

# FESTIVAL EUROPEU DO PÃO

## AIPAN LEVA O NOME DE PORTUGAL ALÉM FRONTEIRAS E VENCE A 9ª EDIÇÃO DO FESTIVAL EUROPEU DO PÃO 2012 (Ravenna, Itália)

O Festival Europeu do Pão é um evento de promoção dos produtos nacionais e regionais, produzindo-se pão e pastelaria ao vivo e participando ainda no concurso artístico de panificação.

Em Abril de 2007, a AIPAN realizou na cidade do Porto, o Festival Europeu do Pão e registou mais de 500 000 visitantes, num momento único da promoção do PÃO.

Em Setembro de 2008, no Festival Europeu do Pão, em Ravenna, Itália, onde representou Portugal, a AIPAN aceitou o desafio do projecto “Pão pela Paz”, produzindo um pão com um formato de aperto de mãos, fazendo reverter a receita da venda do produto para a UNICEF.

Este ano, a AIPAN foi novamente convidada pelo Sindacato Panificatori Artigiani Della Provincia di Ravenna para participar no Festival Europeu do Pão 2012.

Os participantes são panificadores de várias nações europeias que criaram um evento de importância internacional relativa à melhoria do pão em todos os seus processos, desde a plantação dos cereais até ao consumo, assim como a valorização das várias regiões gastronómicas.

Nos 3 dias do Festival reuniram-se os melhores Padeiros da Europa das delegações de Portugal, Espanha, França, Croácia, Alemanha e Itália.

O Festival é um momento de precioso intercâmbio cultural, onde é possível a partilha e aprofundamento de saberes e tradições de todos os países participantes.

A AIPAN representou Portugal, com uma equipa com 8 profissionais do sector, os quais são representantes de empresas Associadas da AIPAN – António Fontes, Presidente da Direcção da AIPAN e da Padaria Mirassol, Albino Oliveira, substituto da Direcção da AIPAN e Padaria S. Mamede, Luís Filipe Costa da Padaria Confiança, Carlos Alturas do Pão Quente da Raposeira, Vitorino Silva da Padaria Forno dos Pinhais, Américo Couto (Gb Plange), Lisete Alves e Inês Cipriano (Departamento Alimentar AIPAN), são a equipa vencedora.





O evento decorreu no centro histórico de Ravenna - uma cidade com sete monumentos que se encontram classificados como património mundial da UNESCO, encontrando-se dividida nas seguintes secções:

**Secção de Produção:** produção ao vivo e degustação de pão e produtos afins em padarias tradicionais equipadas com fornos. Nestes locais trabalharam equipas de padeiros europeus e de várias regiões de Itália, exibindo o pão artístico e típico de cada região.

Exposição de grãos e farinhas em colaboração com a Associação de Agricultores e moinhos local.

Secção gastronómica: junção do pão com a restauração com provas de

pão e produtos típicos como vinhos, carnes frias e salame, queijo, mel, vinagre e óleo.

Colóquio: acerca dos aspectos nutricionais do pão e da sua produção.

Panificação e aprendizagem: visitas guiadas a estudantes até às padarias, onde podem ver as várias fases da produção, com a colaboração de quintas pedagógicas.

Durante os 3 intensos dias que marcaram o Festival Europeu do Pão, a prestação de Portugal foi sempre incrível, quer do ponto de vista da produção e divulgação dos produtos portugueses, quer a nível de concurso.

A equipa portuguesa destacou-se desde o início do Festival, sendo congratulados com o convite para estar presente na cerimónia de corte da fita de inauguração.

**A produção, dedicou-se a:**

Pão de Centeio; Broa de Milho; Broa com Chourigo; Broa com Sardinha; Bolo-rei; Pão da Paz (receita especial que pode ser encontrada na Revista AIPAN); Doce da Teixeira; Pastéis de Nata; Empadas de Vegetais; Pastéis de Chaves e Folar de Carnes Fumadas.





## PORTUGAL

### Bread of Peace

This bread was designed with the objective of maximising the amount of nutritional properties contained in a single product.

What are the benefits of this Bread?

- 1) The great variety of ingredients used give it a unique flavour.
- 2) The diversity of raw materials used maximizes the beneficial physiological effects - that is, when it comes to the use of different ingredients, it is possible to increase the product's properties, since there is complementarity between the various nutritional raw materials.
- 3) The presence of whole grains - there are several scientific evidence pointing to the benefits of consuming this type of grains.

Whole grains are related to reduction of the risk of developing cardiovascular diseases. There are several mechanisms that explain the protective effect of whole grain in the cardiovascular diseases. One is the fact that this type of grain possesses biologically active components, as for instance complex B vitamins, minerals and phytosterols. The whole grains are coated with three layers: bran (outside layer), endosperm (middle layer) and germ (inner part). Each layer provides specific nutrients such as essential fatty acids, fiber, vitamins and minerals, giving us a richness not found in refined grains.

- 4) Fibre high content:
  - Fibre promotes the feeling of satisfaction, delaying the onset of appetite;
  - Reduces cholesterol blood level
  - Promotes the emergence of beneficial intestinal bacteria;
  - Enhances the intestinal motility (and by doing this decreases the exposure time of the organism to potentially carcinogenic compounds)

Contribute to the overall reduction of glucose absorbed in the intestine;

• Facilitate gallbladder emptying

• Essential fatty acids: when using selected oils (olive or flax) we are increasing the total amount of essential fatty acids omega 3, key elements for the functioning of vital functions, fundamental for the health.

Essential fatty acids are very important in preventing diseases and play a key role in reducing inflammation. Regular consumption of omega-3 results in an increase in DHA (docosa-hexanoic acid) in cell membranes, which have a structural role. The presence of DHA in cell membranes has important repercussions.



The arrhythmia that occurs in patients with ischemic heart is greatly reduced if the cell membrane contains 20% DHA. In addition, the omega-3 membrane appears to increase the efficiency of energy use. In pathological circumstances, the presence of DHA in the cells enhances their ability to recover.

- 6) Ingredients chosen for their specific properties:
  - Rolled Oats - High content in soluble fiber, which in turn has a major role in bowel function, lowering LDL cholesterol, glycemic control and blood pressure reduction.
  - Sunflower seeds - They're rich in linoleic acid and are also an excellent source of dietary fiber, tryptophan, Vitamin E, B vitamins, folate. Additionally, they are rich in cholesterol-lowering phytosterols.
  - Flax seeds - seeds were used this recipe and flaxseed meal. Flaxseed is a source of omega-3 essential fatty acids that help reduce "bad" cholesterol (LDL) cholesterol and help increase HDL cholesterol, known as "good" cholesterol.
  - Flour Carob - Carob is rich in fiber and calcium. Contains tannin, a natural antioxidant responsible for pharmacological effects.
  - Antidote in poisoning by heavy metals.
  - Carrot - using this ingredient we add vitamin A, as well as dietary fiber.

our bread. It also provides a variety of nutrients.

O nosso pão, típico português, acabado de sair do forno, muito quente e estaladigo, fez sucesso em Ravenna, provocando filas de espera entre os italianos impacientes por mais.

A nossa cultura, produtos e tradição gastronómica, "marcam pontos lá fora". A AIPAN, numa época de verdadeira crise do sector onde o consumo regista decréscimos de 40% e as insolvências se registam todos os dias, aposta numa visão global e de internacionalização, levando

a conhecer na Europa o que de melhor se faz em Portugal: O PÃO TRADICIONAL. Contudo é necessário transportar essa visão para dentro. Valorizar e defender os nossos produtos e compreender o pão como elemento fundamental no dia-a-dia de cada um de nós é uma necessidade urgente.

Apostar na qualidade da nossa cultura gastronómica, na tradição que se encontra em cada padaria familiar, no amor à arte de ser





padeiro, é valorizar-nos a nós próprios, é incentivar a nossa economia e principalmente a nossa saúde.

Sendo a AIPAN uma associação sem fins lucrativos, não poderia abraçar este projecto sem a colaboração dos seus parceiros. Demonstramos o nosso agradecimento a quem connosco partilhou deste sucesso desde o 1º momento: Puratos, Ferneto, Crown Wheel e Francisco Leite - Mediação de Seguros, Lda.

A equipa premiada na categoria Pão da Paz foi a Espanha, ao apresentar um pão em formato de ramo de oliveira (símbolo da paz segundo a tradição mediterrânea) no qual cada ingrediente representa uma parte do mundo.

Portugal venceu o 1º prémio na categoria da Peça Artística ao apresentar uma casa típica ribatejana feita a partir de massa de pão.