

A HISTÓRIA DO BOLO NA ALIMENTAÇÃO HUMANA

Profa. Fátima A. Ferreira de Castro

Coordenadora do Laboratório de Estudo Experimental dos Alimentos

Departamento de Nutrição e Saúde – Universidade Federal de Viçosa

Alguns historiadores acreditam que em 700 aC no Egito já se vendiam pães e biscoitos adocicados e existe um painel com registro de vários tipos de pães e bolos datado por volta de 1175 aC, ilustrando a confeitaria da corte do faraó Ramsés III.

Os romanos conheciam a técnica da fermentação, e por este motivo, desenvolveram várias receitas de bolos, inclusive com a adição de frutas secas e até mesmo queijo.

Na Roma antiga era tradição de servir bolos em casamentos, costume nas famílias mais abastadas que preparavam a massa com ingredientes especiais, tradicionalmente usados como oferta aos deuses, como frutas secas, nozes e mel. Este doce não era para ser consumido, mas os convidados o amassavam por cima da cabeça da noiva, tal como se faz hoje com arroz na saída da igreja. Desejava-se que os deuses trouxessem prosperidade, sorte e fertilidade.

Este costume foi levado por Júlio César para a Bretanha, em 54 aC, e passou a fazer parte dos hábitos das populações locais.

Na Inglaterra, os bolos decorados apareceram pela primeira vez na corte de Elizabeth I, basicamente se usava pasta de amêndoas moldada em vários formatos. Os ingredientes ficavam cada vez mais sofisticados e exóticos, já que o Império britânico fornecia produtos de todo o mundo.

As primeiras receitas que se tem registro e a que mais se aproxima dos bolos de hoje é uma receita italiana, de bolo de amêndoas, servida em Nápoles, em 1478.

A Itália é considerada como a precursora na arte de bolos decorados. Quando Catarina de Médici se casou com o rei na França, Henrique II levou como dote confeitores, e seu bolo de casamento foi o primeiro a ser confeccionado em andares.

A técnica foi difundida pela França e em 1660, quando o rei Charles II retornou de seu exílio, para reclamar o trono inglês, levou consigo sequilhos feitos por habilidosos confeitores franceses. A partir daí os bolos ricamente decorados passaram a ser um hábito e também um símbolo de status e poder econômico.

No Brasil o primeiro bolo desembarcou na tarde de 24 de abril de 1500, dois dias depois da chegada do almirante Pedro Álvares Cabral ter desembarcado em Porto

Seguro. Neste dia ele recebeu uma dupla tupiniquim para uma refeição a bordo da nau capitânia onde foi servido peixe cozido, pão e um doce: o fartem de Beira, ou fartes, como é chamado ainda hoje em Portugal. Esse bolo, com recheio de amêndoa ou creme e de elaboração requintada, passou para a história como o primeiro doce saboreado por "brasileiros". Conforme o folclorista Luís da Câmara Cascudo, na *História da Alimentação no Brasil* (Global Editora, São Paulo, 2004), o fato foi narrado por Pero Vaz de Caminha e os índios "gostaram pouco", pois não lhes agradavam ao paladar e jogava fora rapidamente tudo o que levavam à boca.

As receitas com açúcar começaram a desembarcar na Colônia desde a instalação das capitanias hereditárias, no entanto, com a vinda de família real e com a chegada da corte, em 1808, a culinária se europeizou definitivamente. E a tradição doceira se firmou estimulada pelas técnicas de preparo, enriquecida pela oferta de frutas tropicais e pelas adaptações de ingredientes que se fizeram necessárias. Porém, as fórmulas tradicionais não perderam a majestade. Ao contrário, atravessaram os tempos e muitas delas alcançaram os dias atuais, incorporando modificações mínimas. Entre os doces mais antigos que sobreviveram, encontram-se além do fartes, as queijadinhos de amêndoas, o pudim marfim, o manjar-branco, o pão-de-ló e o bolo podre.

Hoje podemos afirmar que embora os bolos sempre tenham estado associados a festas e comemorações, com o tempo, tornou-se um alimento mais comum, presente quase que diariamente à mesa.

O bolo é um alimento a base de massa de farinha, geralmente doce e assada no forno. Os bolos são um dos componentes principais das festas, como as de aniversário e casamento, por vezes ornamentados artisticamente e ocupando o lugar central da mesa.

Além da farinha, que pode ser de trigo, milho, batata, soja, aveia, linhaça e do adoçante normalmente açúcar, mas pode ser um adoçante artificial, utilizado principalmente para atender a diabéticos ou dietas com menor calorias, os bolos levam ainda um tipo de ingrediente aglutinante, geralmente ovos, mas que pode ser glúten ou amido, uma gordura que pode ser manteiga, margarina ou óleo, podendo as vezes ser substituídos por um purê de frutas, e um líquido, que pode ser leite, água ou suco de frutas. Algumas vezes é utilizado na massa aromatizantes, como a casca de limão ou laranja ralada, essências artificiais de baunilha, abacaxi, nozes entre outros sabores para melhorar o sabor e aceitação. E por último fermento para dar leveza e maciez a preparação.

Quanto ao preparo de bolos podemos dizer que as massas de bolo são constituídas por um sistema bifásico: gorduras + outros ingredientes da mistura. A fase gordurosa apresenta-se dispersa de forma irregular com partículas de forma e tamanho variados. Internamente às partículas de gordura são encontradas inúmeras bolhas de ar incorporadas durante o processo de mistura e batimento. A formação de estrutura uniforme dos alvéolos é de grande importância para a qualidade de massas assadas. Uma emulsão estável permite boa evaporação da água e expansão do gás carbônico liberado, resultado das reações do fermento. A adição de cacau, fibras, amidos e frutas secas picadas ou moídas é crítica, pois pode deixar o produto com aparência "embatumada", isto é, maior crescimento na parte superior e massa úmida e compacta na parte inferior. Os batimentos para a formação de creme e controle da quantidade de ar incorporada estão diretamente relacionados à qualidade da massa.

O consumo de bolos artesanais no Brasil tem crescido, onde podem ser encontrados em diversos pontos de vendas, tais como: padarias, confeitarias, lanchonetes, etc. Os sabores mais vendidos são os de baunilha, chocolate, laranja e coco. Os bolos industriais devido a maior vida de prateleira têm ganhado mercado e já se observa vários sabores e tipos diferentes de ingredientes na sua elaboração.

A população brasileira sempre considerou a utilização de pães e biscoito como fazendo parte do cotidiano e o bolo como fora da rotina diária. Mas os profissionais da área de nutrição devem incentivar o consumo de bolos em substituição a pães e biscoitos principalmente os que são produzidos com ingredientes com propriedades funcionais, que trazem benefícios para a saúde humana e muitas vezes estes ingredientes não são utilizados por falta de conhecimento de como prepará-los.

Nas preparações de bolo que foram testadas no laboratório de Estudo Experimental dos Alimentos podemos enumerar alguns destes princípios:

- **BOLO DIETÉTICO COM FIBRAS**, onde a substituição da farinha de trigo comum foi substituída por farinha rica em fibras e assim aumentar o consumo deste nutriente importante na alimentação saudável;



- **BOLO DE BANANA COM CASCA E LINHAÇA**, linhaça importante ingrediente em dietas para dislipidemias; Já a casca da banana, segundo Mendonça *et al.* (2006), contém maiores teores de proteínas, minerais e fibras em relação à polpa de banana. Considerada comestível, a casca da banana representa, em média, 48% (em peso) da fruta madura (MENDONÇA *et al.*, 2006).
- **BOLO DE CENOURA INTEGRAL LIGHT**, bolo de grande aceitação entre crianças e adolescentes, no entanto a receita tradicional apresenta alto teor de gordura o que torna a preparação calórica e a substituição por farinha integral aumenta o teor de fibras;



- **BOLO DE CENOURA ISENTO DE GLÚTEN E LACTOSE**, muitas crianças, adolescentes e adultos não podem ter o glúten e a lactose presentes na sua alimentação e aqui apresentamos uma sugestão de utilizar o Bolo de Cenoura para um grupo especial. A farinha de trigo foi substituída por farinha de soja e amido de milho (foto 1), por farinha de soja e farinha de arroz (foto 2) e pela combinação das 2 farinhas soja e de arroz mais amido de milho (foto 3).



Foto 1



Foto 2



Foto 3

- **BOLO DE FARINHA DE LINHAÇA**, linhaça muitos conhecem, mas poucos sabem como utilizá-la, este bolo é uma das maneiras que temos de aumentar o seu consumo e obter os seus benefícios;



- **BOLO SIMPLES COM VINHO TINTO**, vinho tinto rico em antocianinas e que possuem propriedades funcionais como atividade antioxidante sendo objeto de interesse tanto para a indústria como para os consumidores;



- **BOLO SETE GRÃOS**, rico em fibras alimentares que apresentam propriedades funcionais, com a alegação de que auxiliam o funcionamento do intestino, além do efeito sobre diversos parâmetros fisiológicos;



- **BOLO DIET COM BATATA YACON**, esta batata é conhecida pelas suas propriedades funcionais e dietéticas. Difere das outras raízes por não armazenar carboidratos na forma de amido e sim de frutanos e frutooligossacarídeos com terminal sacarose, o que tem gerado interesse do mundo científico pelo potencial funcional destes tipos de carboidrato;



Com este material selecionado sobre os experimentos realizados esperamos poder contribuir para aumentar o consumo de bolos principalmente os que trazem benefícios para a saúde e que garantam uma alimentação saudável.