



# PÃES E MEMÓRIAS

**Histórias de Egressos do Curso Técnico  
em Panificação Inspirando Novas Trajetórias**



PROGRAMA DE MESTRADO PROFISSIONAL EM  
EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA EM REDE NACIONAL (PROFEPT)

PRODUTO EDUCACIONAL

FICHA TÉCNICA

Giane Silva Santos

*Organização e pesquisa de Conteúdo*

Prof. Dr. Sérgio Wesner Viana

*Orientador*

Egressos e professores do curso técnico  
em Panificação do IFRS, campus Osório

*Colaboradores*

Thaís Ramos Viegas

*Projeto gráfico – Diagramação*

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

P 237f Santos, Giane Silva.

Escolarização na maturidade: curso técnico subsequente em panificação transformando vidas/ Giane Silva Santos; Orientador: Sérgio Wesner Viana – Porto Alegre, 2024.

156f.

ISBN 978-65-5950-167-0

Dissertação (Mestrado) – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul, Campus Porto Alegre, . Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica – PROFEPT. Porto Alegre, 2024.

Orientador: Prof. Dr.Sérgio Wesner Viana

1. Educação Profissional. 2. Memória. 3. Maturidade. 4. Curso Técnico Subsequente. 5. Qualidade de Vida. I. Viana, Sérgio Wesner. II. Título

CDU: 377

Bibliotecário(a) responsável: Suzinara da Rosa Feijó – CRB 10/ 1654

**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA  
DO RIO GRANDE DO SUL**

Júlio Xandro Heck  
*Reitor*

Fábio Azambuja Marçal  
*Pró-reitor de Ensino - PROEN*

Flávia Twardowski  
*Pró-reitora de Pesquisa, Pós-Graduação e Inovação*

Marlova Benedetti  
*Pró-reitora de Extensão*

Tatiana Weber  
*Pró-reitora de Administração e Orçamento*

Lucas Coradini  
*Pró-reitor de Desenvolvimento Institucional*

**IFRS – CAMPUS OSÓRIO**

Marcelo Paravisi  
*Diretor Geral*

Felipe Parisoto  
*Diretor de Ensino*

Cláudia Cordeiro Pelissoli  
*Diretora de Extensão*

Rafaela Fetzner Drey  
*Diretora de pesquisa*

Gleudson Barreiro Flores  
*Diretor de administração*



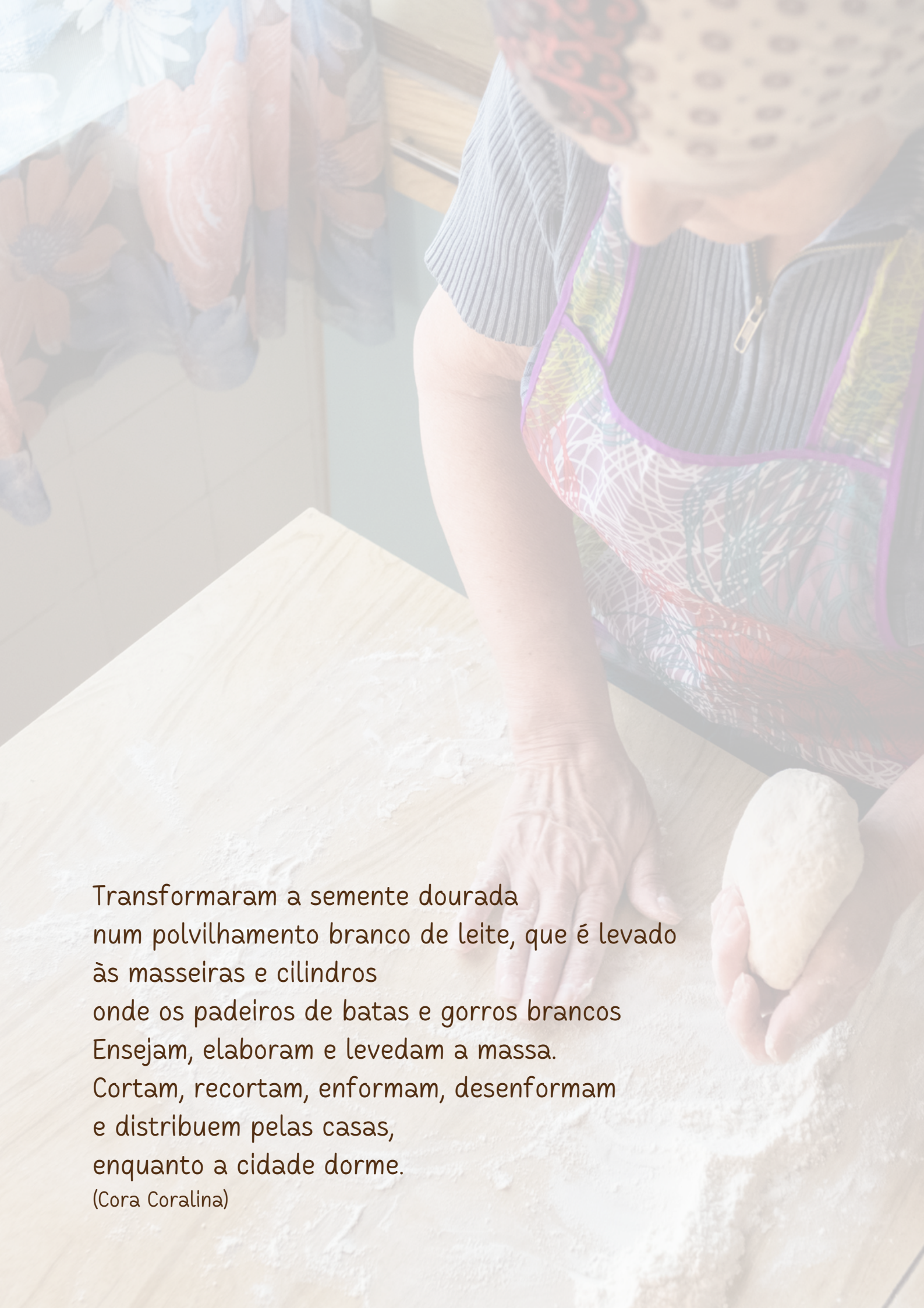
---

# SUMÁRIO

---

APRESENTAÇÃO .....	07
DEDICATÓRIA .....	08
HISTÓRIA DA PANIFICAÇÃO .....	09
CURSO TÉCNICO EM PANIFICAÇÃO - Um lugar de memórias .....	13
EXPERIÊNCIAS DOS EGRESSOS .....	21
ÍNDICE DE RECEITAS .....	35
CONHECENDO OS AUTORES .....	57
REFERÊNCIAS .....	59



A woman wearing a colorful, patterned apron over a grey ribbed shirt is shown from the chest down, focused on kneading a piece of white dough on a light-colored wooden table. Her hands are positioned to shape the dough, which is resting on a surface of white flour. The background is slightly blurred, showing a floral patterned curtain and a wooden cabinet. The overall scene is brightly lit, creating a warm and focused atmosphere.

Transformaram a semente dourada  
num polvilhamento branco de leite, que é levado  
às masseiras e cilindros  
onde os padeiros de batas e gorros brancos  
Ensejam, elaboram e levedam a massa.  
Cortam, recortam, enformam, desenformam  
e distribuem pelas casas,  
enquanto a cidade dorme.  
(Cora Coralina)

# APRESENTAÇÃO

O *caderno* de receitas: Pães e Memórias: Histórias de Egressos do Curso Técnico em Panificação Inspirando Novas Trajetórias, foi desenvolvido como Produto Educacional no contexto do Programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica em Rede Nacional, em parceria com o Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul – IFRS.

Com a finalidade de contar a história do curso técnico em panificação, subsequente ao ensino médio do IFRS, campus Osório, e, de seus egressos que fizeram suas formações com 50 anos+, este caderno traz consigo relatos das memórias destes egressos, com suas impressões sobre o curso, reflexões e emoções vividas. As 20 receitas publicadas neste *caderno* foram escolhidas pelos egressos, desde àquelas fruto das propostas curriculares técnicas até as receitas afetivas que trazem memórias gustativas familiares, que evocam sabores e cheiros que remontam à casa da avó ou à cozinha acolhedora da mãe.

Prepare-se para embarcar em uma jornada de experiências sensoriais! Viaje através de imagens que capturam memórias, aromas e sabores das receitas afetivas trazidas pelos egressos.

*“O Padeiro é o ponteiro das horas, é o vigia do forno quando a cidade se aquieta e ressona. [...] É mestre e dá uma lição de trabalho confiante e generoso”. (Cora Coralina, 2012)*

Giane Silva Santos (autora)  
Prof. Dr. Sérgio Wesner Viana (orientador)

# DEDICATÓRIA

Este *caderno* de receitas é dedicado a todos àqueles que buscam ressignificar suas vidas a partir de novas aprendizagens. Que estas páginas sirvam como um convite à transformação e ao crescimento pessoal, mostrando que a cozinha não é apenas um lugar de preparo de alimentos, mas também um espaço de renovação e descoberta. Que cada receita compartilhada aqui seja uma porta aberta para explorar habilidades, despertar paixões e fortalecer laços, lembrando-nos de que a busca por conhecimento e a busca por felicidade são interligadas, enriquecendo-se mutuamente.

Neste *caderno*, celebramos não apenas as delícias da panificação, mas também a coragem e determinação de cada egresso do curso de panificação que escolheu compartilhar suas experiências e receitas afetivas conosco. Que essas páginas sejam um tributo à sabedoria acumulada ao longo dos anos, à dedicação incansável à arte da culinária e ao poder transformador de compartilhar nossos talentos e histórias com o mundo. Que essas receitas sejam um testemunho vivo da capacidade humana de se reinventar e encontrar alegria em cada novo passo dado em direção ao desconhecido.

Não te deixes destruir...  
Ajuntando novas pedras  
e construindo novos poemas.  
Recria tua vida, sempre, sempre.  
Remove pedras e planta roseiras e faz doces. Recomeça.  
Faz de tua vida mesquinha  
um poema.  
E viverás no coração dos jovens  
e na memória das gerações que hão de vir.  
Esta fonte é para uso de todos os sedentos.  
Toma a tua parte.  
Vem a estas páginas  
e não entres seu uso  
aos que têm sede.  
(Cora Coralina, 2012)





HISTÓRIA DA  
*Panificação*

A história da panificação pode estar associada à origem do pão, que é datada, aproximadamente, há mais de 12 mil anos na região da Mesopotâmia. O processo de fazer pão era uma atividade comum e essencial para a subsistência das comunidades medievais (Figura 4).

**Figura 4:** Um padeiro no trabalho (Idade Média)



Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/408983209886413838/>

Na Roma antiga o pão levedado se tornou popular por volta de 500 a. C., e, no século II a.C, os padeiros gozavam de grande prestígio na sociedade romana, sendo até mesmo isentos de alguns impostos. No mesmo período, surgiu a primeira associação de padarias e panificadores de que se tem notícia (ABIP, 2021).

Salienta Richter (2019), que o pão é fruto do conhecimento técnico desde a antiguidade, como uma herança cultural repassada de geração em geração e ligada à evolução tecnológica. Para produzir pães é necessário seguir alguns passos, chamados de etapas da panificação (RICHTER, 2019, p. 3).

Através dos milênios, o pão perpassa por alguns momentos difíceis da história da humanidade, como a fome, guerras, Revolução Industrial, entre outros, fazendo com que os povos desenvolvessem diferentes processos de fermentação de acordo com os recursos de cada região, tornando a panificação imprescindível para a humanidade.

A base de alimentação do brasileiro por volta do séc. XVI, eram a mandioca e a batata. O plantio do trigo enfrentou algumas dificuldades, entre elas o clima.

O pão começou a ficar conhecido no Brasil durante o período colonial, com a introdução dos primeiros pães pelos portugueses entre os anos de 1530 e 1822, onde se utilizavam técnicas artesanais de fermentação natural e fornos a lenha (BRASIL ESCOLA, 2022).

A imigração de diferentes países trouxe novas técnicas e receitas para a panificação brasileira e o desenvolvimento da indústria de alimentos introduziu novos métodos de produção e ingredientes no processo de fabricação do pão. Contudo, é no século XX, através das novas tecnologias, as padarias passam a oferecer pães em grande escala.

Segundo dados da Associação Brasileira da Indústria de Panificação e Confeitaria (ABIP), no ano de 2020 havia mais de 70 mil padarias espalhadas pelo Brasil, movimentando cerca de R\$ 105 bilhões para um consumo de 5,9 milhões de toneladas de produtos panificados anuais (ABIP, 2021).

Cerca de 2,5 milhões de trabalhadores fazem parte do setor de panificação, sendo 920 mil com empregos diretos e 1,6 milhão de profissionais indiretos, segundo dados de 2020. Estima-se que 41 milhões de brasileiros entrem em padarias todos os dias para comprar pão (ABIP, 2021).

As padarias artesanais resgataram técnicas tradicionais e valorizaram a produção artesanal de pães de qualidade, diante disso, cada indivíduo tem suas preferências, como o pão branco, preto, integral, recheados, doces, salgados, industrializados, artesanais ou rústicos, enfim, na mesa do brasileiro o pão é ingrediente essencial para iniciar o dia com mais energia.



O pão, o pão  
Para todos os povos  
E com ele o que possui  
Forma e sabor de pão  
Repartiremos: a terra,  
A beleza, o amor,  
Tudo isso  
Tem sabor de pão,  
Forma de pão,  
Germinação de farinha,  
Tudo  
Nasceu para ser compartilhado,  
Para ser entregue,  
Para se multiplicar,  
Por isso, pão...  
(Ode ao Pão, Pablo Neruda)



# CURSO TÉCNICO EM PANIFICAÇÃO

## “Um lugar de Memórias”

### 2010 – O INÍCIO...

*R*eunimos neste caderno de receitas um pouco da história do curso técnico em Panificação, subsequente ao ensino médio, uma das modalidades oferecidas pela instituição. Com a expansão do Instituto Federal do Rio Grande do Sul para a região do Litoral Norte em 2010. O campus Osório oferta cursos profissionalizantes, atendendo às expectativas da comunidade onde promove o desenvolvimento local e fornece oportunidades educacionais relevantes.

### 2014 – OS PRIMEIROS PASSOS...

*N*este ano, já acontecia a primeira oficina do Projeto de Extensão “Panificação Inclusiva”, realizado pelas docentes da área de Panificação Flávia Twardoswki e Fernanda Arboite e suas bolsistas, por meio do Núcleo de Atendimento as Pessoas com Necessidades Específicas – APNE do campus Osório, em parceria com a Escola de Educação Especial Vó Eugênia – APAE/Osório. O objetivo foi promover a interação e troca de saberes na área da panificação por meio de oficinas práticas para elaboração de alimentos saudáveis e integrais, desempenhando um papel imprescindível para a inclusão, qualificação profissional e valorização humana.



# PÃO INTEGRAL (RECEITA INCLUSIVA)

## Ingredientes

6 copos de  
200ml de farinha de trigo  
4 copos de  
200ml de farinha de trigo  
integral  
(100g) meia manteiga  
2 colheres de chá de sal  
1 colher de sopa cheia de  
fermento seco (ou um  
pacote pequeno)  
6 copos de água morna

## Como fazer

Em um recipiente colocar 4 copos de farinha de trigo juntamente com o fermento. Acrescentar 4 copos de água morna e mexer. Deixar em repouso por cerca de 40 minutos ou até triplicar o volume (crescer).

Em outro recipiente (pode ser uma bacia) colocar 2 copos de farinha de trigo, 4 copos de farinha integral, manteiga, sal. Acrescentar o conteúdo que estava no recipiente da primeira etapa e mexer com as mãos e acrescentar o restante da água para dar o ponto de pão (quando a farinha não gruda mais nas mãos). Sovar.

Dar o formato desejado aos pães e deixar em repouso por cerca de 20 minutos

Colocar no forno a 200°C para assar.

Por fim, tire do forno e deixe esfriar.

Tecnologia assistiva para promover a participação da pessoa com deficiência com a finalidade de dar autonomia e inclusão social.

FARINHA BRANCA



FARINHA INTEGRAL



MANTEIGA



SAL



FERMENTO



ÁGUA MORNA



Fonte: Autoria de Flávia Twardoswki

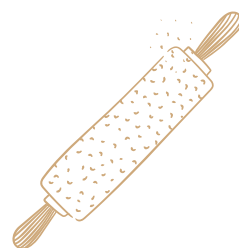
O Projeto Pedagógico do Curso Técnico em Panificação, subseqüente ao Ensino Médio é autorizado pela Resolução nº 05, do CONCAMPO, de 07 de maio de 2014. O curso visa atender à demanda de qualificação profissional em padarias, supermercados, indústrias do setor, para desenvolver um programa abrangente que atenda tanto à formação de novos profissionais quanto à qualificação daqueles que já atuam nesse segmento.



"Eu estava há 28 anos sem estudar. Foi uma surpresa completamente diferente. Minha avó fazia pães e minha mãe fazia bolos. Coisas de casa, né! A gente aprende. Mas eu queria assim uma coisa mais detalhada. Eu tinha feito Enem 2 anos antes e aproveitei a nota para ingressar no curso. Foi uma coisa muito boa para minha vida." (Ellen)

## 2015 – MÃOS NA MASSA...

Inicia a primeira turma presencial do Curso Técnico em Panificação, subseqüente ao ensino médio, com uma carga horária de 833h, oferecendo 25 vagas no turno da noite, com tempo de integralização de 2 a 4 semestres.



Haverá sempre esperança de paz na Terra enquanto houver um semeador semeando trigo e um padeiro amassando e cozendo o pão..."  
(Cora Coralina)

# 2016 – 2021 – CAMINHOS PERCORRIDOS...

Com o passar dos anos, o Curso Técnico em Panificação desenvolveu diversos projetos que beneficiaram a comunidade local e regional, como Oficinas para alunas do Serviço Social do Comércio do Rio Grande do Sul -SESC, realizado no clube de mães de Osório (Figura 1). Além das oficinas, foi realizado o Curso Básico de Panificação e Boas Práticas de Fabricação para qualificação das merendeiras das escolas da rede municipal de Osório (Figura 2).

Figura 1 - Oficina SESC/Clube de mães



Fonte: Acervo Flávia Twardoski

Figura 2 - Oficina Merendeiras



No ano de 2020 com o advento da pandemia da Covid-19, fez-se necessário a suspensão das aulas presenciais passando a organização para aulas síncronas e assíncronas (Figura 3). Os alunos recebiam os insumos para execução das receitas em casa com as orientações dos docentes via Moodle.

Figura 3 - Aula Síncrona (2020 - Pandemia Covid-19)





*A*inda, no ano de 2020, em parceria com o Curso Técnico em Eventos, subsequente ao ensino médio, iniciou o “1º IF Mãos na Massa”, evento que consiste em um concurso com degustação de pães autorais, em especial de produtos para fins específicos, como produtos isentos de glúten, (para celíacos) zero lactose (para intolerantes) e sem açúcar (para diabéticos), produzidos pelos estudantes do curso Técnico em Panificação. O objetivo principal foi o de estimular e incentivar os estudantes para a produção alimentícia da panificação e desenvolver competências necessárias ao mundo do trabalho.

*R*ealizar um evento durante o período pandêmico de 2020 a 2021, foi um grande desafio, frente às medidas de isolamento social. Dessa forma, adaptar as práticas pedagógicas foi essencial para engajar os estudantes e garantir a qualidade do aprendizado. Assim, cada estudante realizava sua receita em sua residência e o produto era enviado para apreciação dos jurados (Figura 5).

Figura 4 - Flyer 1º IF Mãos na Massa



Fonte: Acervo Ana Lúcia Saraiva

Figura 5 - Realização de receita online



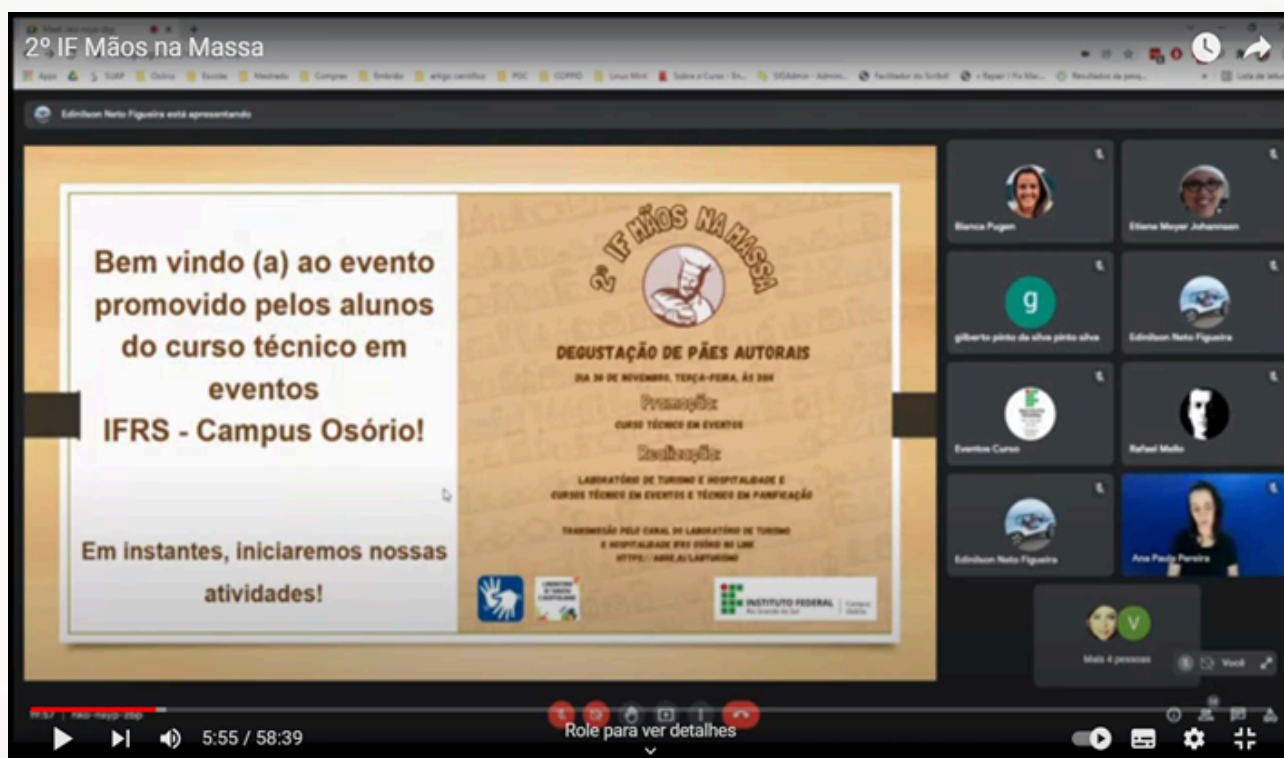
Fonte: disponível em [2º IF Mãos na Massa \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...).

*A*o adaptar o concurso para um ambiente virtual, foi possível manter viva a essência do “IF Mãos na Massa”, proporcionando aos estudantes uma experiência significativa e enriquecedora.

Os profissionais do ramo da panificação e da imprensa, através da análise sensorial, colaboram para a divulgação dos cursos técnicos em eventos e panificação do IFRS, campus Osório (Figura 6).



Figura 6 - Evento on-line - 2º IF Mãos na Massa - 2021



Fonte: disponível em [2º IF Mãos na Massa \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...).

*N*os anos de 2022 e 2023 aconteceram a 3ª e 4ª edições do “IF Mãos na Massa”, que representou não apenas a continuidade de uma tradição acadêmica, mas, também, um testemunho da capacidade de adaptação e de resiliência da comunidade estudantil.

Através da colaboração entre os Eixos de Produção Alimentícia e de Turismo, Hospitalidade e Lazer do campus Osório do IFRS, os estudantes foram capazes de, não somente superar desafios, mas também de transformá-los em oportunidades de aprendizado e crescimento.



*C*além disso, o envolvimento dos alunos do curso de Panificação não se limita apenas à produção dos pães. Abrange, também, aspectos fundamentais da gestão de eventos, desde a elaboração do regulamento até a organização logística da competição. Dessa forma, os estudantes têm a oportunidade de, não apenas de aprimorar suas habilidades técnicas, mas, desenvolver competências transversais essenciais para sua formação integral.

Figura 7 - Estudantes dos cursos de Panificação e Eventos




Fonte: Comunicação campus Osório


*P*ortanto, mais do que um simples concurso, o “IF Mãos na Massa” representa um verdadeiro laboratório de aprendizado prático e colaborativo, onde os estudantes são incentivados a explorar, experimentar e inovar, preparando-se para os desafios e oportunidades que os aguardam no mercado de trabalho.

Que as próximas edições sejam mais uma prova do compromisso do IFRS, campus Osório com o desenvolvimento integral dos seus estudantes.





Graças, Senhor, pelo primeiro semeador  
Que lançou a primeira semente na terra  
E pelo homem que amassou, levedou e cozeu o  
primeiro pão.  
(Cora Coralina, 2012)





EXPERIÊNCIAS DOS  
*egressos*







“Estando aposentada. Ingressei no curso para aprender as técnicas. Quando eu dizia que estava fazendo um curso de panificação, as pessoas estranhavam e perguntavam se eu iria ser padeira. Havia preconceito. Como uma pessoa com formação superior, que já foi gerente de banco, faz um curso desses? Mas, não me arrependo. Fui muito feliz.”

Vera Raquel Bento  
Vieira



“Em 2014, eu fazia um curso do Pronatec no campus Osório quando vi o Laboratório de Panificação sendo montado e as professoras fazendo testes. Eu pensei: - eu quero fazer esse curso para aprender as técnicas e aperfeiçoar meus produtos! Hoje posso dizer que sei fazer um pão e um bolo saboroso e com qualidade!”

*Valéria Pereira  
da Rosa*





“Foi desafiador, embora tenha ficado fora dos estudos 35 anos. Consegui passar em quinto lugar. Mas foi interessante a troca de experiência entre os colegas. Nunca é tarde para atingirmos nossos objetivos, mostrar que podemos ser criativas e ter força de vontade de cumprir com as tarefas.”

*Márcia Teresinha Teixeira  
da Silva*



“Eu estava ansiosa pela aula prática de panificação. O problema foi quando nós fomos para o laboratório de informática. Não tinha forno. Havia uma fileira e outra fileira de computadores. Eu pensei em desistir. Não entendia nada daquilo. Eu ia faltar, mas a professora Patrícia me ajudou com aulas de reforço. Foi maravilhoso. Aí aprendi. Graças a Deus e a professora que me deu aula e me deu essa força. Muita força”

*Maria de Fátima Bueno  
de Oliveira*



"Iniciei o curso achando que teria apenas prática, mas descobri que também precisaria estudar português, matemática e informática. Nossa! Não era só fazer pão? Com o tempo, percebi o quanto esse aprendizado foi importante. Agora, sei como calcular as medidas e como vender meus produtos."

*Beronice Silveira  
dos Santos*





“A qualificação foi uma nova oportunidade que surgiu para mim. Agora consigo adquirir as coisas que preciso. Estou podendo ajudar minha neta, que está estudando em Florianópolis. Embora minha especialidade seja a *focaccia*, dedico-me bastante à produção de pães e outros produtos que aprendi dentro da panificação.”

Rosângela Bitencourt



“A última vez que eu entrei numa sala de aula foi para fazer o curso de auxiliar de enfermagem, há 28 anos, que é uma área completamente diferente. Como eu não estava fazendo nada, decidi experimentar. E foi, para mim, uma grande surpresa termos disciplinas de Português, Matemática, Informática e várias técnicas de produção de pães e massas.”

*Ellen Cinara Freitas  
dos Santos*



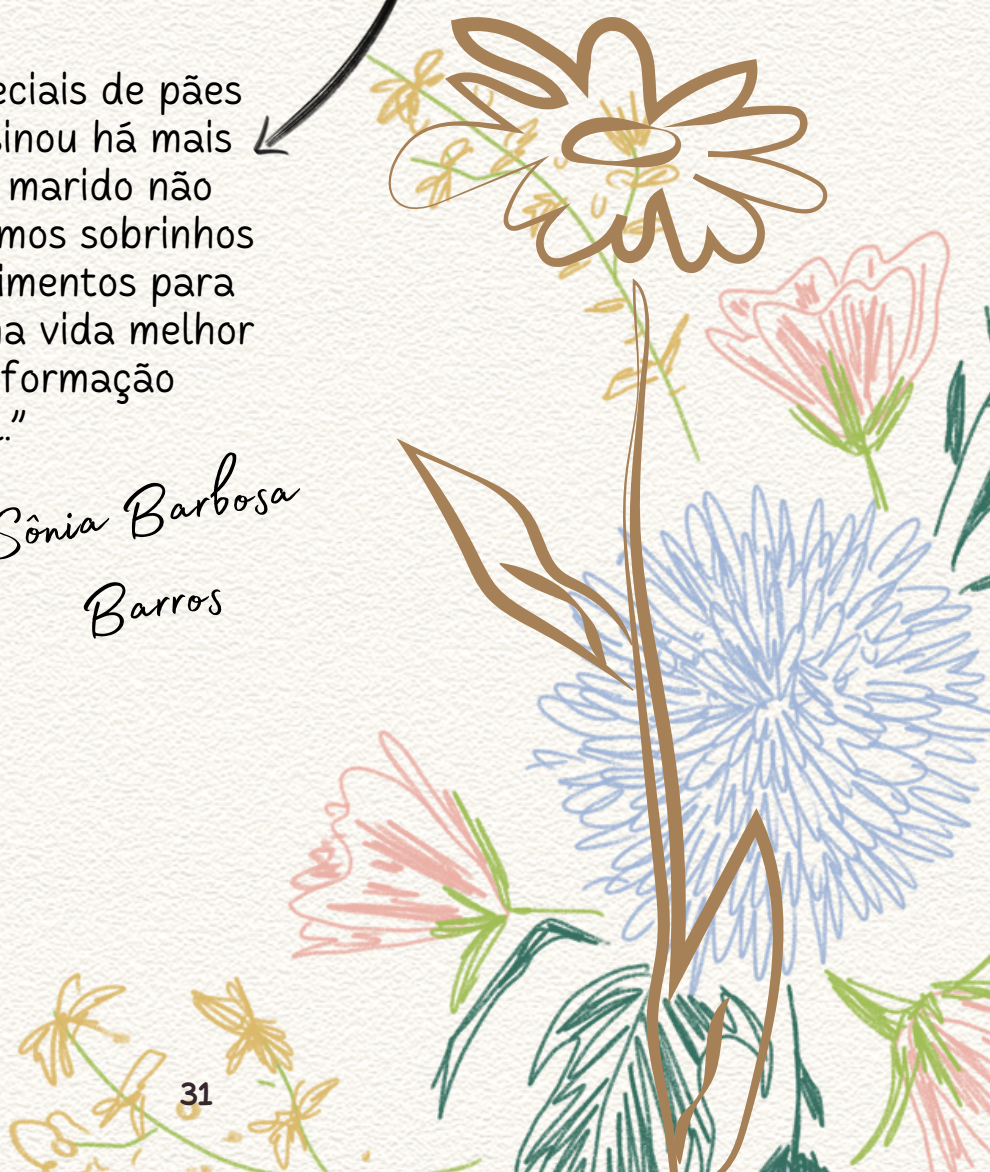
“Eu tive muita dificuldade com a informática. Mal sabia mexer no celular e frequentemente precisava pedir ajuda aos colegas. Felizmente, tive colegas muito generosos que me ajudaram bastante. Aprender sobre os custos de produção de um pão, além de como vendê-lo e fazer o marketing, foi uma experiência incrível. A ajuda dos estudantes mais jovens me motivava a continuar e a não desistir.”

*Lueci da Silva  
Viegas*



“Eu tenho receitas especiais de pães que minha mãe me ensinou há mais de 50 anos. Eu e meu marido não tivemos filhos, mas criamos sobrinhos e afilhados fazendo alimentos para vender para darmos uma vida melhor para eles, com boa formação profissional.”

*Sônia Barbosa  
Barros*





“Não sou daquelas pessoas que faz aquelas comidas sofisticadas, mas eu gosto de cozinhar. Eu não pegava a receita, fazia tudo de cabeça. No curso de Panificação eu aprendi a técnica. Foi uma experiência maravilhosa para nós. Minha esposa fez o curso comigo, então, pudemos compartilhar todo o aprendizado e criar nossos produtos juntos.”

*Luiz Fernando Gonçalves  
Barros*



A partir daqui você terá uma coleção única de receitas que não apenas alimentam o corpo, mas também nutrem a alma. Nesse *caderno*, celebramos os talentosos egressos, todos 50 anos +, que compartilharam não apenas as habilidades adquiridas, mas também, as receitas que têm raízes profundas em suas histórias pessoais.

Cada página deste caderno é uma janela para a experiência enriquecedora desses chefs apaixonados, apresentando uma combinação cuidadosa de técnicas aprendidas no curso e sabores transmitidos de geração em geração. Prepare-se para embarcar em uma jornada culinária única, onde cada receita conta uma história de aprendizado, perseverança e, acima de tudo, amor pela panificação.

As receitas foram organizadas por egresso, no qual na página par encontra-se uma receita técnica escolhida por ele e na página ímpar uma receita afetiva. Aproveite cada página e inspire-se na magia que acontece quando a sabedoria encontra o afeto na cozinha.



O SABOR ESTÁ NAS MÃOS E NO  
CARINHO DE QUEM FAZ.

---





# ÍNDICE DE CONTEÚDO

Challah p. 36

Bolo de bergamota reinventado p. 37

**Vera Raquel Bento Vieira**

Pão batido p. 38

Bolo de milho p. 39

**Valéria Pereira da Rosa**

Biscoito de polvilho p. 40

Cookies p. 41

**Márcia Teresinha Teixeira da Silva**

Bolacha de natal p. 42

Pão caseiro p. 43

**Maria de Fátima Bueno de Oliveira**

Pão Sovado da Berô p. 44

Bolacha Caseira da Vó Tonha p. 45

**Beronice Silveira dos Santos**

Pão integral de açafrão e farinha de uva e gergelim p. 46

Bolo formigueiro da vó p. 47

**Rosangela Bitencourt**

Pão de moranga p. 48

Pão de casa da Ellen p. 49

**Ellen Cinara Freitas dos Santos**

Macron p. 50

Bolinho de chuva - receita da vovó p. 51

**Lueci da Silva Viegas**

Pão Australiano (Aussie Bread) p. 52

Pão de leite p. 53

**Sônia Barbosa Barros**

Esfiha p. 54

Cuca Alemã p. 55

**Luiz Fernando Gonçalves Barros**

---

# CHALLAH

---



## Ingredientes

---

500g farinha de trigo  
50g óleo  
20g mel  
2 un ovos  
15g fermento biológico fresco  
Gotas de chocolate à gosto  
5g sal  
250ml água morna

## Como fazer

---

Espanja:

- Fermento Biológico
- 1 colher de chá de mel
- 2/3 de xícara de água morna
- Farinha de trigo até o ponto necessário

Juntar os ingredientes da esponja, misturar e deixar crescer por aproximadamente 10 minutos.

Juntar os demais ingredientes à esponja e sovar por aproximadamente 5 minutos.

Deixar crescer até dobrar de tamanho (aproximadamente 1h).

Dividir a massa em 4 partes. Abrir cada parte com o rolo.

Colocar as gotas de chocolate em cada uma das partes e enrolar. .

Trançar. Pincelar com gema

Assar a 180- 220° C

Obs: A massa fica mole. Acrescentar farinha aos poucos



## BOLO DE BERGAMOTA REINVENTADO

“Eu pego uma receita, eu sei fazer as receitas, eu sei conversar sobre elas. Eu sei, nossa! Eu me sinto o máximo assim, né?

Hoje em dia eu me sinto capacitada e confiante para receber uma pessoa aqui em casa e fazer um pão gostoso, fazer um bolo”.



- Vera Raquel Bento Vieira -



### Ingredientes

- 3 bergamotas descascadas e trituradas
- $\frac{3}{4}$  xícara de óleo
- 3 ovos
- 1  $\frac{1}{2}$  xícara de açúcar
- 2  $\frac{1}{2}$  xícara de farinha
- 1 colher de sopa de fermento em pó

### Como Fazer

Descascar e triturar as bergamotas e reservar. Bater as claras em neve reservar. Juntar os demais ingredientes e, em seguida, colocar as bergamotas, as claras em neve e, por último, o fermento. Leve ao forno, em forma untada com manteiga, a 180° por aproximadamente 40 minutos ou até que esteja sequinho.





# PÃO BATIDO

## Ingredientes

- 1 xíc.de leite morno
- ½ xíc. de óleo
- 2 ovos
- 1 envelope de fermento biológico seco
- 3 xíc. de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de sal
- 1/4 de xíc. de açúcar (50ml)



## Como Fazer



Misturar a farinha, o sal e o açúcar em uma vasilha. No liquidificador bater o leite morno, óleo, ovos e fermento. Acrescentar essa mistura na tigela com a mistura de farinha. Após, bater até fazer bolhas. Deixe a massa crescer por 20 minutos e leve ao forno a 180° C em uma forma untada e enfarinhada. Asse por cerca de 40 minutos.

---

# BOLO DE MILHO

---



## Ingredientes

3 ovos  
1 xíc. de milho verde  
1 xíc. de farinha de milho  
1 xíc. de leite ou água  
1 xíc. de açúcar  
½ xíc. de óleo  
1 colher de sopa de  
fermento químico

## Como fazer

Colocar todos os ingredientes no liquidificador (exceto o fermento) e bater por 5 minutos. Adicionar o fermento químico com auxílio de uma colher. Colocar a mistura em uma forma untada e enfarinhada. Levar ao forno médio pré-aquecido por 40 minutos.



“O Bolo de Milho é receita da minha tia e madrinha.  
Sempre faz quando vou visitá-la”.

“Vou levar o aprendizado para a vida. Eu saía feliz das aulas, me sentindo ativa, interagindo com as pessoas mais jovens, professores. Adoro estar fazendo receitas novas.”

- Valéria Pereira da Rosa -

---

# BISCOITO DE POLVILHO

---



## Ingredientes

---

- 100g de manteiga à temperatura ambiente
- 3 xíc. de fécula de mandioca
- 8 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 ovo
- 1 pitada de sal
- 1 colher (chá) de canela em pó



## Como fazer

---

Pré-aquecer o forno em 180°C. Bater na batedeira a manteiga e o açúcar. Depois, acrescente o ovo e sal batendo por mais 3 minutos. Misture a fécula de mandioca com o fermento. Sove por 10 minutos ou até a massa ficar lisa e uniforme. Já com a massa sovada e lisa, divida em duas partes quase iguais. Em uma delas, acrescente a canela. Numa assadeira untada (se quiser forre com papel alumínio ou papel manteiga) distribua bolinhas da massa e achate com um garfo para fazer os sulcos. Asse por 15-20 minutos ou até que dourem. Deixe ficar morno e desenforme.





---

## COOKIES

---

“Quando eu soube que teria o curso de panificação no instituto federal, não tive dúvidas em fazer. É minha paixão fazer pães e biscoitos. Acho incrível transformar a farinha em algo tão especial”.



- Márcia Teresinha Teixeira da Silva -



### Ingredientes

---

300 g de farinha de trigo  
100g açúcar refinado  
170 g açúcar mascavo  
28 g de manteiga  
35 g de óleo  
5 g de fermento químico  
1 colher de essência de baunilha  
2 g de sal  
2 ovos  
Gotas de chocolate

### Como Fazer

---

Misturar na farinha os ingredientes secos. Acrescentar os ovos, a manteiga e a essência de baunilha na mistura. Levar a geladeira por 1h antes de bolear. Fazer bolinhas em torno de 20g. e colocar gotas de chocolate por cima. Forno a 180° por 12-17 minutos.

---

# PÃO CASEIRO

---



## Ingredientes

300g de farinha de trigo branca  
50 ml de óleo de soja  
1 ovo inteiro  
1 colher (sopa) de sal  
35 g de açúcar  
4 g de fermento biológico  
100 ml de água morna

Rende 1 pão



## Como fazer

Fazer a esponja com o fermento e água. Acrescentar a farinha, o sal, açúcar, óleo e o ovo na esponja. Misture bem e comece a sovar muito bem. Passar no cilindro. Deixar crescer até dobrar de volume. Colocar em forma untada e enfarinhada. Assar em forno pré-aquecido em 180° por aproximadamente 25 minutos.





# BOLACHA DE NATAL

– RECEITA DA MÃE –



“Fazíamos aquele pão com fermentação natural, *levain*. As aulas práticas eram todas maravilhosas, aquele monte de forno. Tem uma bolachinha de Natal que eu faço mais, que traz memórias. As memórias da minha mãe. Eu e minhas irmãs fazemos essas bolachinhas só para lembrar dela que estava sempre presente”



– Maria de Fátima Bueno de Oliveira –

## Ingredientes

1 kg de farinha de trigo  
½ colher (chá) de sal “1 pitada”  
4 ovos  
2 colheres de sal amoníaco com água fervente  
200 gr de banha  
500 gr de açúcar (2 xíc)  
Cobrir com clara batida em neve. (à gosto)

## Como Fazer

Bater as claras em neve. Acrescentar as gemas, o açúcar, a pitada de sal, a banha e o sal amoníaco (dissolvido em água fervente). Misturar a farinha até dar ponto. Passar no cilindro aos poucos. Monte as bolachas de acordo com sua preferência. Assar em forno pré-aquecido a 180° por 12 minutos.

## Cobertura

Clara batida em neve (3 colheres de açúcar para cada clara).



---

# PÃO SOVADO DA BERÔ

---



## Ingredientes

---

- 1 kg de farinha de trigo
- 1 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de leite em pó
- 500 ml de água morna
- 1 ovo
- 1/2 xícara de óleo ou banha
- 2 colheres de sopa de fermento de pão



## Como fazer

---

Separe 100ml de água, dos 500 ml.

Misture o fermento com 100 ml da água, faça uma mistura e deixe descansando até dobrar de volume.

Enquanto isso, colocar a farinha numa bacia e junto acrescenta os outros ingredientes secos, logo após faça um buraco no meio e coloque os líquidos, misture também o fermento já crescido.

Sovar até a massa ficar elástica. E após, modele os pães. Levar ao fogo pré-aquecido à 180° C por 45 minutos ou até dourar. Rende 3 pães.



---

# BOLACHA CASEIRA DA VÓ TONHA

---

“Tenho lembranças da minha mãe fazendo bolachinhas e passando açúcar. Eu chegava do serviço e lá estava ela a fazer. Eu acho que eu me descobri ali, na panificação. Tenho boas recordações do curso. Eu tive problemas com as disciplinas. Foi muito engraçado assim. Eu chegava e dizia pro meu filho: eu não vou passar em Matemática! Mas, no fim, deu tudo certo”.



- Beronice Silveira dos Santos -



---

## Ingredientes

- 2 ovos
- 1 pitada de sal
- 2 colheres (sopa) de banha
- 1 colher (sopa) sal amoníaco
- 1 xíc. ½ de açúcar
- 1 xíc. de leite morno
- Farinha de trigo até a massa dar ponto (não muito dura)
- Cobertura: 1 xíc. de açúcar, 2 claras, 1/2 xíc. de água.

---

## Como Fazer

Em uma vasilha bater os ovos e depois acrescentar o açúcar e bater mais um pouco. Coloque a banha, o sal, sempre misturando bem os ingredientes.

Em seguida, coloque o sal amoníaco no leite morno (mexa) e depois coloque na massa. Coloque farinha aos poucos até obter uma massa maleável. (Não sovar a massa). Somente misture levemente. Estará no ponto quando a massa não grudar nas mãos. Abra a massa com um cilindro na espessura de 1cm de altura.

Unte uma forma e enfarinhe. Assar em forno pré-aquecido a 180° até dourar.

Para cobertura, leve ao fogo 1 xíc. de açúcar com ½ xíc. de água. Bater as claras em ponto de neve e reservar. Quando as claras estiverem em ponto de pico, adicione as claras em neve na batedeira e bata por 3 minutos. Passe esta mistura nas bolachas e deixe secar. Decore a gosto.

Obs.: Abra a massa com um cilindro e modele as bolachas no formato que desejar.



# PÃO INTEGRAL DE AÇAFRÃO E FARINHA DE UVA E GERGELIM

## Ingredientes

180g de farinha integral  
220g de farinha de trigo  
250g de água temperatura ambiente  
16g de fermento biológico  
12g de açúcar  
8g de sal  
16g de margarina temperatura ambiente  
32g de fécula de batata  
8g de farinha de uva  
8g de açafrão  
5g de gergelim branco

## Como Fazer

Misture os ingredientes secos (menos o açafrão e a farinha de uva) em uma tigela. Misture a margarina e aos poucos, despeje a água. Sove até dar o ponto de véu (mais ou menos 15 minutos) e divida a massa em partes iguais. Em uma parte misture a farinha de uva e na outra o açafrão. Faça rolinhos com as massas e trançe. Cubra com o gergelim e coloque em uma forma untada com óleo. Cubra com um plástico e deixe descansar de 30 a 40 minutos ou até dobrar o tamanho.

Pré-aqueça o forno a 180 graus e leve para assar por 30 minutos. Após, desenforme e deixe esfriar sobre uma grelha antes de cortar.



---

# BOLO FORMIGUEIRO DA VÓ

---



## Ingredientes

---

2 1/2 xícaras de farinha de trigo  
2 xícaras de açúcar  
1/2 xícara de óleo  
1 colher (sopa) de Fermento em pó para bolo  
3 ovos  
1 xícara de água  
100g coco ralado  
100g chocolate granulado

## Como fazer

---

Bata as claras em neve e separe. Misture o açúcar, o óleo, as gemas e bata na batedeira, até ficar um creme amarelo claro. Acrescente a farinha misturada com o fermento e a água e bata na velocidade média, por 8 minutos ou até ter encorpado todos os ingredientes.

Misture o granulado e o coco ralado com uma espátula. Pré-aqueça o forno a 180 graus. Despeje a mistura em forma untada e enfarinhada e asse por 35 minutos. Corte quando estiver morno ou frio.



“Eu iniciei o curso de panificação em 2020 bem no começo da pandemia. Nós tivemos que parar e fazer as aulas online. Todo mundo dizia que fazer panificação online não aprende. Quem quer aprender presta atenção e faz. Para mim foi maravilhoso. Meu trabalho é só na parte da panificação. Eu trabalho muito com *focaccia*, pães integrais, recheados de diversos sabores”.

- Rosângela Bitencourt -

---

# PÃO DE MORANGA

---



## Ingredientes

---

- 500 g de farinha de trigo
- 200 g de moranga cozida
- 2 colheres (sopa) de fermento biológico instantâneo
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) rasa de sal
- 4 colheres de linhaça
- 1 colher (sopa) manteiga derretida
- 1 ovo inteiro
- 1 xíc. de leite



## Como fazer

---

Bata bem no liquidificador a moranga, o leite, o ovo e a manteiga. Separadamente misture a farinha com o fermento, o açúcar e a linhaça. Adicione o sal e os ingredientes batidos no liquidificador. Tem que adicionar rápido os líquidos para não queimar o fermento. Misture bem e sove a massa com as mãos. Divida ao meio e passe no cilindro vinte vezes. Se não tiver, use rolo manual. Enrole e coloque na forma untada com banha para crescer durante 40 minutos a 1 hora.

Depois da massa ser esticada, deve ser enrolada em forma de triângulo apertado para sair as bolhas de ar para ficar buracos dentro do pão. Pincele com uma gema e leve ao forno a 200° por 40 min.



---

## PÃO DE CASA DA ELLEN

---

“Eu lembro que fizeram aquela empresa simulada. Sei que a nossa turma fez bolo de pote, outra turma cachorrinho e outra fez *macron*, que é mais complicado do que o bolo de pote. Eu fazia as massas do bolo e outros cortavam, passavam o recheio e faziam a montagem. Cada um fazia uma coisa. A empresa era assim, uma loucura! (Ah! Ah!)”.



- Ellen Cinara Freitas dos Santos -



### Ingredientes

---

- 1 xíc. e  $\frac{1}{2}$  de leite morno
- 2 colheres de fermento de pão
- $\frac{1}{2}$  xíc. de açúcar
- 1 pitada de açúcar
- 4 xíc. de farinha de trigo
- 1 ovo
- $\frac{1}{2}$  colher de sal
- 4 colheres de azeite

### Como Fazer

---

Misture o fermento com o leite e a pitada de açúcar. Deixe o fermento levedar por 20 minutos. Após o fermento crescer, acrescente os demais ingredientes misturando bem. Coloque a massa em uma assadeira untada e enfarinhada. Deixe o pão levedar por cerca de 40 minutos e, depois leve ao forno pré-aquecido. Para que o pão fique dourado, pincele com gema de ovo antes de tirar do forno. Pode-se, também, usar calda de laranja com açúcar para dar uma bela cor alaranjada.

---

# MACRON

---



## Ingredientes

---

1 kg de coco ralado  
12 ovos  
1kg de açúcar refinado  
300gr de margarina  
250gr de farinha de trigo

## Como fazer

---

Colocar todos os ingredientes em uma vasilha, menos os ovos. Vá misturando os ovos aos poucos. Colocar no saco de confeitar e modelar os biscoitos. Assar por aproximadamente 15 minutos à 180°, ou, até que estejam dourados





# BOLINHO DE CHUVA

– RECEITA DA VOVÓ –

“Eu trabalhava no comércio e já fazia pão e vendia no comércio de Cidreira. Eu acordava às 5h da manhã para amassar o pão e saía para vender. Tenho lembranças afetivas do bolinho de chuva da minha avó, que fazia com massa de pão de ló. Fica muito fofinho”.



- Lueci da Silva Viegas -



## Ingredientes

### Massa de pão de ló

2 gemas

2 claras em neve

3 xíc. de farinha de trigo

1 xíc. de açúcar (ou a gosto)

1/2 xíc. de leite quente

1 colher (sobremesa) de  
fermento em pó químico

Canela em pó e açúcar

## Como Fazer

Bata as claras em neve até ficar bem firme. Acrescente as gemas e o açúcar. Coloque a farinha de trigo e o fermento e continue a bater. Acrescente aos poucos o leite quente até a massa ficar homogênea. Com duas colheres de sobremesa modele os bolinhos e, em uma panela de fundo espesso, frite no óleo quente em fogo médio para não queimar por fora. Escorra o excesso de óleo e passe na canela com açúcar. Obs.: Se ficar muito mole, acrescente mais farinha de trigo.



# PÃO AUSTRALIANO (AUSSIE BREAD)

## Ingredientes

- ½ xíc. (chá) de água morna
- 2 colheres (sopa) manteiga em temperatura ambiente
- 2 colheres (sopa) de mel
- 12 g de fermento biológico seco (1 pacote e 1 colher de café)
- 1 pitada de sal
- 2 xíc. (chá) de farinha de trigo
- 1 xíc. (chá) de farinha de trigo (integral)
- 1 xíc. (chá) de centeio
- 2 colheres (sopa) de chocolate em pó ou (cacau em pó)
- 4 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- Fubá grosso para polvilhar



## Como Fazer

Diluir o fermento em um pouco de água morna (da água total). Em outra tigela, misture as farinhas (trigo, trigo integral e centeio) o chocolate em pó, o sal e o açúcar mascavo. Acrescente essa mistura aos poucos na parte líquida e misture até que desgrude das mãos. Por fim, acrescente o mel e a manteiga. Sove por 10 minutos e deixe crescer por uma hora. Em uma bancada, polvilhe o fubá, molde os pães e deixe crescer por mais 1 hora. Levar ao forno pré-aquecido a 180° por 40 minutos.

---

## PÃO DE LEITE

---

"O pão de leite dedico a Profa. Flávia. Gratidão pelo incentivo e carinho com todos!"



- Sônia Barbosa Barross -



### Ingredientes

---

- 500 g farinha de trigo
- 350 ml de água
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 ovos
- 3gr de sal
- 1 colher (sopa) de fermento biológico seco
- ½ xíc. (chá) de leite em pó
- 1 xíc. (chá) de açúcar

### Como Fazer

---

Dilua, em uma tigela ou bacia, o fermento em água morna (70 ml) para ativá-lo junto com 2 colheres(sopa) de farinha de trigo (10% do total). Reserve. Acrescente ao fermento ativado, o leite em pó e a farinha de trigo (90% restante). Reserve.

Misture em outra tigela a água (280 ml), o sal, o açúcar, a manteiga e os ovos. Adicione aos poucos a mistura contendo a farinha. Continue misturando e juntando a farinha até solte das paredes da tigela. Despeje em uma superfície enfarinhada e sove a massa até desgrudar das mãos, ficando lisa e elástica. Deixe descansar por 10 minutos.

Untar 2 formas de pão com óleo. Dividir a massa em duas porções iguais e colocar nas formas untadas. Cobrir e deixar a massa dobrar de volume.

Assar em forno pré-aquecido de 180° a 200° por cerca de 15-20 minutos.

---

# ESFIHA

---



## Ingredientes

---

### Massa

1kg de farinha de trigo  
100gr de fermento biológico fresco  
150ml de óleo de soja  
300ml de leite  
3 colheres (sopa) de açúcar  
1 colher (sopa) de sal  
3 ovos

### Recheio

500gr de carne de patinho moída  
2 un. de cebolas picadas  
2 un. de tomates picados  
Sal à gosto  
Pimenta do reino branca à gosto

## Como fazer

---

Em uma vasilha coloque o fermento e o leite morno. Mexa até o fermento dissolver. Acrescente o óleo, o açúcar o sal e as claras (reserve as gemas). Misture bem. Acrescente aos poucos a farinha de trigo até a massa desgrudar das mãos. Sove bastante em uma superfície levemente enfarinhada. Em seguida, faça bolinhas do tamanho da mão em concha. Coloque-as numa superfície polvilhada com farinha de trigo e deixe descansar por 30 minutos.

Depois que as bolinhas dobrarem de volume, abra com o rolo como se fosse fazer pastéis (o formato deve ficar redondo).

Misture os ingredientes do recheio e coloque no centro dos discos de massa. Feche formando um triângulo.

Coloque as esfihas em uma assadeira untada e enfarinhada. Pincele com as gemas. Deixe descansar por mais 5 minutos. Leve para assar em forno pré-aquecido até dourar.

---

## CUCA ALEMÃ

---

“Venho de uma família de 8 irmãos. Cresci com minha mãe fazendo pães. Sempre gostei da cozinha, e o curso do IFRS me proporcionou aperfeiçoar meus produtos com técnica adequada. Foi maravilhoso!”



- Luiz Fernando Gonçalves Barros -



### Ingredientes

---

2 ½ xíc. de farinha de trigo  
6 colheres de açúcar  
1 colher de fermento biológico seco  
2 colheres de banha  
Raspas de limão  
250 ml de leite morno  
2 ovos  
Uma pitada de sal  
Farofa  
1 ½ xíc. de farinha de trigo  
1 ½ xíc. de açúcar  
1 colher (chá) canela em pó  
2 colheres de banha

### Como Fazer

---

**Massa:** Misture o fermento com 1 colher de açúcar e metade do leite morno. Deixe levedar por 30 minutos. Após levedar, acrescente o restante dos ingredientes numa tigela e misture (a massa fica pegajosa). Coloque a massa em uma forma untada e enfarinhada com auxílio de uma colher alisando para assentar e deixe crescer.

**Farofa:** Misture todos os ingredientes com as pontas dos dedos. Distribua em cima da massa.

Assar em forno pré-aquecido por aproximadamente 30 minutos.







CONHECENDO OS  
*Autores*

---

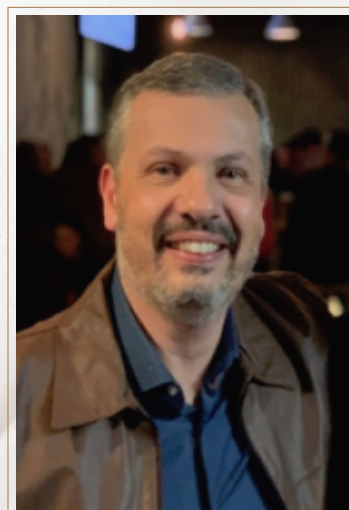
# OS AUTORES

---



**GIANE SILVA SANTOS** - Licenciada em Letras, com especialização em Atendimento Educacional Especializado - AEE. Mestra pelo Programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica - ProfEPT - 2022/1. É servidora do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul, campus Osório, como Assistente de Alunos.

**SÉRGIO WESNER VIANA** - Doutor em Educação em Ciência. Mestre em Economia. É Professor da área de Administração do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul, campus Porto Alegre. Docente do Programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica - ProfEPT, na Linha de Pesquisa Organização e Memórias de Espaços Pedagógicos na Educação Profissional e Tecnológica. É diretor Geral do campus Porto Alegre do IFRS - Gestão 2024 - 2027.



---

# REFERÊNCIAS

---



ABIP – **Associação Brasileira da Indústria de Panificação e Confeitaria**, 2021. Disponível em: <https://www.abip.org.br/site/qual-a-origem-das-padarias/>. Acesso em 26 nov. 2022.

BRASIL. Resolução CONCAMPO, Nº 05, de 07 de maio de 2014. Aprova o **Projeto Pedagógico do Curso Técnico em Panificação Subsequente ao Ensino Médio** no campus Osório do Instituto Federal do Rio Grande do Sul.

CORALINA, Cora. **Meu Livro de Cordel**. 1ª Ed. Digital. Editora Global. São Paulo. 2012.

ESCOLA, Brasil. **"História do Pão"**. Brasil Escola. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/curiosidades/pao-na-historia.htm>. Acesso em 19 de out. 2022.

NERUDA, Pablo. **Oda al pan**. Tradução de Fernando Assis Pacheco (Ode ao Pão), in *Pretextos para Dizer*, 1978.

RICHTER, Vanusa Rossi. **Panificação**. Indaial: UNIASSELVI, 2019. 208 p.; il. SÁNCHEZ VÁZQUEZ, Adolfo. *Ética*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2002.



# LINKS ESTRATÉGICOS PARA CONECTAR VOCÊ ÀS INFORMAÇÕES MAIS IMPORTANTES SOBRE O CAMPUS OSÓRIO – IFRS



## LOCALIZAÇÃO

Rua Santos Dumont, 2127 –  
Bairro Albatroz – Osório/RS



DICA



O Instituto Federal do Rio Grande do Sul, campus Osório oferece vagas anuais para diversos cursos com formação profissional e tecnológica. Para ingressar no IFRS é necessário participar do processo seletivo anual conforme edital, para mais informações acesse:

<https://ingresso.ifrs.edu.br>

## Nossas redes



[@campusosorioifrs](https://www.instagram.com/campusosorioifrs)



[ifrs.edu.br](https://ifrs.edu.br)



[campusosorioifrs](https://www.facebook.com/campusosorioifrs)



**INSTITUTO FEDERAL**  
Rio Grande do Sul  
Campus Porto Alegre



**PROFEPT**  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM  
EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA



**INSTITUTO FEDERAL**  
Rio Grande do Sul  
Campus Osório