

# CAPÍTULO 25

## Resposta a um colega

*Ana Maria Schultze*

Panificação



Figura 25.1



Figura 25.2



Figura 25.3



Figura 25.4



Figura 25.5



Figura 25.6



Figura 25.7



Figura 25.8



Figura 25.9



Figura 25.10

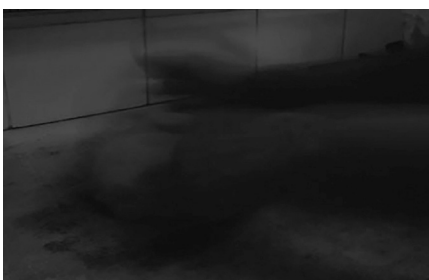


Figura 25.11



Figura 25.12



Figura 25.13



Figura 25.14



Figura 25.15



Figura 25.16



Figura 25.17



Figura 25.18



Figura 25.19



Figura 25.20



Figura 25.21



Figura 25.22



Figura 25.23



Figura 25.24



Figura 25.25



Figura 25.26



Figura 25.27



Figura 25.28



Figura 25.29

## Uma provocação

Caro colega,

Naquela sexta-feira, 10 horas da noite, nosso grupo de quatro colegas da disciplina Filosofia da Ciência se encontrou após a aula para um bate-papo e cerveja, em um barzinho no Tatuapé. Falamos, entre outras coisas, sobre café (minha paixão e sua, baristas que somos) e também sobre pão. Você conhece meus pães, que eu faço por processos artesanais e com fermento natural, dos lanchinhos coletivos de nossa turma em sala.

Até que sou provocada: não seria meu pão uma versão gourmetizada de algo tão simples como este alimento primordial? Não podia deixar aquilo impune.

Para argumentar, necessito voltar e resgatar a maneira como nós, cidadãos ocidentais, passamos a compreender as formas de produções epistemológicas, que apenas consideram documentos cartoriais, produzidos na academia ou nos laboratórios.

Preciso te demonstrar, mais uma vez, tudo aquilo que vimos em sala de aula (que é o motivo pelo qual estávamos naquela mesa), para te ajudar a lembrar de que os processos artesanais, os conhecimentos não tradicionais, os modos de disseminação de saberes que não passam pelo texto impresso, são tão antigos quanto nossa história, documentada ou não. Outra coisa que você se esquece é de que foram movimentos sociais, mas principalmente econômicos, que fizeram uma “tradução”, uma transposição de práticas ancestrais para modelos industrializados, para atender novas demandas e a busca de lucros. E quando alguém decide preparar seu próprio alimento, encarando o trabalho, a louça suja, por razões diversas como a busca de um preparado sem aditivos químicos ou conservantes, economia, versões de pratos com menos cloreto de sódio, o prazer de cozinhar e partilhar, enfim, sejam quais forem os motivos, precisa escutar que está “gourmetizando” algo que sempre foi natural, produzido nas cozinhas das casas principalmente pelas mulheres.

Meu caro, já que você me desafiou, vamos então a este resgate. Você já viu minhas imagens, como o pão é preparado. É trabalhoso e demorado? Sem dúvida. Mas o resultado é um pão incrível, leve, saboroso, feito há milênios pela humanidade com apenas três ingredientes: farinha, água e sal.

Relembremos juntos como se deu a elaboração de um pensamento dominante, que ignora conhecimentos imemoriais, tanto nas formas de produção quanto de transmissão destas práticas.

## A construção de um pensamento dominante e suas rupturas

Conhecimento tem cor? Tem gênero? Tem localização geográfica ou histórica? Como compreendemos a noção de conhecimento? Onde encontramos o lócus de produção do conhecimento? Segundo a mais tradicional resposta, na academia. Mas nem sempre foi assim. Para os filósofos antigos, o conhecimento vinha de outros e diferentes lugares – uma forma de produção mais ampla, que respondia à nossa angústia. Depois, saltamos para os séculos XV até o XX com a modernidade, que não possui um marco histórico que a situaria.

Qual seria a contribuição da modernidade na construção dos saberes? Uma ideia de conhecimento único, uma verdade verificável em laboratório. Primeiro pressuposto: se pode ser validado, é ciência. Algo que ela também constrói é o que *não* é ciência, além de outras marcas de distinção, como alta cultura/baixa cultura.

Falando do intervalo entre o século IV e o XV, o conhecimento mais tradicional era o judaico-cristão – que substituiu a explicação dominante anterior de pilares greco-romanos – e passou a ser questionado. Até aqui, falamos de conhecimento de raiz europeia.

Duas são então as formas explicativas do saber mais reconhecidas, ainda hoje: i) o viés da academia, em que há normas, hierarquias, o verdadeiro conhecimento, é inquestionável. Trata-se do paradigma explicativo do conhecimento, sustentado na razão, na lógica, na verdade; e ii) outra maneira é o conhecimento ditado pela modernidade, com valores de presunção, da arrogância do saber.

No século XVIII europeu, o pensamento dominante era o de que a ciência era exata, criava condições para comprovação empírica, com grande hiato entre natureza e sociedade (como propunha Descartes). Para os iluministas, a ciência permitia a repetibilidade, algo impossível nas ciências humanas, dado que o ser humano é imprevisível. Vem daí a noção de que elas, por serem ancoradas no homem e na cultura, não são ciência.

Cabem aqui algumas perguntas iniciais: por que insistir nesta matriz fundante europeia? Por que só reconhecemos esta chave interpretativa da produção epistemológica? Se a questionamos, por que reproduzi-la? Esta imposição do saber, até então naturalizada, passa a ser colocada em xeque. E por que estas mudanças e justo agora? O que causa uma revalorização dos antigos saberes, como vem ocorrendo lentamente nas sociedades?

No mundo greco-romano o tempo era circular, conhecido como tempo cíclico, na ideologia idealizada a partir da concepção do “eterno retorno”: tudo que passou, passará de novo, deixará de passar em um momento e voltará mais uma vez, de forma contínua, exatamente como um círculo que se fecha em si mesmo.

Na modernidade, transformamos essa circularidade em uma régua, no tempo linear. E a nova relação com o tempo impõe outras metas (eternas): o progresso – “conquistar coisas” (ter coisas). Não mais importa o ser, mas o ter, em eterna busca de evolução. A ideia de desenvolvimento é econômica, passa pela materialidade. Outras são as formas de convencimento social. A tônica é a do capitalismo, momento de nascimento da ciência, entendida como razão (como propunha Bacon), como ferramentas de domínio da natureza e posição de domínio. A cidade passa a ser o centro, que se distancia da natureza e a subjuga. Cada vez mais nos afastamos do campo, da agricultura familiar de subsistência, da manualidade da produção.

A lógica da história sempre foi a do convencimento. Sua explicação não precisa ser lógica, mas sim persuasiva, o que configura seu paradigma. A ciência, ao contrário, busca respostas na racionalidade, na pesquisa científica que demonstra em laboratório determinado resultado, sempre replicável e universal.

Já na chamada pós-modernidade, no que se fundamenta essa lógica? Quais são as brechas que fissuram as formas dominantes de conhecimento e sua produção? As primeiras tentativas de rompimento da lógica hierárquica ocorrem ainda na Europa, mas com um pensamento regido pelos dois séculos anteriores. Agora, os novos princípios podem ser de ordem teórica ou social. Não se busca mais o paraíso, mas o progresso. A ciência continua a ser validada pela academia, mas também pela sociedade.

O paradigma então é explicativo do mundo e não apenas das ciências. Compreende-se que o homem é filho de seu tempo (sem ser necessariamente visionário). Ele pensa com as informações de seu entorno e decide seus próximos passos. O conhecimento não é neutro, é regido por nossas histórias, experiências, trocas, interpretações, conforme definido por Foucault em sua *Arqueologia do saber*. Nosso conhecimento da vida é sempre filtrado.

Atravessar as formas tradicionais de teorias da ciência implica em reconhecer o outro, diferentes outros. Finalmente, começamos a esmiuçar nosso modo de perceber esse outro, como somos comprometidos com as formas como fomos olhados, como introjetamos isto e como perduramos neste comportamento, moldados pela classe social da qual fazemos parte.

Ao passo que na modernidade havia um único conhecimento, universal, hoje compreendemos que o conhecimento é subjetivo, individual e provisório. Somos sempre um estranho a observar, com um olhar enviesado permeado por outras questões, cujo resultado é uma dada explicação que pode ser contestada a qualquer momento. A informação chega a nós, é apropriada, damos-lhe uma nova lógica e a retornamos ao campo social. Mesmo com todos em um movimento análogo, as experiências individuais são singulares, com referenciais diversos.

Na busca das rachaduras nos modelos dominantes epistemológicos, o desafio de pesquisadores e pesquisadoras, principalmente das ciências humanas, não é o de encontrar respostas certas, mas a busca de uma “originalidade”. Não colocar a possível resposta nas perguntas, mas se abrir ao outro, inclusive àqueles que antes eram desvalorizados ou deslegitimizados. Não mais um acontecimento principal, mas o foco, o enfoque que damos a determinado assunto (que pode ser qualquer um). A desejada ruptura no pensamento dominante busca formas alternativas de explicação que não repitam os cânones tradicionais. Estamos cercando formas de compreender a interdisciplinaridade, ou o que seria um conhecimento interdisciplinar. O hibridismo é a nova âncora, pois os procedimentos exigem empréstimos de diferentes áreas.

Falamos agora de produção de conhecimentos que cerquem questões raciais, conhecimentos do Sul, feminismos, comunidade LGBTQIAPN+, da população de rua,

dos relatos orais com as histórias de vida e os griôs, saberes locais, não materiais ou artesanais, decolonização, povos ancestrais, de outras formas de pesquisar (como a pesquisa-ação ou a participativa), do papel ativo do receptor como construtor de sentidos e interpretações no jogo com o autor, de documentos não cartoriais – como a imagem. E é aqui que encontro argumentos à questão proposta por meu colega. Compreender que a lógica dominante não mais identificava conhecimentos anciãos, mais antigos do que a história escrita, fora dos domínios do capitalismo, do ganho de tempo, da busca de lucros, do pular etapas, ignorando tudo o que se encontra além desta grade interpretativa sob rótulos diversos, inclusive o de uma suposta “gourmetização”

É na resistência a este pensamento imperial que outras formas de produção de conhecimento são agora reconhecidas. E valorizadas. Da mesma maneira, compreendo as demandas da escolha desta via: uma nova relação com o tempo, a defesa contínua e alerta de outros sujeitos sociais que por tanto tempo foram calados ou invisibilizados, a necessidade eterna de explicar ou justificar o porquê dessa nossa opção. Como quando decido fazer meu pão. Admito que há um movimento de sofisticação de produtos tradicionais, mas no sentido inverso: na busca de lucros, sob a pecha de uma nova roupagem para algo que sempre foi simples.

Então, meu caro, volto a te apresentar a panificação artesanal de fermento natural, mas agora sob esta ótica: como algo desprezioso – apenas farinha, água e sal –, sem dúvida trabalhoso e demorado, mas que contraria o pão ancestral que foi inserido em um esquema mercantil, no qual qualquer coisa que fuja a essa lógica ganha rótulos que difundem preconceitos e afastam as pessoas ainda mais de experiências antigas.

### Antigos conhecimentos, novos olhares

Esta reflexão foi aberta com um ensaio visual meu, com meu processo de panificação. O uso de imagens como fonte de pesquisa nem sempre foi legitimado, ou o foi por diferentes caminhos. Cito Rosane de Andrade, que por sua vez menciona Samain e Sôlha: “O temor das Ciências Sociais é exatamente até onde o campo das produções materiais e utilitárias, artísticas e estéticas, definidas pela enorme visualidade, foi verdadeiramente contemplado e pensado enquanto canal expressivo das culturas humanas” (Andrade, 1987, p. 69).

As imagens eram questionadas como campo de produção de conhecimento por serem compreendidas como um campo subjetivo, amplo demais para ser delimitado de forma a se produzir uma episteme. Em seus primórdios, a fotografia começa a ser utilizada como “ilustração científica e documental” para diferentes academias científicas europeias. Em torno de 1900, extrapola a função ilustrativa e

começa a ser encarada como ferramenta na coleta de dados no campo. Com o desenvolvimento da câmera fotográfica mais leve, a fotografia adentra as investigações socioculturais com maior densidade.

Recorro a Kossoy para esclarecer que a imagem fotográfica é uma representação do real, elaborada pelo fotógrafo/artista a partir de seus próprios filtros culturais e referências, que sofrerá outros tratamentos ao longo de sua edição, sendo depois ainda interpretada pelo receptor (Kossoy, 2000, p. 38). Sobre este último, afirma o autor:

A realidade da fotografia não corresponde (necessariamente) à verdade histórica, apenas ao registro expressivo da aparência... A realidade da fotografia reside nas múltiplas interpretações, nas diferentes “leituras” que cada receptor dela faz num dado momento; tratamos pois, de uma expressão peculiar que suscita inúmeras interpretações (Kossoy, 2000).

O uso de imagens como documento histórico e de registro sempre foi recorrente na humanidade: pintura, fotografia. Respeitando-se as especificidades de cada meio expressivo, vemos que as bagagens cultural, cognitiva e emocional do sujeito que olha/contempla/analisa essas imagens é fundamental, além da interação com outros sujeitos, no campo social, em que as construções interpretativas são formadas e difundidas. Importante teórico que analisa como pessoas produzem conhecimento na recepção da comunicação é Jesús Martín-Barbero. Sobre a imagem fotográfica, destaco Silvia Rivera Cusicanqui, de meu seminário na disciplina Filosofia da Ciência. A autora propõe uma sociologia da imagem, em oposição à antropologia da imagem. Para ela, a diferença está na relação com o objeto/sujeito da pesquisa, que exigiria um outro distanciamento. Na antropologia, temos a imagem como prática de representação, enquanto na sociologia existe o valor e recorrencia à história alternativa, ou seja, aquela não dominante, decolonial, que considera outras formas de produção e interpretação.

Cusicanqui é também ferrenha defensora das tradições compartilhadas pela oralidade. Ensinar a fazer pão acontece por meio de imagens (em livros, sites), mas também fortemente pela palavra diária, pelo partilhar de experiências. Quase todo padeiro já doou uma porção de seu fermento natural (eu incluída), alimentando assim uma rede que se constrói no dia a dia, na troca, na experimentação, na educação não formal, no ensinar- aprender-fazendo. Sujeito emissor e sujeito receptor dinamizam esta forma de conhecimento e a preservam. Nas palavras de Silvia Rivera:

La ética del trabajo significa para nosotros el hacer conociendo, el conocer con el cuerpo, el autoconstruirnos a través de un diálogo con la materia –la madera, el cemento, la tierra – y de las conversaciones y akhullis de discusión y reflexión.

Aspiramos a generar una práctica basada en el silencio y no sólo en la palabra. Aspiramos a sazonar la palabra con el silencio y con el ritmo de las cuerdas del telar o la guitarra. Generamos así un esbozo de normatividad tácita, en diálogo con y entre las creaciones de nuestras manos, de nuestros cuerpos. Así la ética se transforma en estética, en una plasmación de actos y pensamientos en objetos: libros, bolsas, tejidos, revistas, plantas, comidas... y fotografías (Cusicanqui, 2015, p. 302-303).

Ainda de acordo com a autora, a imagem configura-se como um recurso de observação analítica, pois falta, segundo ela, à maioria das pessoas, uma alfabetização para o mundo das imagens, que permitiria uma análise mais crítica do mundo visual. Para Cusicanqui, a passagem da escrita (como discurso dominante de certas classes sociais ou políticas) para a imagem implica no reconhecimento dos aspectos subjetivos, reflexivos, a experiência tanto de produtores quanto receptores como sujeitos de pesquisa e criadores de uma episteme.

Aqui, três autores (Kossoy, Martín-Barbero e Cusicanqui) reforçam a importância do sujeito que é submetido à mensagem, à comunicação, ao contato com a imagem e com os documentos, como alguém que participa desse processo.

Assim, a interpretação das imagens, aqui em especial a fotográfica, implica recorrer a uma biblioteca cognitiva de cada leitor. Volto a Kossoy (2000), que explica que toda fotografia possui duas realidades: a segunda, externa, que se dá na visibilidade da imagem, e uma primeira, intrínseca, que só acessamos quando conhecemos a história, o contexto de tal produção visual.

São dois momentos: a história *da* e *na* imagem, conforme a proposição do artista ou fotógrafo, e sua interpretação, que acontece de acordo com cada leitor e que não necessariamente alcança a primeira realidade daquela imagem. A fim de ampliar horizontes interpretativos, outras informações podem ser fornecidas ao receptor, mas em um jogo de negociações de sentidos e não na mera replicação de significados pré-determinados.

Se olharmos a história da panificação, vista na linha do tempo nas páginas anteriores, reconhecemos que a humanidade já consumia uma versão primitiva de pão muito antes de nossa história escrita. E que esse conhecimento milenar foi passado adiante nas práticas coletivas, nos êxodos e invasões, nas imagens ancestrais do Egito antigo, nas guildas medievais, nas trocas entre vizinhos, nos sites da internet.

E assim como a modernidade tolheu outras formas de produção de conhecimento, também os processos manuais perderam espaço. Por outro lado, a revolução industrial trouxe diferentes contribuições à humanidade, como sua relação com o alimento. O pão passou a ser de responsabilidade inclusive da indústria,

principalmente com a popularização de fermentos comerciais e o pão produzido em larga escala (Pollan, 2014).

É inegável que a indústria alimentícia preencheu espaços de nosso cotidiano, liberando-nos para o trabalho fora do lar, principalmente as mulheres. Temos um leque mais amplo de opções alimentares, não necessariamente mais saudáveis. Além de alimentos ultraprocessados, saturados de açúcar, gordura ou sal, boa parte dos alimentos disponíveis nas gôndolas é carregada de aditivos, espessantes, estabilizantes, melhoradores de farinhas, emulsificantes e conservantes.

O grande debate em torno destes acréscimos artificiais gira em torno de sua segurança ou necessidade. A indústria alimentícia garante que seus produtos são livres de riscos, mas as dúvidas permanecem. Um dos pães fabricados por uma grande empresa no Brasil, com trigo ancestral, possui os seguintes ingredientes: farinha de trigo integral, farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, glúten, açúcar, óleo de soja, trigo em grãos, chia, quinoa branca, quinoa vermelha, sal, farinha de centeio, *freekeh*, espelta, flocos de amaranto e conservadores propionato de cálcio e sorbato de potássio. Um produto similar a esse, de outro grande fabricante, possui em sua composição: farinha de trigo fortificada com ferro e ácido fólico, açúcar, óleo vegetal de soja, glúten, vinagre, sal; emulsificantes: mono e diglicerídeos de ácidos graxos, estearoil-2-lactil lactato de cálcio e polisorbato 80; conservadores: propionato de cálcio e ácido sórbico; melhoradores de farinha: fosfato monocálcico, cloreto de amônio e ácido ascórbico e acidulante ácido cítrico. É nesse contexto que faço minha panificação caseira, com ingredientes de qualidade, no meu tempo e no tempo do pão. Reconheço que possuo uma condição favorecida, que me permite lidar com outras temporalidades. Mas privilegio minha saúde em primeiro lugar, o prazer de fazer o alimento com minhas mãos, de presentear os amigos.

Volte, caro colega, ao meu ensaio fotográfico que abre estas páginas, para um novo olhar sobre o processo artesanal. E caso seu repertório sobre o assunto seja insuficiente para a compreensão total das imagens, te explico mais: no processo artesanal, o tempo é fundamental – o seu, o do pão, o da fermentação. Nem pense em acelerá-lo. Na véspera da panificação, o fermento natural, que até então dormia na geladeira, é alimentado por duas vezes com água e farinha para ser reativado. No dia seguinte, uma mistura de farinha e água recebe a dose proporcional desse fermento, de acordo com a quantidade de farinha. Momento de formar cadeias poderosas de glúten, que darão leveza ao pão e formando os desejados alvéolos: a sova. Não tenha medo de sovar a sua massa, em diferentes direções, com o auxílio de uma espátula. É hora também de adicionar o sal, mas não muito cedo, pois o cloreto de sódio inibe a levedação. A massa então descansa em uma tigela untada com

azeite, para que cresça na primeira fermentação. Novamente, o tempo: são horas até que o amido e o oxigênio, juntos, se transformem em açúcar, que alimentarão leveduras, lactobacilos e bactérias da farinha de trigo ou outros cereais, gerando gás carbônico e álcool, entre outros componentes. Aqui, falamos também do tempo do ambiente: quanto mais quente o dia, mais rápido sua massa cresce.

Momento de porcionar (dividir) a massa, conforme sua receita: é o boleamento, quando a massa ganha forma de bola e vai descansar em um cesto coberto na geladeira. Estamos na segunda fermentação, que acontece de um dia para o outro. Aqueça seu forno e uma panela de ferro com tampa na temperatura máxima, pelo menos 30 minutos. A massa então recebe o corte, que muitas vezes também designa a assinatura do padeiro. Esse talho na superfície do pão permite que os gases no interior da massa se expandam gerando os alvéolos. O álcool, subproduto da fermentação, vai evaporar com o calor. Água borrifada antes da ida ao forno favorece a formação de bolhas e uma casca crocante. Panela tampada, é momento de assar, quando sua casa se perfuma com o cheiro de pão fresco.

Após o tempo correto, a mágica acontece: a abertura da panela, quando vemos o pão crescido que deu um salto no forno, duplicando seu tamanho. Sinal de que sua sova e panificação correram bem. O pão permanece ainda no forno para o final do cozimento, quando adquire aquele tom dourado após diversas reações químico-físicas, entre elas a de Maillard. Contenha seu impulso de cortar o pão quente: esfrie em grade para que o pão termine de liberar o calor interno e o resto de gás carbônico. Tempo total para preparo desse pão: 36 horas, que pode ser ainda mais longo.

Pois bem, meu caro Matheus, foram 17 páginas para argumentar que o processo manual de fabricação de pão, bem como o uso de imagens fotográficas, podem ser considerados como formas de produção de conhecimento, ensino e aprendizagem.

Quanto às imagens, podemos perguntar novamente: qual a validade dessas fontes? É Díaz-Herrera, citando Cusicanqui, quem responde: “a posição epistêmica é crítica, portanto, assume a transformação social como eixo principal” (Díaz-Herrera, 2020, p. 204). Reconhecer o potencial das imagens, em especial a fotográfica, como documento de pesquisa e produção de saber intelectual implica em atualizar tal imagem como fonte crítica de acesso à sociedade.

## REFERÊNCIAS

- A FERMENTAÇÃO do pão. Rio de Janeiro: Artigrano Padaria Artesanal. Disponível em: <https://artigrano.com/a-fermentacao-do-pao/>. Acesso: 10 de jul. 2023.
- ANDRADE, R. *Fotografia e antropologia: olhares fora-dentro*. São Paulo: Estação Liberdade, Educ, 2002.
- CANELLA-RAWS, S. *Pão: arte e ciência*. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2012.

- CUSICANQUI, S. R. *Sociología de la imagen: miradas ch'ixi desde la historia andina*. Buenos Aires: Tinta Limón, 2015.
- DÍAZ-HERRERA, C. *Sociología de la imagen en Silvia Rivera Cusicanqui: conceptualización teórica y metodológica de una disciplina dialéctica, discursiva y rebelde*. Disponível em: [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-50492020000100299&lng=es&nrm=iso](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-50492020000100299&lng=es&nrm=iso). Acesso: 10 de jul. 2023.
- FAGUNDES, E. Seis mil anos de pão: qual sua importância para a humanidade? *In: Aventuras na História*, [S.l.], UOL, 2019. Disponível em: <https://aventurasnahistoria.uol.com.br/noticias/reportagem/humanidade-civilizacoes-historia-do-pao.phtml>. Acesso: 10 de jul. 2023.
- FOUCAULT, M. *A arqueologia do saber*. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2008.
- KOSSOY, B. *Realidades e ficções na trama fotográfica*. Cotia: Ateliê Editorial, 2000.
- PAËS industrializados: nutrição e praticidade com segurança e sustentabilidade*. São Paulo: Abimapi/Ital, 2020. Disponível em: <https://ital.agricultura.sp.gov.br/paes-industrializados/>. Acesso: 10 de jul. 2023.
- PALEARI, L. M. *Um pão recheado de histórias*. São Paulo: O Autor, 2021. Disponível em: [https://redesans.com.br/rede/wp-content/uploads/2021/03/LuciaMariaPaleari\\_UmP%C3%A3oRecheadoDeHist%C3%B3rias\\_e\\_book\\_2021-0803.pdf](https://redesans.com.br/rede/wp-content/uploads/2021/03/LuciaMariaPaleari_UmP%C3%A3oRecheadoDeHist%C3%B3rias_e_book_2021-0803.pdf). Acesso em: 10 jul. 2023.
- POLLAN, M. *Cozinhar: uma história natural de transformação*. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2014.
- SINDICATO DOS PADEIROS DE SÃO PAULO. *O pão da Idade Média*. Disponível em [https://issuu.com/padeirosspmemoria/docs/82\\_2](https://issuu.com/padeirosspmemoria/docs/82_2). Acesso: 10 de jul. 2023.
- SILVA, A. N.; FRÍSCIO, F. C. A química do pão de fermentação natural e as transformações na nossa relação com o preparo desse alimento. *Química e Sociedade*, v. 43, n. 3, p. 232-243, ago. 2021. Disponível em [http://qnesc.s bq.org.br/online/qnesc43\\_3/03-QS-40-20.pdf](http://qnesc.s bq.org.br/online/qnesc43_3/03-QS-40-20.pdf). Acesso em: 10 de jul. 2023.

