

BAOZI/BAO: AVALIAÇÃO DE TÉCNICAS ALTERNATIVAS PARA COCÇÃO DE UM PÃO TRADICIONAL ASIÁTICO

Autores: Gabriela Vitória Souza de Oliveira (IFPE; gvso2@discente.ifpe.edu.br); Kayllane Carla de Deus (IFPE; kcd@discente.ifpe.edu.br); Sóstenes Renato Batista dos Santos (IFPE; srbs1@discente.ifpe.edu.br); Eron Ferreira Campos da Silva (IFPE; eron.ferreira@cabocano.ifpe.edu.br)

RESUMO EXPANDIDO: Resultado de pesquisa

Introdução

O baozi ou bao é um pão fermentado tradicional da culinária chinesa, feito à base de farinha de trigo, geralmente recheado e cozido no vapor úmido. Sua estrutura física resulta da fermentação realizada por leveduras do gênero *Saccharomyces cerevisiae* e bactérias ácido-láticas, conferindo textura macia, estrutura aerada e melhores propriedades nutricionais ao produto final (Zhang et al., 2021, p. 46).

Do ponto de vista histórico-cultural, o baozi possui origem milenar na China, sendo tradicionalmente associado ao período dos Três Reinos (220–280 d.C.). Segundo relatos lendários, o estrategista militar Zhuge Liang teria criado esse alimento como substituto simbólico em rituais de sacrifício humano, moldando a massa fermentada em forma de cabeça humana. Embora essa narrativa possua caráter mitológico, há consenso acadêmico sobre o papel simbólico do baozi em práticas sociais e religiosas da China antiga (Food For Thought Project, 2020, seção “Histórico Cultural”).

O baozi possui profundas raízes históricas e culturais, com vestígios arqueológicos de bolinhos de trigo fermentados encontrados em sítios da dinastia Tang (618–907 d.C.), indicando o uso antigo da fermentação e cocção a vapor (Zhang, 2021). Tradicionalmente consumido em ocasiões festivas e familiares, o Baozi contribui para a preservação de identidades regionais e práticas alimentares (Li et al., 2019). Sua difusão pelo Leste e Sudeste Asiático resultou em variações locais, como o nikuman no Japão, mandu na Coreia e siopao nas Filipinas. Nos estudos sobre globalização alimentar, o Bao é um exemplo de alimento tradicional que atravessa fronteiras culturais, sendo adaptado e reinterpretado em diferentes contextos, inclusive na culinária ocidental contemporânea (Zhang, 2021; Li et al., 2019).

A produção do baozi envolve técnicas de panificação fermentada e cocção a vapor. A massa, composta por farinha de trigo, água e fermento, fermenta por 1 a 3 horas em

temperatura controlada (25–30 °C), promovendo o crescimento do glúten e aeração. Após a modelagem e o recheio, os pães são cozidos no vapor úmido, etapa essencial para obter sua textura leve e úmida. Tradicionalmente, utiliza-se o cesto de bambu (zhēnglóng), posicionado sobre água fervente, permitindo cocção indireta e uniforme a cerca de 100 °C. Vaporizadores modernos de aço inox também são usados, especialmente em produções maiores. Ambos os utensílios são forrados com papel manteiga ou tecido, e o tempo médio de cocção é de 12 a 20 minutos (Zhang et al., 2021).

Objetivo

Investigar a viabilidade de adaptar o método tradicional de cocção do pão baozi às condições e utensílios domésticos disponíveis em uma comunidade regional Pernambucana, utilizando principalmente a cuscuzeira de alumínio como alternativa à vaporeira tradicional chinesa feita de bambu.

Metodologia

Esta pesquisa de campo teve como objetivo investigar o processo de cocção do pão conhecido como Bao ou Baozi, considerando sua adaptação às condições e práticas locais. A metodologia adotada incluiu a observação participante e o registro dos modos de preparo tradicionais, com ênfase nos utensílios culinários característicos da região, como a cuscuzeira e o escorredor.

O preparo do pão bao iniciou-se com a fermentação do tipo "esponja", uma técnica que consiste na pré-mistura de parte da farinha, água e fermento biológico seco para ativar os microrganismos responsáveis pelo início da fermentação. Esse método permite o desenvolvimento inicial das leveduras, essenciais para a produção de compostos aromáticos, gases e para a leveza da massa (Pyler & Gorton, 2008). Durante esse processo, a mistura foi deixada em repouso por aproximadamente 30 minutos em temperatura ambiente, possibilitando a ativação microbiana e o início da formação da rede de glúten. Após essa etapa, a esponja já fermentada foi incorporada à massa principal, garantindo uma fermentação mais homogênea e um melhor desenvolvimento estrutural do pão. Em seguida, a massa fermentou por mais duas horas, permitindo seu crescimento e estabilização. Posteriormente, foi dividida, modelada, recheada e selada manualmente em porções arredondadas e achatadas para a cocção.

A cocção foi realizada por meio de calor úmido, utilizando a cuscuzeira, um utensílio tradicional da culinária pernambucana. Os pães foram colocados sobre papel manteiga para

evitar o contato direto com a água, e um pano foi posicionado entre a panela e a tampa para impedir que o vapor condensado caísse sobre eles. O tempo médio de cocção foi de 45 minutos, resultando em pães leves, úmidos e bem estruturados.

Para avaliar a viabilidade da cocção do pão bão em utensílios domésticos, foram conduzidos testes comparativos entre forno convencional, Airfryer e cuscuzeira. A massa, preparada com fermentação natural e modelagem manual, foi submetida a forno a 180°C por 20 minutos, Airfryer a 180°C por 10 minutos e depois retornando a 160°C por 7 minutos, cuscuzeira com vapor úmido por 45 minutos. Foram avaliados aspectos como textura, aerabilidade e maciez do produto final.

Os testes realizados com o forno convencional (temperaturas entre 180°C e 200°C) e a Airfryer (temperaturas entre 160°C e 180°C) demonstraram-se inadequados para a massa do bao. O calor seco e intenso desses métodos causou um ressecamento excessivo da massa, comprometendo tanto a textura, que ficou mais rígida e pesada, quanto a aerabilidade, que foi prejudicada pela falta de umidade, essencial para o bom desenvolvimento da estrutura interna do pão. Em contraste, a cocção na cuscuzeira, que utiliza vapor úmido, favoreceu a manutenção de um ambiente delicado e controlado, ideal para o desenvolvimento da textura macia e leve característica do bao. O ambiente de vapor proporcionou a hidratação necessária para a formação de uma crosta suave, enquanto a massa permaneceu aerada e com uma estrutura bem desenvolvida, preservando as qualidades essenciais do produto.

A comparação entre os métodos revelou não apenas as limitações técnicas dos equipamentos domésticos convencionais, mas também a importância do método de cocção no resultado final. A cuscuzeira mostrou-se, assim, a alternativa eficaz e acessível, permitindo a reprodução da cocção a vapor tradicional do bao.

Resultados/Discussão

É comum a utilização da cuscuzeira como instrumento de cocção a vapor, aproveitando-se do calor úmido para o preparo de diversos alimentos. Esse método se mostrou eficaz para o cozimento do pão, cuja massa apresenta características que demandam um ambiente de cocção mais suave e úmido, evitando o ressecamento.

Um dos principais parâmetros avaliados foi o tempo necessário para a cocção completa do pão, considerando sua textura, umidade e estrutura interna. Para isso, foram realizados testes com variações de tempo de 15, 30 e 45 minutos de cocção em vapor úmido. A média ideal estabelecida foi de 45 minutos de cocção contínua, baseada em critérios empíricos que

incluíram a aparência externa da massa (ligeiramente seca), firmeza ao toque, estrutura interna fofa e ausência de resíduos crus na base do pão.

Considerações Finais

A comparação entre os dois métodos de cocção revelou algumas diferenças técnicas, principalmente em relação à distribuição de calor. A cuscuzeira, por ser um utensílio com pequenas aberturas para a passagem do vapor, apresenta uma distribuição de calor mais lenta e mais irregular, o que leva a um tempo de cozimento maior. Contudo, essa diferença não foi perceptível no sabor ou nas características sensoriais do produto final. De fato, os resultados sensoriais, como sabor, textura e aparência, foram notavelmente favoráveis, evidenciando que o pão bao pode ser produzido com sucesso fora de seu contexto cultural original, sem grandes perdas de qualidade. Essa adaptação não só valoriza recursos locais acessíveis, mas também fortalece a identidade culinária regional, mostrando que é possível adaptar técnicas e preservar tradições ao mesmo tempo.

Referências:

Alumínio Nordeste. Cuscuzeiro de alumínio: a solução prática e eficiente para sua cozinha. Blog Alumínio Havaí, 2023. Disponível em: <https://aluminionordeste.com.br/cuscuzeiro-de-aluminio/>.

Food For Thought Project. The cultural history of Chinese steamed buns. 2020. Disponível em: <https://foodforthoughtproject.com/chinese-steamed-buns-history>.

Li, W. et al. Cultural transformation and globalization of Chinese steamed buns. *Journal of Ethnic Foods*, v. 6, n. 1, p. 10–17, 2019. DOI: 10.1186/s42779-019-0009-7.

Pylar, E. J. and Gorton, L. A. *Baking science and technology*. 4. ed. Kansas City: Sosland Publishing, 2008.

Zhang, Y. *The history and evolution of baozi in Chinese cuisine*. Beijing: China Food Press, 2021.

Palavras-chaves: Pão Asiático; Baozi; Cuscuzeira.

Fonte(s) de financiamento/apoio: Trabalho sem financiamento/apoio.

Conflito de interesses: Não há conflito de interesse a declarar.