

PROJETO RONDON OPERAÇÃO AMAZONAS – Oficina de Panificação: Caminho para a Autossuficiência e desenvolvimento da Comunidade AREAL

Área Temática: Tecnologia e Produção

Coordenador(a) da atividade: Arthur C. AMADOR

Alessandra de O. Pacheco[1], Arthur C. AMADOR[2], Marilisa Marilisa do Rocio OLIVEIRA[2]

Projeto RONDON Operação Amazonas

Resumo: A comunidade indígena AREAL, localizada no município de Santa Isabel do Rio Negro, no Amazonas, enfrenta dificuldades de acesso a produtos básicos, como o pão, devido à ausência de padaria ou mercearia próxima. Durante visita do projeto RONDON, Operação Amazonas, em julho de 2025 foi realizada uma oficina teórica e prática de panificação junto a comunidade, visando estimular a independência alimentar e diversificação do cardápio nessa localidade. Na oficina, os moradores aprenderam sobre fermentação, crescimento da massa, tecnologias e boas práticas de higiene adaptadas à realidade local, seguindo orientações da RDC nº 216/2004 da ANVISA. A massa produzida utilizou poucos ingredientes e medidas simplificadas, e pode ser usada na produção de pães, pães recheados e pizzas. O processo envolveu preparo, sova, fermentação e assamento. Além do aprendizado técnico, a oficina despertou o interesse da comunidade pela comercialização de pães, fortalecendo a autonomia e o desenvolvimento comunitário, com a possibilidade de transformar a panificação em uma atividade de geração de renda e diversificação da alimentação.

Palavras-chave: panificação, autossuficiência, Projeto RONDON.

INTRODUÇÃO

A comunidade indígena AREAL fica localizada no município de Santa Isabel do Rio Negro (SIRN) no estado do Amazonas. Ela é composta por 120 moradores (crianças e adultos) e conta com uma escola, igreja e refeitório, além das moradias da população. A

distância entre a comunidade e o município de SIRN a barco, única via de acesso, é de 4 horas.

A oficina de panificação, realizada durante visita a comunidade AREAL, foi pensada para transformar a produção de pão em uma forma de gerar independência para a comunidade, além de possibilitar diversificação de receitas no dia a dia e autossuficiência, uma vez que a comunidade não apresenta padaria ou mercearia na qual aconteça a comercialização deste produto.

Ao total a oficina contou com 9 participantes e aconteceu de forma prática e a parte teórica foi sendo explicada conforme os pães eram feitos. Todos puderam, literalmente, colocar a mão na massa e durante a produção dos pães, além de aprenderem mais sobre fermentação, crescimento, tecnologias e outras aplicações da massa. A receita escolhida para a oficina foi de uma massa barata, com poucos ingredientes e versátil, a qual pode ser utilizada para fazer tanto pão simples quanto recheado, além de pizzas, apresentando várias possibilidades e variedades, dessa forma, o que determina o seu fim é a intenção de quem a está produzindo.

Mesmo com a falta de água encanada e as dificuldades apresentadas na comunidade, foi discutida a importância da higiene durante a manipulação de alimentos bem como as boas práticas descritas na RDC nº 216/04 pela agência nacional de vigilância sanitária (ANVISA), adaptadas para a realidade da comunidade e as necessidades identificadas.

OBJETIVOS

O objetivo da oficina foi estimular e orientar a fabricação de pães como uma forma de encorajar à produção de produtos de difícil acesso, como uma ferramenta de desenvolvimento comunitário e variação do cardápio.

Através dessa oficina buscava-se também despertar o interesse pelo comércio na comunidade por meio da venda dos pães produzidos.

METODOLOGIA

Os pães foram produzidos da seguinte maneira.

Ingredientes:

- 500 g farinha de trigo (2 ½ xícaras)
- 25 g açúcar refinado (2 colheres de sopa)
- 10 g sal (1 colher de sopa rasa)
- 10 g fermento biológico seco (2 colheres de sopa)
- 25 ml óleo de soja (5 colheres de sopa)
- 300 ml água gelada (¾ xícara)

Primeiramente, todas as medidas foram adaptadas para xícara (400 ml) e colheres de sopa, para facilitar o entendimento das quantidades, além de padronizar as medidas, o que é fundamental para bons e recorrentes resultados (Camargo, 2019, p. 40), com o intuito de apresentar ao participante da oficina que é possível realizar essas medições com o que se tem disponível em casa, sem necessidade de ferramentas especiais.

Para iniciar a prática, todos os ingredientes foram adicionados a uma bacia, na mesma ordem listada acima. Foi então realizada a homogeneização dos elementos e em seguida a massa foi sovada de 10 a 15 minutos, até a massa ficar lisa e desenvolver bem a rede de glúten, uma rede de proteína que sustenta o pão, formada através da manipulação da massa por certo tempo. Essa rede retém os gases produzidos pela fermentação e faz a massa crescer (Camargo, 2019, p. 14).

Uma vez sovada, a massa foi colocada para repouso durante 1 hora. Esse tempo é chamado de primeira fermentação, tempo no qual a massa cresce e se desenvolve (Camargo, 2019, p. 30). Após decorrido esse tempo, a massa foi modelada, que também serve para reforçar o glúten (Camargo, 2019, p. 35), e mais uma vez colocada para repouso, segunda fermentação, agora em uma forma untada com óleo, por 40 minutos.

Passado esse tempo, a massa foi colocada para assar a 180ºC em forno a gás pré-aquecido, onde ficou até dourar (aproximadamente 40 min).

Pensando no acesso da comunidade e os produtos ali beneficiados, foi sugerida a adição de farinha de mandioca (1/3 da quantidade total de farinha) na receita para utilização e valorização de ingrediente produzido localmente pela comunidade.

RESULTADOS

A oficina de panificação contribuiu para transformação social na comunidade AREAL, o que foi possível através do ensinamento e orientação sobre a produção de uma massa versátil, a partir da qual os participantes poderão produzir, tanto pão simples quanto recheado, além de pizzas, seja para consumo próprio ou até mesmo para comercialização.

Durante a produção dos pães e conversas surgiu um interesse pela comercialização destes produtos, algo que não havia sido comentado antes, uma vez que a comunidade compartilha as refeições e produções, o que pode se tornar um desdobramento da oficina caso os participantes sintam vontade.

Assim os participantes foram capacitados e estão aptos para produção e comercialização de produtos derivados dessa massa base, como uma forma de gerar renda própria, aplicação de matéria-prima local e estímulo à produção de produtos de difícil acesso como uma ferramenta de desenvolvimento comunitário, variação do cardápio e empoderamento social.



Figura 01 – Modelagem da massa – participantes modelam a massa no formato desejado para produção de pão.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através da oficina foi possível realizar e orientar, tanto teórico quanto prático, a produção de pães para consumo próprio, diversificação de receitas, aproveitamento de matéria prima local, autossuficiência e independência dessa mercadoria pela comunidade indígena AREAL. Além disso, durante a oficina foi desperto o interesse de comercialização por parte dos participantes da comunidade, com conversas sobre abrir uma padaria entre mãe e filha ali presentes, o que mostra a intenção de continuarem a produção e ressalta o potencial de transformação social e geração de renda e emprego na comunidade.

Mesmo com a dificuldade de acesso à água tratada e aos demais ingredientes, foi também discutido sobre higiene e boas práticas durante a produção. A pedido dos participantes, um grupo de mensagens foi criado para a troca de informações, receitas, experiências e fotos das produções.



APOIO

Ministério da Defesa e Universidade Estadual de Ponta Grossa.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Portaria nº 216, de 15 de setembro de 2004. Dispõe sobre Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação. Brasília: Ministério da Saúde, 2004.

CAMARGO, Luiz Américo. Direto ao pão: receitas caseiras para todas as horas. São Paulo: Senac, 2019. p. 14-40.