que ainda necessitam da fase de acabamento. Colocar recheios, açúcar em pó ou geleias para abrilhantar. O período que se segue, de arrefecimento é também imprescindível, visto que o aceleramento deste processo pode influenciar a estrutura do bolo. Uma massa fofa pode facilmente tornar-se seca, um bolo crocante pode enrijecer ou mesmo ficar mole, podem perder assim propriedades e características únicas e imprescindíveis de cada bolo. Um bolo quente, acabado de sair do forno, tem um sabor e textura completamente diferentes de um bolo já arrefecido. De seguida, já com os bolos devidamente preparados, é feito o embalamento de todo o produto. Nas fábricas de fabrico semi-industrial, este passo é usualmente a colocação dos bolos em travessas, prontos a serem apresentados ao público, através do balcão. A distribuição, seguidamente, poderá também acontecer de 2 maneiras diferentes consoante o tipo de pastelaria. Algumas pastelarias, para conseguirem rentabilizar ao máximo o seu espaço de trabalho, vendem também os seus bolos para fora, a baixo custo, para cafés ou mini-mercados, processo chamado de revenda. Se este não existir, e a fábrica funcionar exclusivamente para o balcão da sua "casa", assim o produto chegará directamente ao seu consumidor final, o cliente.

# O MESTRE INVISÍVEL

Alguém que nos faz pequeno-almoço todas as manhãs, e que nunca vimos. Alguém que sabe fazer o nosso bolo preferido e a quem nunca tivemos a oportunidade de agradecer.

Este mestre é o Pasteleiro. Esta classe de trabalhadores muitas vezes criativos, que produz a noite inteira, enquanto dormimos, para que tenhamos os nossos bolos quentes, ao levantar. Começam a trabalhar cerca das 3h/4h da manhã, dependendo de inúmeros factores, para que tudo esteja pronto à hora de abertura da "casa", continuando ainda por mais horas, a tratar de tudo o que não são os bolos "principais" de pequeno-almoço. Primeiro confeccionam-se as massas dos bolos à unidade: massa de brioche, massa folhada, entre outras, e só depois se trabalha no sortido variado, nos bolos de maiores dimensões e nos decorativos.

Ao contrário de muitas outras profissões, esta exige que o trabalhador trabalhe em alturas que não são do agrado da maioria das pessoas. Durante a noite, nas épocas festivas como na Páscoa, no Carnaval, e acima de tudo no Natal, em que na semana antecedente se começa a descansar cada vez menos culminando com cerca de mais de 70 horas seguidas acordados, para que tudo esteja pronto para a véspera de Natal dos seus clientes.

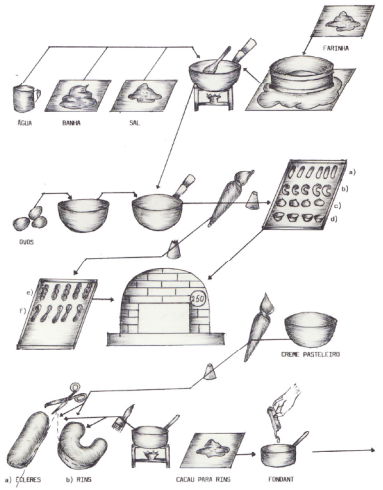




Imagem 22 | Chefe Silva (Pai) na decoração de bolos, 1985
Imagem 23 | Equipa de pasteleiros, 1996



Em tempos passados, o mestre da fábrica, era o único detentor das receitas, como nos conta o livro Fabrico Próprio, em entrevista com o mestre Silvino Galvão, que dificultava em muito o trabalho do aprendiz, escondendo ao máximo as suas receitas, chegando mesmo a pedir que este saísse do espaço na altura das pesagens, para que não houvesse hipótese de qualquer "fuga" de informação. O mistério e o secretismo sempre foram características que estiveram directamente envolvidas com esta profissão. Actualmente isto começa a ser contrariado, começando a existir uma maior partilha e comunicação entre chefes e aprendizes, de maneira a que as ideias fluam de maneira mais criativa, dando espaço à inovação e versatilidade.



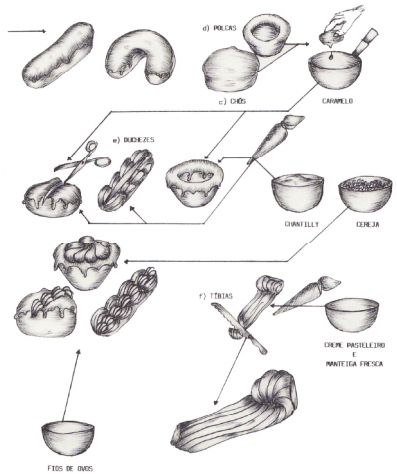




Imagem 24 | Ficha técnica de práticas de confecção do Mestre João Sousa. Pat-Chú 1, 1980.
Imagem 25 | Ficha técnica de práticas de acabamento do Mestre João Sousa. Pat-Chú 2, 1980.

Dextrose de Milho, ovo em pó, sorbato de potássio, caseinato, glutamina, maltitol, antiaglomerantes, emulsionantes, estabilizadores, corantes e conservantes. É com estes tipo de linguagem que nos é apresentado numa maioria das vezes os rótulos dos alimentos de pastelaria embalados de hoje em dia.

A industrialização levou actualmente à artificialidade e camuflagem das matérias-primas.

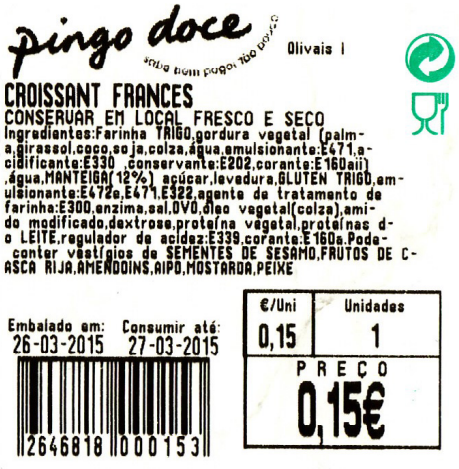



Imagem 26 | Rótulo de Croissant Francês, da marca Pingo Doce.

Se outrora as pastelarias de fabrico próprio se alienavam deste tipo de ingredientes nos seus produtos, sendo consideradas como locais de qualidade, onde se podia comer um produto fresco e de confiança, hoje em dia esta ideia nem sempre corresponde à realidade do produto que é vendido, tendo-se instalado no consumidor a ideia de que estes produtos são feitos à base de preparados industriais. O artigo de Pastelaria, nunca foi um produto encarado como saudável, é um facto, essencialmente por causa do seu valor energético. No entanto, se outrora eram o excesso de açúcar, farinha e margarina os principais factores de preocupação do cliente em relação ao que ia consumir, agora são os aditivos químicos que mais preocupam o consumidor, que cada vez quer estar mais informado sobre o que de facto está a comer.

E infelizmente, actualmente cada vez mais pastelarias de fabrico próprio optam por uma confecção mais prática e artificial, em que se usam métodos e matéria primas questionáveis e com mais químicos.

O corante químico e o aroma artificial, que apesar da sua toxicidade, torna os cremes e os bolos mais atractivos, mais saborosos e acima de tudo menos dispendiosos em relação à concepção natural; os “mixs” ou “bolos de saco”, com uma lista demasiado extensa de ingredientes que o nosso organismo não consegue sequer identificar, mas que compensa em rapidez de confecção e custo por porção no seu resultado final ao consumidor, são apenas alguns dos elementos que fazem agora parte do dia-a-dia da maioria das “casas” de fabrico próprio do nosso país.

Hoje em dia, a sociedade de consumo está cada vez mais a ser bombardeada por produtos artificiais ao nível da alimentação, os quais apresentam rótulos que por vezes nem têm a suposta matéria principal nos ingredientes.

No entanto, se o consumidor exigir qualidade e uma maior transparência em relação ao que vai consumir, as pastelarias terão de regressar aos métodos com base em ingredientes frescos e naturais sem adição de corantes e conservantes, permitindo ao cliente voltar a chamar o nome correcto ao que realmente está a consumir.

Apesar de tudo começa-se a perceber aos poucos, uma pequena mudança na mentalidade da “fábrica”, que muito lentamente vai adaptando as receitas, reduzindo o açúcar, ou pensando num bolo integral ou sem glúten. Geralmente com pouco sabor, e sem originalidade, estes bolos “mais saudáveis” acabam por ser uma alternativa pouco feliz para quem tem algum tipo de restrição.

Em oposição ao “Excesso”, a palavra-chave numa alimentação saudável é precisamente “Equilíbrio”, e é com esses termos que devemos encarar a nossa rotina alimentar.

# METODOLOGIA

## MÃO NA MASSA

Colocar a mão na massa era a metodologia mais correcta a seguir, na nossa perspectiva. Apesar do respeito pela profissão, a descredibilização foi muita, e a ideia de que "não devia ser assim tão difícil" esteve muito presente. "Em um mês, uma pessoa torna-se independente numa fábrica" era o pensamento erróneo que eu tinha no início do projecto. As 4h da manhã começaram a ser hora do despertar, para começar junto com os profissionais a aprendizagem deste saber. Mas curto foi o tempo, após ter reconhecido o descrédito que se havia dado a esta profissão. As técnicas são imensas, e a complexidade de cada bolo, de cada forma que é adquirida é inimaginável.

A ideia de que conseguiríamos projectar, testar e produzir os bolos de forma independente foi forçosamente posta de parte, tendo que recorrer à ajuda de um profissional da área, que ajudasse nos testes e produção dos bolos pensados, visto o local já existir, a fábrica de fabrico próprio da Golfstar Pastelaria.



Imagem 27 | Eu e o meu Pai a confeccionar palmiers.



Não foi tarefa difícil, a de encontrar o profissional ideal, o Chefe Silva... meu pai. Tem uma carreira que já conta com cerca de 35 anos e domina como ninguém a arte de fazer bolos. Desde sempre que me lembro de ouvir elogios sobre o meu pai, e quão bom profissional ele foi toda a sua carreira, portanto a escolha não foi difícil. Tendo em conta todo o cariz pessoal com que encaro este projecto, não poderia haver melhor "companheiro de guerra". A relação nem sempre foi fácil, maioritariamente por culpa do confronto de gerações e saberes que ia existindo, mas foi também isso que despoletou uma maior discussão e conselhos ao nível do "fazer" que muito provavelmente não iriam acontecer se com outro parceiro fosse.

Fazer bolos é um processo natural, intuitivo, difícil de controlar. Cada massa tem "vida própria", o que faz com que o desenho que temos para resultado final, possa não ser o que ela quer para si mesma, correndo o risco de não ser até reconhecida após a sua cozedura. O desenho advém no fundo, da transformação desta matéria no forno. Podemos repetir a mesma receita e os mesmos passos duas vezes seguidas, mas a massa ainda assim poderá não sair com as mesmas características. Posto isto, apesar de ao longo do tempo conseguir começar a percebê-la e às suas "atitudes", a intuição a par da experimentação, foram as principais ferramentas neste processo.

Ideia, experimentação, teste, discussão, foi este o ciclo de trabalho realizado.

Pág. seguinte. Imagem 28 | Bolos desenvolvidos no projecto.


DESENVOLVIMENTO
DO PROJECTO

Massa de brioche. Massa folhada. Massa tipo “cake”. Massa tipo pão-de-ló. Massa açucarada. Massa de choux. Massa de restos. São 7 os tipos de massa que constituem actualmente a variedade na pastelaria portuguesa. É uma pastelaria já estagnada, com sabores pouco originais, e que já não nos surpreendem, antes pelo contrário.

Actualmente existem cerca de 80 bolos numa montra, dentro das variações que cada um permite. 7 tipos de massas-base, que dependendo da maneira como são trabalhadas, como se deixam trabalhar e desenvolver no forno actuam de maneira diferente.

Os recheios por sua vez, encontram-se precisamente no mesmo campo que as massas. Monótonos, pouco surpreendentes, são apenas 4 ou 5, entre os quais podemos encontrar o chantili, o creme de pasteleiro, o doce de gila ou o doce de ovos. O doce de ovos esse, usado na grande percentagem dos bolos, já não convence o cliente, mostrando-se também cada vez mais artificial e com mais cor (a cor que na pastelaria, parece muitas vezes ser sinónimo de algo que levou corante, de que é artificial).

E é assim, por todos estes factores que culminam na desactualização da pastelaria portuguesa, aliados à mudança do estilo de vida e dos hábitos alimentares dos portugueses, que se inicia o repensar dos produtos que a compõem, os bolos.

## O ESTUDO DAS 200 CALORIAS

Tudo começou numa questão de proporção. O português tem, assumidamente, mais olhos que barriga. Quando olhamos para uma montra, o primeiro pensamento que nos ocorre é o “Quero aquele bolo. O maior!“ e o que se comprova é que a maior parte das vezes, a meio, a culpa e o arrependimento apoderam-se de nós e fazemos o habitual pedido: “Será que me pode embrulhar esta metade?”.



As 200 kcal foram o valor médio definido para que um bolo se possa tornar num produto que pode ser perfeitamente enquadrado na rotina alimentar equilibrada de um indivíduo, sem que este sinta qualquer tipo de constrangimento ao ingeri-lo.

O método inicial de estudo foi, através das calorias existentes em cada matéria-prima, chegar ao valor energético de cada bolo no seu tamanho actual. Os resultados foram surpreendentes, concluindo que na pastelaria tradicional, um simples croissant, com 125 g, pode alcançar as 475 kcal; ou um Jesuíta de Amêndoa, as 425 kcal, numa unidade de 105 g. São valores extremamente exagerados, que poderiam equivaler-se em termos calóricos, quase ao valor necessário de uma refeição, como o almoço.

O passo seguinte foi a uniformização dos bolos já existentes, calculando o seu tamanho e peso, e dando-lhes a todos o estatuto de bolos de 200 kcal. Muitos foram os que se viram reduzidos ao seu tamanho por metade, outros nem tanto assim, mas os resultados foram na sua maioria bastante drásticos. Alguns bolos perdem mesmo a sua expressão e imponência com esta redução, outros conseguem mantê-la e conseguem até que se reconheça algum interesse visual.

No entanto, a conclusão final deste pequeno estudo foi realmente uma: os alimentos, neste caso os bolos, não se consideram apenas como calorias. O valor energético é de facto ainda um dos principais factores que desperta a atenção por parte do cliente, mas não poderia ser o único. Não era equilibrado que as calorias baixassem, mas o valor nutricional se mantivesse como está.

Em termos práticos, o valor energético e nutricional passaram a ser uma das ferramentas de trabalho, utilizadas no desenvolvimento de bolos mais saudáveis e naturais.

Estes bolos não querem vir assim tomar o lugar dos que já existem na nossa montra habitual, mas antes mostrar que é possível abrir espaço para uma maior variedade, e que acima de tudo, existe a possibilidade de que o bolo de pastelaria volte a fazer parte da nossa rotina alimentar de forma equilibrada.

Deste modo, os bolos resultados deste projecto, foram divididos em 3 grupos distintos: os aromáticos, os frutados e os salgados.

+ Objectivo: Redução dos bolos da pastelaria tradicional a 200 cal. valor definido como saudável para um lanche.

1 copo de leite (200 ml) + 1 bolo
100 cal + 200 cal = 300 cal

entre 200 a 300 cal por dia são o valor nutricional a consumir p.e num lanche

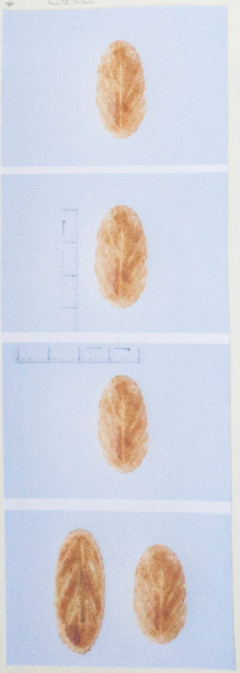
Palmier Recheado



Caracol



Parra



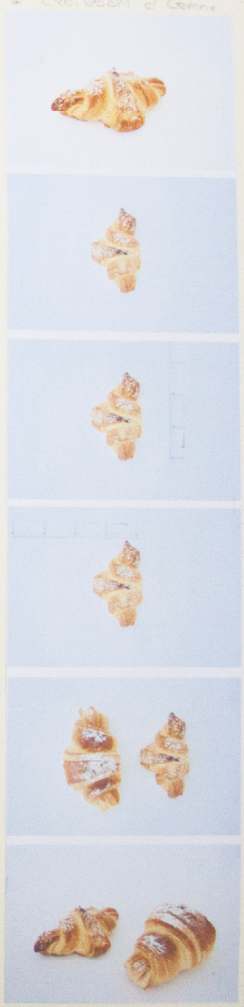
Palmier Simples

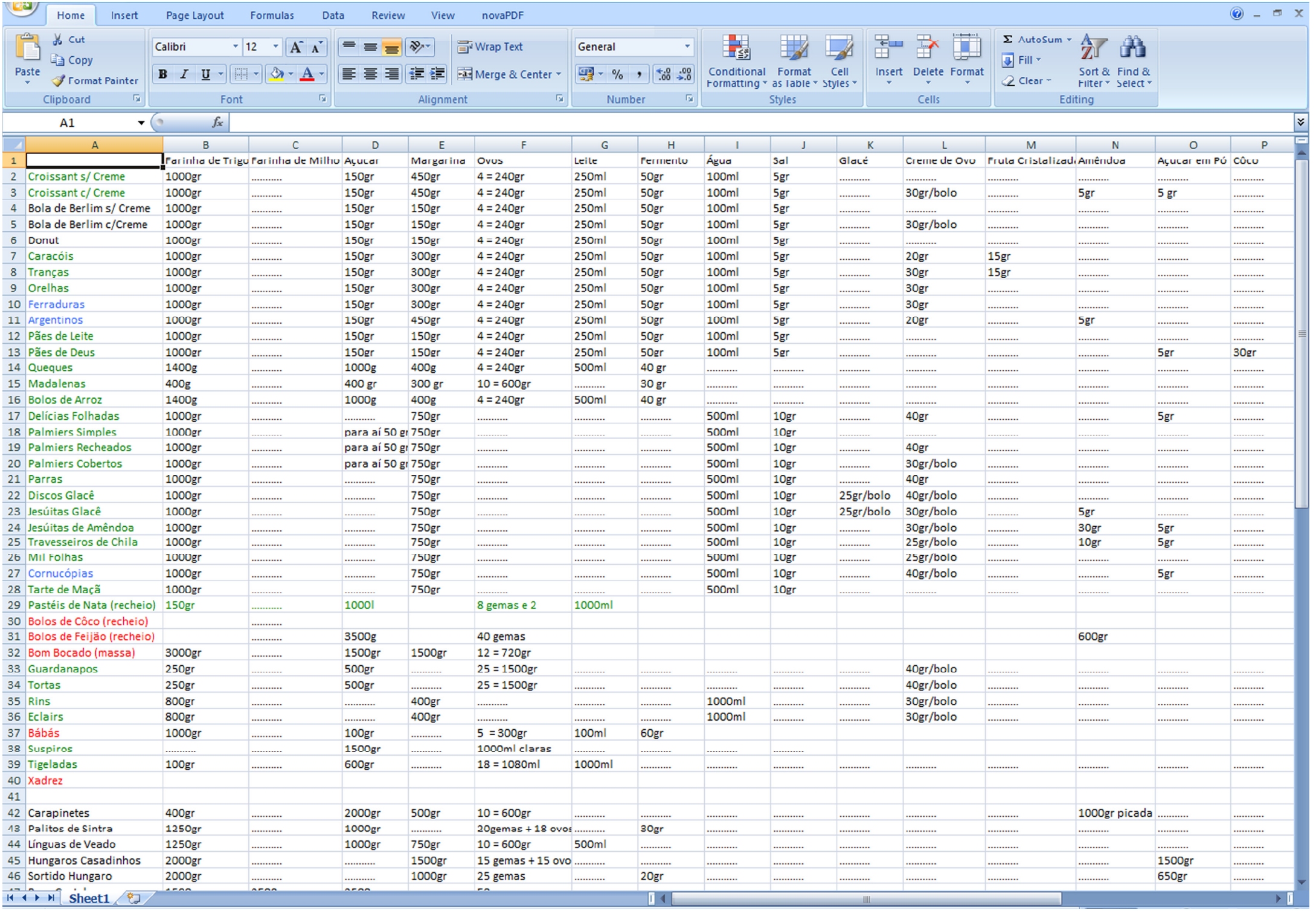


Croissant



Croissant c/ Creme





| | A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N | O | P |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | Farinha de Trigo | Farinha de Milho | Açucar | Margarina | Ovos | Leite | Fermento | Água | Sal | Glacé | Creme de Ovo | Fruta Cristalizad | Amêndoa | Açucar em Pó | Côco |
| 2 | Croissant s/ Creme | 1000gr | ..... | 150gr | 450gr | 4 = 240gr | 250ml | 50gr | 100ml | 5gr | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... |
| 3 | Croissant c/ Creme | 1000gr | ..... | 150gr | 450gr | 4 = 240gr | 250ml | 50gr | 100ml | 5gr | ..... | 30gr/bolo | ..... | 5gr | 5 gr | ..... |
| 4 | Bola de Berlim s/ Creme | 1000gr | ..... | 150gr | 150gr | 4 = 240gr | 250ml | 50gr | 100ml | 5gr | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... |
| 5 | Bola de Berlim c/Creme | 1000gr | ..... | 150gr | 150gr | 4 = 240gr | 250ml | 50gr | 100ml | 5gr | ..... | 30gr/bolo | ..... | ..... | ..... | ..... |
| 6 | Donut | 1000gr | ..... | 150gr | 150gr | 4 = 240gr | 250ml | 50gr | 100ml | 5gr | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... |
| 7 | Caracóis | 1000gr | ..... | 150gr | 300gr | 4 = 240gr | 250ml | 50gr | 100ml | 5gr | ..... | 20gr | 15gr | ..... | ..... | ..... |
| 8 | Tranças | 1000gr | ..... | 150gr | 300gr | 4 = 240gr | 250ml | 50gr | 100ml | 5gr | ..... | 30gr | 15gr | ..... | ..... | ..... |
| 9 | Orelhas | 1000gr | ..... | 150gr | 300gr | 4 = 240gr | 250ml | 50gr | 100ml | 5gr | ..... | 30gr | ..... | ..... | ..... | ..... |
| 10 | Ferraduras | 1000gr | ..... | 150gr | 300gr | 4 = 240gr | 250ml | 50gr | 100ml | 5gr | ..... | 30gr | ..... | ..... | ..... | ..... |
| 11 | Argentinos | 1000gr | ..... | 150gr | 450gr | 4 = 240gr | 250ml | 50gr | 100ml | 5gr | ..... | 20gr | ..... | 5gr | ..... | ..... |
| 12 | Pães de Leite | 1000gr | ..... | 150gr | 150gr | 4 = 240gr | 250ml | 50gr | 100ml | 5gr | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... |
| 13 | Pães de Deus | 1000gr | ..... | 150gr | 150gr | 4 = 240gr | 250ml | 50gr | 100ml | 5gr | ..... | ..... | ..... | ..... | 5gr | 30gr |
| 14 | Queques | 1400g | ..... | 1000g | 400g | 4 = 240gr | 500ml | 40 gr | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... |
| 15 | Madalenas | 400g | ..... | 400 gr | 300 gr | 10 = 600gr | ..... | 30 gr | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... |
| 16 | Bolos de Arroz | 1400g | ..... | 1000g | 400g | 4 = 240gr | 500ml | 40 gr | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... |
| 17 | Delícias Folhadas | 1000gr | ..... | ..... | 750gr | ..... | ..... | ..... | 500ml | 10gr | ..... | 40gr | ..... | ..... | 5gr | ..... |
| 18 | Palmiers Simples | 1000gr | ..... | para aí 50 gr | 750gr | ..... | ..... | ..... | 500ml | 10gr | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... |
| 19 | Palmiers Recheados | 1000gr | ..... | para aí 50 gr | 750gr | ..... | ..... | ..... | 500ml | 10gr | ..... | 40gr | ..... | ..... | ..... | ..... |
| 20 | Palmiers Cobertos | 1000gr | ..... | para aí 50 gr | 750gr | ..... | ..... | ..... | 500ml | 10gr | ..... | 30gr/bolo | ..... | ..... | ..... | ..... |
| 21 | Parras | 1000gr | ..... | ..... | 750gr | ..... | ..... | ..... | 500ml | 10gr | ..... | 40gr | ..... | ..... | ..... | ..... |
| 22 | Discos Glacê | 1000gr | ..... | ..... | 750gr | ..... | ..... | ..... | 500ml | 10gr | 25gr/bolo | 40gr/bolo | ..... | ..... | ..... | ..... |
| 23 | Jesúitas Glacê | 1000gr | ..... | ..... | 750gr | ..... | ..... | ..... | 500ml | 10gr | 25gr/bolo | 30gr/bolo | ..... | 5gr | ..... | ..... |
| 24 | Jesúitas de Amêndoa | 1000gr | ..... | ..... | 750gr | ..... | ..... | ..... | 500ml | 10gr | ..... | 30gr/bolo | ..... | 30gr | 5gr | ..... |
| 25 | Travesseiros de Chila | 1000gr | ..... | ..... | 750gr | ..... | ..... | ..... | 500ml | 10gr | ..... | 25gr/bolo | ..... | 10gr | 5gr | ..... |
| 26 | Mil Folhas | 1000gr | ..... | ..... | 750gr | ..... | ..... | ..... | 500ml | 10gr | ..... | 25gr/bolo | ..... | ..... | ..... | ..... |
| 27 | Cornucópias | 1000gr | ..... | ..... | 750gr | ..... | ..... | ..... | 500ml | 10gr | ..... | 40gr/bolo | ..... | ..... | 5gr | ..... |
| 28 | Tarte de Maçã | 1000gr | ..... | ..... | 750gr | ..... | ..... | ..... | 500ml | 10gr | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... |
| 29 | Pastéis de Nata (recheio) | 150gr | ..... | 1000l | | 8 gemas e 2 | 1000ml | | | | | | | | | |
| 30 | Bolos de Côco (recheio) | | ..... | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | Bolos de Feijão (recheio) | | ..... | 3500g | | 40 gemas | | | | | | | | 600gr | | |
| 32 | Bom Bocado (massa) | 3000gr | ..... | 1500gr | 1500gr | 12 = 720gr | | | | | | | | | | |
| 33 | Guardanapos | 250gr | ..... | 500gr | ..... | 25 = 1500gr | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... | 40gr/bolo | ..... | ..... | ..... | ..... |
| 34 | Tortas | 250gr | ..... | 500gr | ..... | 25 = 1500gr | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... | 40gr/bolo | ..... | ..... | ..... | ..... |
| 35 | Rins | 800gr | ..... | ..... | 400gr | ..... | ..... | ..... | 1000ml | ..... | ..... | 30gr/bolo | ..... | ..... | ..... | ..... |
| 36 | Eclairs | 800gr | ..... | ..... | 400gr | ..... | ..... | ..... | 1000ml | ..... | ..... | 30gr/bolo | ..... | ..... | ..... | ..... |
| 37 | Bábás | 1000gr | ..... | 100gr | ..... | 5 = 300gr | 100ml | 60gr | | | | | | | | |
| 38 | Suspiros | ..... | ..... | 1500gr | ..... | 1000ml claras | ..... | ..... | ..... | ..... | | | | | | |
| 39 | Tigeladas | 100gr | ..... | 600gr | ..... | 18 = 1080ml | 1000ml | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... |
| 40 | Xadrez | | | | | | | | | | | | | | | |
| 41 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | Carapinetes | 400gr | ..... | 2000gr | 500gr | 10 = 600gr | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... | 1000gr picada | ..... | ..... |
| 43 | Palitos de Sintra | 1250gr | ..... | 1000gr | ..... | 20gemas + 18 ovos | ..... | 30gr | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... |
| 44 | Línguas de Veado | 1250gr | ..... | 1000gr | 750gr | 10 = 600gr | 500ml | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... |
| 45 | Hungaros Casadinhos | 2000gr | ..... | ..... | 1500gr | 15 gemas + 15 ovo | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... | 1500gr | ..... |
| 46 | Sortido Hungaro | 2000gr | ..... | ..... | 1000gr | 25 gemas | ..... | 20gr | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... | 650gr | ..... |

Págs. anteriores:
Imagem 29 | Páginas do caderno pessoal do processo de trabalho.
Imagem 30 | Tabela em Excel do levantamento geral dos bolos de pastelaria.



# AROMÁTICOS

Os aromáticos são um conjunto de bolos em que, assim como o seu próprio nome indica, o aroma é o factor chave de relevância no produto.

Neste primeiro conjunto, exploraram-se novas formas de conferir sabor de forma natural, tirando partido de matérias-primas que habitualmente não são utilizadas na pastelaria tradicional.

Resultados em que pomos à prova, várias capacidades sensoriais, sendo por vezes o aroma identificado inicialmente através do olfacto, e só depois encaminhado para o paladar.



Imagem 31 | Aromáticos.



# PALMIER DE SEMENTES DE MARACUJÁ

Este é talvez dos bolos que depois da massa preparada, necessita de mais trabalho para a obtenção da sua forma, em "leque" que nos é característica.

Neste bolo, o sabor é o rei, mas não o encontramos no interior da massa. A quebra na monotonia dos sabores já existentes no fabrico de bolos é um objectivo que se concretiza.

Desde crianças, que somos ensinados ao comer fruta, que devemos retirar a casca, as sementes, os caroços, erradamente, quando é aí que encontramos uma grande maioria das vitaminas da fruta, e nalguns casos, a maior intensidade de sabor.

O maracujá é necessariamente um destes casos, em que todo o fruto tem benefícios. Essencialmente conhecido pelo seu carácter exótico, e pelo seu efeito calmante, esta é uma fruta com um valor calórico bastante baixo.
No entanto, neste bolo, o principal ingrediente é, não o maracujá, mas as suas sementes. 100% comestíveis, crocantes, as sementes deste fruto são altamente nutritivas, ricas em fibra, o que ajuda a melhorar o funcionamento do sistema digestivo.

A este bolo, o seu aroma foi-lhe conferido através das sementes do maracujá, que expostas às temperaturas de cozedura do bolo (cerca de 260º, durante 20 minutos) vêem o seu valor aromático aumentar, fazendo assim uma substituição que torna desnecessária a adição tanto de aromas artificiais, como de cremes que pudessem aumentar o valor energético do bolo.

Neste bolo mantém-se a sua forma tradicional, de maneira a que a curiosidade seja depositada unicamente no sabor dado pela semente, e de forma a que o seu consumidor sinta ainda o seu conforto num bolo que aparentemente, continua a ser-lhe familiar.

Imagem 32 | Palmiers de Sementes de Maracujá.



Imagem 33 | Processo de Fabrico do Palmier de Sementes de Maracujá.





Imagem 34 | Pasteleiro prova o Palmier de Sementes de Maracujá.



## CROISSANT DE CHÁ VERDE

O ingrediente-chave neste bolo é o Matcha. Matcha é, nem mais nem menos que chá verde em pó. Usado essencialmente na cerimónia japonesa de beber o chá, é actualmente considerado também como um aromatizante, assim como um corante natural.

O acto de beber chá é um ritual cada vez mais presente na sociedade ocidental. O chá verde, pelo seu cariz saudável é um dos que mais se vincou nestas novas concepções de saúde com que vivemos na actualidade. A abundância de propriedades antioxidantes, a diminuição das taxas do LDL ( ou mais vulgarmente chamado de mau colesterol), ou o fortalecimento das artérias e veias prevenindo doenças circulatórias ou do foro cardíaco são apenas algumas características que associam este produto uma conotação positiva à saúde.
No entanto, a sua propriedade mais popular é realmente, a que a sua ingestão provoca a perda de peso.

A principal característica deste croissant logo à partida, é o facto de o seu novo aroma estar conferido na própria massa de brioche-folhada ao invés de, como vulgarmente acontece, ser o seu recheio o factor de inovação. A descoberta de que a união do chá verde a um ingrediente com um aroma oposto, faz assim também despoletar o seu sabor, foi posta em prática neste bolo.

O croissant é talvez do compêndio dos nossos bolos, o que mais explorado é ao nível de sabores de recheios. Desde os mais variados sabores de compotas, aos diversos tipos de chocolate, doce de ovo, acabando mesmo no famoso fiambre ou queijo.

O croissant de chá verde é o resultado da intervenção sobre a sua própria massa, unindo-a com um sabor oriental, tendo uma pigmentação natural de cor verde, com a qual não estamos habituados a lidar no sector da pastelaria.

Imagem 35 | Croissants de Chá Verde.



Imagem 36 | Processo de Confecção dos Croissants de Chá Verde.



Imagem 37 | Croissants de Chá Verde a serem polvilhados.



## ARGOLAS DE GENGIBRE

Este é, dos bolos elaborados neste projecto, o que maior intervenção sofreu ao nível da forma.

Muitas pessoas têm o velho hábito de comer inicialmente a parte que menos preferem, deixando para o fim o pedaço da sua maior preferência. Este é um acto que acontece, não podendo generalizar, com o palmier recheado. Quem já não comeu todo o palmier, partindo-o em tiras verticais com os dedos, deixando para o fim os topos, que precisamente por serem a parte "superior lateral" do bolo, têm um ponto de caramelização mais elevado?

Neste bolo, faz-se uma proposta de um produto em que se procede ao aumento da parte positiva do bolo, diminuindo a sua parte negativa; ou seja, aumenta-se a superfície de caramelização, mas diminui-se o valor energético deste bolo.

Para este objectivo, a solução encontrada foi a divisão de um bolo circular, em vários aros, que ligados entre si apenas por pequenos pontos, fazem com que para o ponto de caramelização, eles funcionem como aros singulares.

No entanto, o excesso de caramelização encontrado neste resultado, poderia levar a que este bolo se tornasse em algo demasiado monótono, e pouco surpreendente. Para combater este ponto, surge o gengibre.

Esta raiz tuberosa, com acção bactericida e desintoxicante, melhora o desempenho do sistema digestivo, respiratório e circulatório. O gengibre é também um reconhecido alimento termogénico acelerador do metabolismo, que favorece a queima de gordura corporal.

Com uma conotação afrodisíaca, o gengibre tem um sabor activo, picante quando em doses excessivas.

A união entre estas duas matérias surge principalmente do interesse no contraste entre o doce e o picante, tornando-se num bolo inesperado ao nosso palato.

Imagem 38 | Argolas de Gengibre.



Imagem 39 | Processo de Confecção das Argolas de Gengibre.



Imagem 40 | Um lanche com Argolas de Gengibre.

# FRUTADOS

Os frutados são o conjunto de bolos que quebram a monotonia de sabores na pastelaria portuguesa, transportando culturas e sabores mais exóticos para o dia-a-dia dos portugueses.

Com intervenção também no campo das massas, esta é uma categoria que se centra essencialmente na produção de novos sabores, mais naturais e saudáveis ao nível dos recheios de bolo, como que uma ruptura na monotonia que os nossos tão típicos doce e creme de ovos trazem já na nossa pastelaria.

Nestes bolos aproveita-se a fruta desde o seu sumo, à sua casca, utilizando-se algumas técnicas já presentes nos hábitos diários dos seus consumidores, assim como outras menos usuais.



Imagem 41 | Frutados.



## RIM DE ABACATE

O rim, com glacê de chocolate, e creme de ovo no interior é um dos bolos com o valor energético mais elevado do conjunto da pastelaria portuguesa.

O primeiro exercício a que este projecto se propôs foi o de pôr a nu este bolo, mostrando a beleza que poucos conhecem, de um rim que timidamente se costuma acomodar por debaixo de uma capa grossa de açúcar refinado, retirando-lhe além de peso visual, toda a carga energética negativa que o glacê contém para a saúde.

Já com uma massa de choux com aspecto bem menos artificial, centramo-nos no próximo desafio, o seu interior.

Hábito já presente no quotidiano de um consumidor habitual de abacate, é o de, utilizando a casca como taça, formar uma mousse, que envolvida com umas colheres de açúcar e de um digestivo, se torna numa solução cremosa à qual não estamos habituados que aconteça com outras frutas.

O abacate, apesar de ser uma das frutas mais calóricas do conjunto, não é necessariamente das mais prejudiciais à saúde. Apesar de rico em açúcares e gorduras, neste fruto podem encontrar-se sim, mas gorduras monoinsaturadas, que ajudam na redução do colesterol e triglicéridos, sendo assim benéfico para uma alimentação equilibrada.



Imagem 42 | Rins de Abacate.
Imagem 43 | Recheio dos Rins de Abacate.



## DUCHESSE DE LIMA

A massa de choux, ou massa de fartos, é talvez uma das massas com um valor energético mais baixo, de entre as restantes massas que aqui apresentamos.

Sendo uma massa oca, é propícia a que a sua função seja a de guardar qualquer que seja o tipo de recheio no seu interior.

Uma ideia ainda muito errada na grande maioria das vezes, por parte do consumidor, é que o valor energético dos recheios que compõem os bolos, é superior a este mesmo valor da massa. Por esta razão, o duchesse, um bolo habitualmente com mais recheio que a própria massa, não é a "bomba calórica" que todos consideramos, ao olhar para ele.

Assim, neste duchesse em específico, o objectivo foi trabalhar o recheio, tornando-o num recheio mais inesperado que apenas o famoso chantili. Com uma mousse de lima à base de iogurte natural, pretende-se despertar o palato do consumidor para sabores mais ácidos, mantendo a característica de frescura com a qual nos familiarizámos neste bolo.

Essencialmente usado no mundo das bebidas, a lima foi o fruto com as características ideais. Ácida, com um aroma floral, mas fresco. A casca é determinante para a composição final deste produto alimentar.

Este é um bolo rico tanto ao nível do palato, como do olfacto. As propriedades aromáticas da casca oferecem-nos a sua frescura ainda mesmo antes de o provarmos, tornando-o numa experiência bastante agradável.

Imagem 44 | Duchesses de Lima.









# GUARDANAPO DE FRUTOS SILVESTRES

Groselhas, framboesas, amoras e mirtilos. Estes são os frutos silvestres que se uniram a este guardanapo, dando-lhe uma imagem tão natural, quase que associado ao de um tecido. A pigmentação natural é dada essencialmente pela amora, que liberta um pigmento arroxeado forte.
Inseridos nesta "massa tipo pão-de-ló", de modo natural, não controlado, ainda antes de ir ao forno, acabamos por ser surpreendidos ao longo desta degustação, por "bombas" de sabor que vão surgindo aleatoriamente.

Possuindo propriedades anti-inflamatórias naturais, os frutos silvestres tornam a massa o principal objecto de estudo deste produto.

A massa tipo pã-de-ló, muito próxima a uma textura espumosa, é uma massa elástica com memória de forma. Assim sendo, por imposição destas características da própria massa, teria que existir um recheio que servisse de cola para a obtenção da forma triangular.

O recheio escolhido foi um recheio tradicional, já quase inexistente nos dias de hoje, mas que quis transportar de novo para os nossos dias. O creme de pasteleiro. Farinha, açúcar, leite, gemas e limão. Substituído actualmente por qualquer um pó que junto a água se transforma num creme com uma cor extremamente artificial, este foi um dos recheios que mais sofreu com o início da aditivação do produto neste ramo.

Transformando-se facilmente numa película, ao ir ao forno, esta foi a "cola" escolhida, para o interior deste novo bolo.

Págs anteriores:
Imagem 45 | Duchesses de Lima expostos na montra de bolos.
Imagem 46 | Travessa com Duchesses de Lima.
Imagem 47 | Cliente a comer o Duchesse de Lima.

Imagem 48 | Guardanapos de Frutos Silvestres.



Imagem 49 | Processo de Fabrico dos Guardanapos de Frutos Silvestres.



Imagem 50 | Criança a comer Guardanapo de Frutos Silvestres.



## TORTA DE LIMÃO E PAPAIA

A torta é talvez um dos bolos mais familiares e com mais variedades de recheio, sabores e tamanhos que podemos ver entre as diversas fábricas. No entanto, a monotonia de sabores impõe-se. Chocolate, morango e doce de ovos são sempre os existentes.

Neste bolo, o açúcar e os ovos passam de ingredientes chave, a ingredientes secundários, tornando-se esta massa com uma característica de doce muito menor.

Para o recheio decidiu explorar-se um sabor já à muito conhecido neste ramo, o limão. Usado essencialmente a um nível aromático ou da própria casca, o limão tem todo o seu corpo usualmente desperdiçado. A par do Duchesse de Lima, este é um bolo em que se pretende introduzir sabores mais ácidos, de modo a despertar o palato do consumidor aos mesmos. Este recheio é acompanhado da "cola" do bolo, a papaia.

A papaia, facilitadora da digestão e rica em papaína, contém também uma enzima anti-inflamatória com efeito rápido no auxilio à resolução de tendinites, entorses e dores na coluna. A sua polpa, transporta o cariz tropical desta fruta para este bolo, trazendo um novo sabor à pastelaria, equilibrando o sabor intenso do limão.



Imagem 51 | Torta de Limão e Papaia..
Imagem 52 | Pormenor das Tortas de Limão e Papaia.



# SALGADOS

## RECTÂNGULO DE PEPINO

Este bolo, foi o único desenvolvido para o palato salgado.

Serve de exemplo de como é possível integrar uma massa de bolo, neste caso a massa tipo pão-de-ló, num sector de salgados. Baixa em açúcar, em optimização com a massa da torta de limão e papaia, o fruto-chave para este produto alimentar foi o pepino. Rico em potássio, este é um fruto com características diuréticas naturais frequentemente usado ao nível da restauração em saladas verdes.

Com um valor de frescura elevado, rico em água, o pepino insere-se assim ao nível da pastelaria, competindo com os bolos em massa folhada, ricos em gordura, com queijo, fiambre ou outras carnes associadas.

Sendo um bolo por camadas, usa uma pequena película de queijo creme com um baixo teor calórico, que contrasta o sabor com o pepino, atribuindo-lhe uma maior conotação de bolo salgado.



Imagem 53 | Rectângulos de Pepino.
Imagem 54 | Pormenor dos Rectângulos de Pepino.


CONCLUSÃO

Pág. anterior . Imagem 55 | Criança a escolher bolos da montra.



# CONCLUSÃO FINAL

Este projecto foi uma reflexão sobre estilos de vida saudáveis, e formas de estar na vida relativamente à alimentação.

As ideias sobre esta temática foram mudando e as aprendizagens fizeram com que o ponto de partida estivesse em evolução constante até ao resultado final.

Com uma ideia inicial mais rígida, mais concentrada em calorias, números e tabelas, este projecto tornou-se num conjunto de elementos que podem ser entendidos como uma chamada de atenção para o potencial que existe ainda por explorar, na actualmente estagnada pastelaria semi-industrial portuguesa.

Pretendeu-se inovar de forma relevante, tendo em conta as necessidades e as expectativas do consumidor, que apesar de sentir a necessidade de mudança, não quer que esta aconteça de uma forma excessivamente inusitada, fazendo com que o significado emocional que o relaciona com estes produtos, se dissipe bruscamente. Assim, procurou-se inovar com naturalidade, sem provocar uma ruptura com as vivências próprias de uma pastelaria.

A experiência do dia-a-dia, numa fábrica de pastelaria semi-industrial foi também um dos grandes pontos altos desta aprendizagem. A relação e os debates com profissionais desta área, que foram sendo confrontados com novas formas de pensar, que o colocavam fora da sua zona de conforto, foi inicialmente dura. Hesitante à mudança, o chefe principal, o meu pai, abraçou também este percurso, acabando assim por ser contaminado por esta nova forma de encarar aquela que é a sua paixão de sempre.

Se à 13 anos atrás, ele partilhou comigo um pouco do seu sonho, com a abertura da Pastelaria Golfstar, esta é a minha vez de partilhar este projecto, que se tornou assim também, um bocadinho dele.

A exploração do potencial gerado por cada massa; a optimização de massas e formas que facilitam a produção e rejeitam o desperdício; novos sabores para recheios inesperados; a substituição de ingredientes por mais naturais e de maior valor nutricional, e o consequente reconhecimento

do consumidor neste ponto; o comportamento dos materiais perante as temperaturas. Todos estes foram factores que aplicados, ora em conjunto ora de maneira independente, deram origem a um compêndio de novos bolos, com base nos convencionais bolos da pastelaria portuguesa.

Este conjunto de 8 bolos, prontos a agradar desde crianças a adultos, responde assim à fórmula base do pensamento de que a diversidade de sabor é o truque para uma alimentação mais equilibrada.



Imagem 56 | Sortido de bolos desenvlvidos, expostos numa montra.



# DESENVOLVIMENTOS FUTUROS

O mestrado conclui-se mas o interesse acerca deste projecto não.

Existe a vontade de continuar a explorar esta temática. Muitos bolos ficaram ainda esquecidos pelo caminho, e inúmeras propostas com potencial ainda por explorar, ficaram perdidas nas inúmeras pastas de registo fotográfico produzido ao longo deste tempo.

Após esta conclusão, espero testar este conjunto de bolos no nosso mercado junto ao consumidor. Factores como o preço e pontos de venda, são também ainda questões a responder. Para que isto aconteça, terá que existir uma análise ao custo de produção de cada bolo. A utilização de técnicas como ajustes na relação quantidade/preço com fornecedores das matérias-primas, a optimização das próprias massas na concepção do produto (já tida em conta ao longo deste trabalho), são alguns dos factores cruciais para que o PVP (Preço de Venda ao Público) deste produto possa ser o mais sustentável, não devendo exceder o similar já existente no mercado.

A rentabilização das fábricas de pastelaria semi-industrial é algo que me interessa explorar também. Funcionando habitualmente durante a noite, há todo um espaço com as portas fechadas à produção ao longo de grande parte do dia, que se encontra desperdiçado.

Não focando só na tipologia de produto apresentado neste projecto, este corpo de trabalho poderá também abrir portas para o desenvolvimento de novas tipologias de produto tanto alimentar como não-alimentar, dentro do âmbito da pastelaria tradicional portuguesa, assim como de novas técnicas de produção aliadas a este sector.

O mundo da pastelaria de fabrico próprio, quer a um nível de produção, quer a um nível de relação com o público, passou a fascinar-me ainda mais, nomeadamente no que diz respeito à relação emocional entre as pessoas e a alimentação, no quadro de uma nova concepção de saúde.

# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS


Graça, P. (2013). Portugal, Alimentação Saudável em Números - 2013. Lisboa: DGS

Guixé, M. (2010). Food designing (1º ed.). Mantova: Corraini Edizioni.

Instituto Nacional de Estatísticas (2014). Balança Alimentar Portuguesa 2008-2012. Lisboa. Recuperado em 8 de Março de 2015 de http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=209480091&DESTAQUESmodo=2

Poínhos, R., Franchini, B., Afonso, C., Correia, F., Teixeira, V., Moreira, P., Durão, C., Pinho, O., Silva, D., Lima Reis, J., Veríssimo, T., de Almeida M. (2009). Alimentação e Estilos de Vida da População Portuguesa:Metodologia e Resultados Preliminares. Recuperado de http://www.spcna.pt/noticias/?imc=1n&fmo=ln&day=11&month=02&year=2011&noticia=637#

João, R., Ferreira, P., & Duarte, F. (2012). Fabrico Próprio - O design da pastelaria semi-industrial portuguesa (2º ed.). Lisboa: [s.n.].

Santos, I., Andrade, A. & Teixeira, P. (2015). Tentativas de Controlo do Peso na População Adulta Portuguesa: Prevalência, Motivos e Comportamentos. Lisboa. Recuperado em 24 de Março de 2015, de www.actamedicaportuguesa.com

Vogelzang, M., & Schouwenberg, L. (2008). Eat love: Food concepts. Amsterdam: BIS books.




# BIBLIOGRAFIA


Bretillot, M., & Beaumont, T. (2010). Culinaire design. Paris: Alternatives.

Hamilton, R., & Todoli, V. (2009). Food for thought, thought for food. New York: Actar.

Klanten, R., Ehmann, S., Mollard, A., & Bolhofer, K. (2011). Delicate: New food culture. Berlin: Gestalten.

Santos, P., Berlinda, I., & Bernardino, F. (2012). Manual Técnico de Pastelaria (1º ed.). Lisboa: Turismo de Portugal.

Zampollo, Francesca (s.d.). What is Food Design? Recuperado de http://francesca-zampollo.com/food-design/4549494594

# ÍNDICE DE FIGURAS


***Imagem 01 .*** Interior da Confeitaria Nacional, Lisboa.
Fonte: Ilustração pelo Autor.

***Imagem 02 .*** Roda Alimentar.
Fonte: Balança Alimentar Portuguesa 2008/2012, INE, 02.04.2014.

***Imagem 03 .*** Balança Alimentar Portuguesa.
Fonte: Balança Alimentar Portuguesa 2008/2012, INE, 02.04.2014.

***Imagem 04 .*** Estádios de mudança face à alimentação saudável em 2009.
Fonte: Alimentação e estilos de vida da população portuguesa: Metodologia e resultaods preliminares, Volume 15, Nº3, Revista SPCNA, 2009.

***Imagem 05 e 06 .*** Cartazes de prevenção à obesidade.
Fonte: http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt/PresentationLayer/textos01.

***Imagem 07.*** Prevalência das tentativas de controlo do peso, por sexo,na população adulta portuguesa.
Fonte: Tentativas de Controlo do Peso na População Adulta Portuguesa: Prevalência, Motivos e Comportamentos, Acta Médica Portuguesa, 2015.

***Imagem 08 .*** Prevalência das tentativas de controlo do peso, por categoria ponderal, na população adulta portuguesa.
Fonte: Tentativas de Controlo do Peso na População Adulta Portuguesa: Prevalência, Motivos e Comportamentos, Acta Médica Portuguesa, 2015.

***Imagem 09.*** Pirâmide Alimentar da Dieta Mediterrânica.
Fonte: Balança Alimentar Portuguesa 2008/2012, INE, 02.04.2014

***Imagem 10 .*** Meia Maratona de Lisboa 2015.
Fonte: http://www.meiamaratonadelisboa.com/pt/galeria/fotos-2015/

***Imagem 11 .*** Desenho técnico de um hamburguer.
Fonte: http://ooo-buttons.info/images/projects/twtw9_theperfectburger.jpg

***Imagem 12 .*** Imagem publicitária Fruut.
Fonte: https://www.facebook.com/FruutWorld/photos/a.308326712635817.1073741826.308320575969764/407793432689144/?type=1&theater

***Imagem 13 .*** Imagem retirada do documentário "Bread is Life".
Fonte: https://vimeo.com/12608355

***Imagem 14 .*** Mellow em ambiente doméstico.
Fonte: http://cookmellow.com/meet-mellow/

***Imagem 15 .*** Mellow com aplicação de smartphone.
Fonte: http://cookmellow.com/meet-mellow/

***Imagem 16 .*** Desenho explicativo de "Insects au Gratin".
Fonte: http://www.susanasoares.com/index.php?id=82

***Imagem 17 .*** Pormenor de um insecto visto à lupa.
Fonte: http://www.susanasoares.com/index.php?id=82

***Imagem 18 .*** Produtos finais "Insects au Gratin".
Fonte: http://www.susanasoares.com/index.php?id=82

***Imagem 19 .*** Fábrica da Pastelaria Golfstar.
Fonte: Fotografia pelo autor, 2015.

***Imagem 20 .*** Pastelaria Benard, 1930.
Fonte: https://www.facebook.com/342234722482773/photos/a.519338654772378.117099.342234722482773/897571886949051/?type=1&theater

***Imagem 21 .*** Álvaro, Tony, Tia Guiomar, Tio Mário e Rodrigues, em véspera de Natal na Golfstar.
Fonte: Fotografia por Diana Medina, Pastelaria Golfstar, 2013.

***Imagem 22 .*** Chefe Silva na decoração de bolos, 1985.
Fonte: Fotografia por autor não identificado, 1985.

***Imagem 23 .*** Equipa de pasteleiros, 1996.
Fonte: Fotografia por autor não identificado, 1996.

***Imagem 24 .*** Ficha técnica de práticas de confecção do Mestre João Sousa. Pat-Chú 1, 1980.
Fonte: Fabrico Próprio, o design da pastelaria semi-industrial portuguesa, pág.60.

***Imagem 25 .*** Ficha técnica de práticas de acabamento do Mestre João Sousa. Pat-Chú 2, 1980.
Fonte: Fabrico Próprio, o design da pastelaria semi-industrial portuguesa, pág.62.

***Imagem 26 .*** Rótulo de Croissant Francês da marca Pingo Doce.
Fonte: Imagem pelo autor, 2015.

***Imagem 27 .*** Eu e o meu Pai a confeccionar palmiers.
Fonte: Fotografia por Fernanda Silva, Pastelaria Golfstar, 2014.

***Imagem 28 .*** Bolos desenvolvidos no projecto.
Fonte: Fotografia pelo autor, 2015.

***Imagem 29 .*** Páginas do caderno pessoal do processo de trabalho.
Fonte: Fotografia pelo autor, 2015.

***Imagem 30 .*** Tabela em Excel do levantamento geral dos bolos de pastelaria.
Fonte: Fotografia pelo autor, 2015.

***Imagem 31 .*** Aromáticos.
Fonte: Fotografia pelo autor, 2015.

***Imagem 32 .*** Palmiers de Sementes de Maracujá.

Fonte: Fotografia pelo autor, 2015.

***Imagem 33 .*** Processo de Fabrico do Palmier de Sementes de Maracujá.
Fonte: Fotografia pelo autor, 2015.

***Imagem 34 .*** Pasteleiro prova o Palmier de Sementes de Maracujá.
Fonte: Fotografia pelo autor, 2015.

***Imagem 35 .*** Croissants de Chá Verde.
Fonte: Fotografia pelo autor, 2015.

***Imagem 36 .*** Processo de Confecção dos Croissants de Chá Verde.
Fonte: Fotografia pelo autor, 2015.

***Imagem 37 .*** Croissants de Chá Verde a serem polvilhados.
Fonte: Fotografia pelo autor, 2015.

***Imagem 38 .*** Argolas de Gengibre.
Fonte: Fotografia pelo autor, 2015.

***Imagem 39 .*** Processo de Confecção das Argolas de Gengibre.
Fonte: Fotografia pelo autor, 2015.

***Imagem 40 .*** Um lanche com Argolas de Gengibre.
Fonte: Fotografia pelo autor, 2015.

***Imagem 41*** . Frutados.
Fonte: Fotografia pelo autor, 2015.

***Imagem 42 .*** Rins de Abacate.
Fonte: Fotografia pelo autor, 2015.

***Imagem 43 .*** Recheio dos Rins de Abacate.
Fonte: Fotografia pelo autor, 2015.

***Imagem 44 .*** Duchesses de Lima.
Fonte: Fotografia pelo autor, 2015.

***Imagem 45 .*** Duchesses de Lima expostos na montra de bolos.
Fonte: Fotografia pelo autor, 2015.

***Imagem 46 .*** Travessa com Duchesses de Lima.
Fonte: Fotografia pelo autor, 2015.

***Imagem 47 .*** Cliente a comer o Duchesse de Lima
Fonte: Fotografia pelo autor, 2015.

***Imagem 48 .*** Guardanapos de Frutos Silvestres.
Fonte: Fotografia pelo autor, 2015.

***Imagem 49 .*** Processo de Fabrico dos Guardanapos de Frutos Silvestres
Fonte: Fotografia pelo autor, 2015.

***Imagem 50 .*** Criança a comer Guardanapo de Frutos Silvestres.
Fonte: Fotografia pelo autor, 2015.

***Imagem 51 .*** Torta de Limão e Papaia.
Fonte: Fotografia pelo autor, 2015.

***Imagem 52 .*** Pormenor das Tortas de Limão e Papaia.
Fonte: Fotografia pelo autor, 2015.

***Imagem 53 .*** Rectângulos de Pepino.
Fonte: Fotografia pelo autor, 2015.

***Imagem 54 .*** Pormenor dos Rectângulos de Pepino.
Fonte: Fotografia pelo autor, 2015.

***Imagem 55 .*** Criança a escolher bolos da montra.
Fonte: Fotografia por Tiago Costa, 2015.

***Imagem 56 .*** Sortido de bolos desenvlvidos, expostos numa montra.
Fonte: Fotografia pelo autor, 2015.