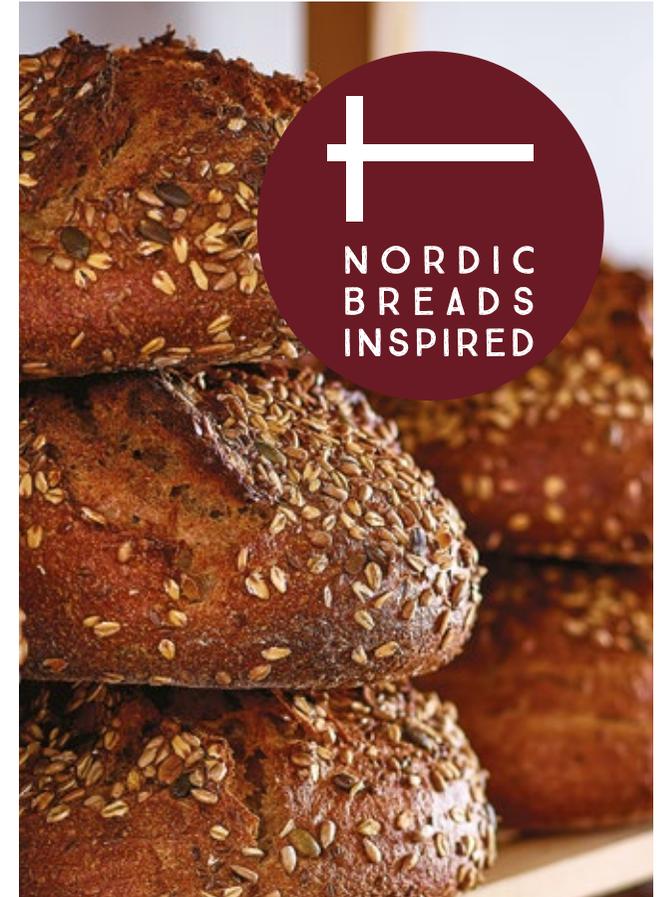


Conceito Pães Nórdicos




puratos
Food Innovation for Good





ÍNDICE

Dados de mercado & tendências	6
Como criar diferenciação	
Storytelling	14
Principais Aprendizagens	30
Receitas	32
Inspiração	54
Soluções Puratos	64
Conclusões da nossa Equipa Técnica	66
Puratos Print	70





Cultura do pão nórdico = Está na moda!

O futuro do pão reside no seu passado... isto é certamente verdade para a **cultura do pão na região nórdica**. Olhando para o passado, à medida que a civilização evoluiu, o pão **tornou-se rapidamente num alimento básico na região nórdica**. Estima-se que, antes da revolução industrial, a maioria das pessoas na região nórdica consumia entre **0,5 a 1 kg de pão por dia**.

Dados de Mercado & Tendências

Os Países Nórdicos: uma região geográfica e cultural no Norte da Europa

Inclui os estados soberanos da **Dinamarca**, **Finlândia**, **Islândia**, **Noruega** e **Suécia**, bem como os territórios autônomos das **Ilhas Faroé** e **Groenlândia** e a região autônoma de **Åland**.





A cultura do pão nórdico sempre foi uma **grande fonte de inspiração global** para criar os melhores pães. É por isso que decidimos lançar o nosso conceito **Nordic Breads Inspiration**, com foco na **Dinamarca, Suécia e Finlândia**.

Podemos discernir **semelhanças** entre os vários países da região nórdica, com um exemplo proeminente sendo a popularidade generalizada do **centeio e da massa mãe**.

O centeio e a massa mãe são **componentes integrais da cultura diária do pão nórdico**. Mas aqui está a parte divertida: **cada nação nórdica possui características distintas** que contribuem para a singularidade de cultura dos seus pães.

Os **grãos e sementes** são amplamente populares na **Dinamarca**. Na **Suécia**, a preferência por variedades de **pães mais doces** define um tom único no mercado de pães nórdicos. Enquanto isso, a **Finlândia** se destaca pela prevalência da **aveia**.



Graças ao conceito **Nordic Breads Inspiration**, descubra os segredos dos pães nórdicos. Nós fornecemos **insights, receitas e métodos de trabalho** de diferentes culturas de pão na região nórdica.

Aproveite!



Os **grãos e sementes** têm tanta importância para os **dinamarqueses** que eles garantem que os filhos mais pequenos comam pão com grãos e sementes e/ou farinha integral em vez de pão branco.



Após o horário de trabalho, **padarias e cafeterias** em toda a região nórdica transformam-se em lugares onde se socializa com amigos e reúnem-se para saborear café e comida.

Os **dinamarqueses** adoram tanto o seu **rugbrød** que levam-no de férias!



A **Suécia** é o país dos crisrolls, **pães crocantes (knäckebröd)** e dos **flatbreads**.



Fika, um termo sueco, denota não apenas uma **pausa para o café**, mas também o ritual de fazê-la. Acredita-se que a palavra seja uma inversão silábica de "kaffi", a antiga grafia para café.



Em todos os países nórdicos, várias **opções de "leite"**, incluindo bebidas sem lactose, à base de aveia e leite de vaca, estão sempre disponíveis.

O **centeio** tem uma importância significativa e é parte **integrante das tradições de pão nórdico**, especialmente na **Finlândia**.

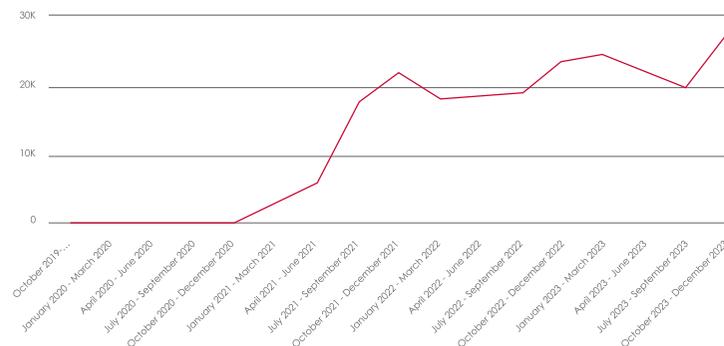


A **aveia** é também um dos principais ingredientes devido à percepção dos consumidores relativamente aos seus benefícios de saúde.

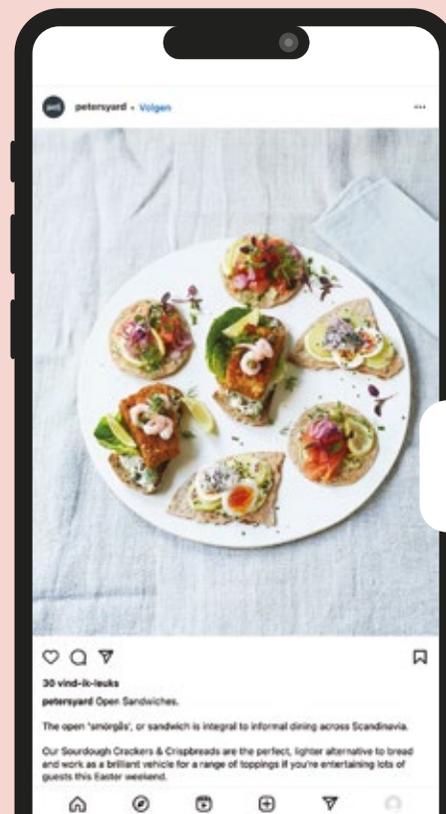


Conversas online sobre os pães nórdicos têm vindo a aumentar desde 2021

Month in volume (total)



FONTE: Conversation volumes for query "Nordic OR Scand*" – Historic evolution – Taste Tomorrow Always-on Trend Radar 2019- 2023 (all languages)





Os países nórdicos são
inspiração por excelência para
pães saborosos e nutritivos, um
pouco por todo o mundo.



Apenas 10% ou menos da
população **consome os níveis
recomendados de fibra**



Dizem que a fibra tem
um **efeito positivo
na digestão.**

*Fonte: Great Britain (worldbakers.com), France (nutraingredients.com), Slovenia (ncbi.com), USA (pubmed.ncbi.nlm.nih.gov)

**Fonte: Taste Tomorrow

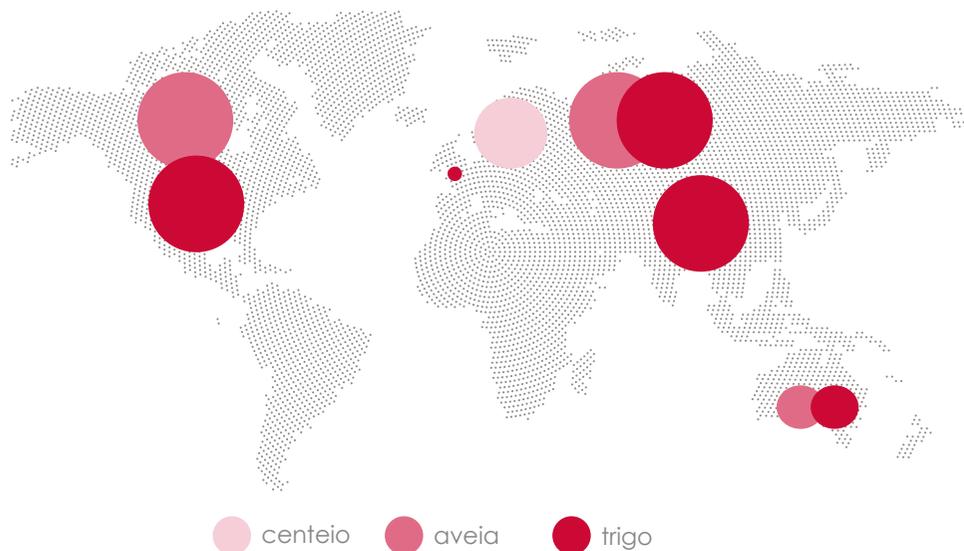
Assim como em muitas partes do mundo, o **trigo** é amplamente utilizado no pão da região nórdica, especialmente na Suécia e na Dinamarca.

No entanto, o **centeio** tem uma importância significativa e é parte integrante das tradições do pão nórdico...

Enquanto isso, na Finlândia, a **aveia** também é predominante em grande parte, devido aos benefícios percebidos para a saúde.

Vamos descobrir mais sobre cada um destes cereais.

Centeio, aveia e trigo: maiores áreas de produção



Benefícios de Saúde & Nutrição destes cereais



CENTEIO

- Rico em **fibras e proteínas**
- Alto teor em **manganês, fósforo**
- Auxilia a **digestão**¹



AVEIA

- Rico em **proteínas** e contém uma **fibra dietética solúvel**, que é especificamente a beta-glucana, que pode ajudar a **reduzir o colesterol** no sangue e controlar os níveis normais de açúcar no sangue²⁻³
- Muito rico em **manganês, fósforo, tiamina B1, magnésio e selênio**
- Contém mais de 20 polifenóis únicos
- Auxilia a **digestão**⁴



TRIGO

- Rico em **fibra dietética solúvel**, fonte de **proteína**
- Contém **vitamina E, zinco, ferro, magnésio, fósforo e selênio**
- Auxilia a **digestão**⁵
- Ajuda a controlar o **nível normal de açúcar no sangue** graças à presença de arabinosilano⁶

DISCLAIMER: Na ausência de harmonização a nível global, as disposições das legislações nacionais devem sempre ser consideradas e adaptações a este conteúdo podem ser necessárias.

1. A fibra de centeio contribui para a função intestinal normal; 2. A beta-glucana da aveia demonstrou reduzir o colesterol no sangue. O colesterol alto é um fator de risco no desenvolvimento de doenças coronárias; 3. O consumo de beta-glucanas da aveia como parte de uma refeição contribui para a redução do aumento da glicose no sangue após essa refeição; 4. A fibra do grão de aveia contribui para o aumento do volume fecal; 5. A fibra do farelo de trigo contribui para a aceleração do trânsito intestinal; 6. O consumo de arabinosilano do endosperma de trigo como parte de uma refeição contribui para a redução do aumento da glicose no sangue após essa refeição.



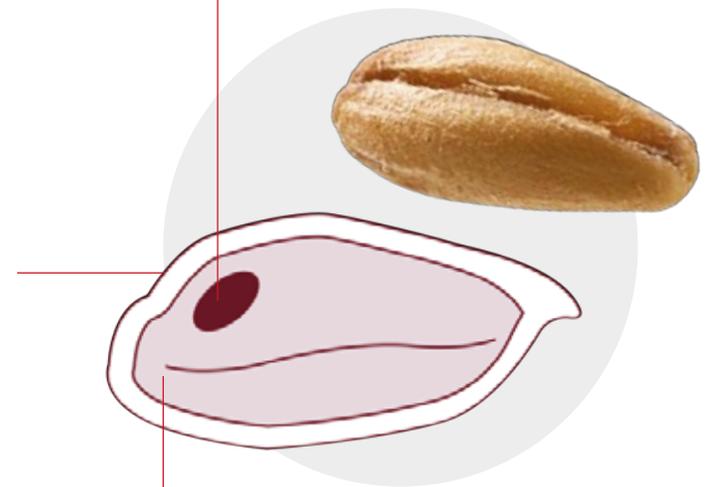
Grãos como um todo

Os grãos integrais estão na origem de todos os pães. Mas o que é um **grão integral**?

Gérmen = embrião do grão. Com o tempo, tornar-se-á na nova planta. Rico em nutrientes.

Farelo = grão comestível em camadas que protege a semente. Contém fibras e vitaminas do complexo B.

Endosperma = a parte maior do grão. Amiláceo. Contém nutrientes suficientes para alimentar o embrião.



Uma dieta rica em fibra ajuda na manutenção do:



Nível normal de colesterol



Trânsito intestinal



Nível normal de açúcar no sangue



Equilíbrio intestinal

Preencher a falta de fibra inspirando-se em soluções de grãos integrais provenientes da região nórdica

Além de proporcionar uma opção saudável, a região nórdica destaca-se na **criação de aplicações deliciosas** à base de grãos e sementes.

Esta possibilidade de criar alternativas saborosas alinha-se perfeitamente com as **preferências dos consumidores**, tornando-se uma escolha ideal para preencher a falta de fibras numa dieta alimentar.



Como criar diferenciação?

STORYTELLING

A sustentabilidade está a ganhar importância pelo mundo, mas os países nórdicos estão um passo à frente.

A **sustentabilidade** e **responsabilidade ambiental** têm uma importância fundamental na região nórdica e estão enraizadas na cultura. Por isso, é feita uma abordagem holística relativamente à responsabilidade ambiental.

Os países nórdicos foram pioneiros, indo além das tendências globais ao adotar **práticas e iniciativas ecológicas** específicas em vários setores.

Seguem-se alguns exemplos dessas iniciativas que mostram como os países nórdicos estão comprometidos em serem **mais ecológicos e sustentáveis** no que se refere à indústria alimentar:

- Utilização da mesma massa para diferentes aplicações.
- Aproveitamento de sobras para criar novas especialidades para vender nas suas lojas
- Doação ou venda de pães do dia anterior a preços mais baixo
- Venda de água da torneira filtrada em vez de engarrafada



STORYTELLING

DINAMARCA



Tradicionalmente, o mercado de pão dinamarquês é bastante **premium**, com **pães de estilo rústico** com boa apresentação.

Embora as padarias industriais cubram a maior parte da produção, estão a surgir cada vez mais padarias artesanais, onde **tudo é feito de raiz**.

Os dinamarqueses **adoram café** e vemos muitos **padeiros apaixonados** a tornarem-se **torrefadores de café** nas horas vagas. Agora vendem pão e um ótimo café no mesmo local.

Por fim, verificamos também que as padarias são uma tendência crescente em lojas de retalho e assim os pães destas lojas de retalho sobem a um patamar de qualidade mais elevado.



STORYTELLING

SUÉCIA





A cultura do pão sueco é impulsionada pela **indústria e prospera na diversidade**, ostentando uma grande variedade de pão, abrangendo **especialidades regionais únicas**.

A maioria dos pães na Suécia provém de **padarias industriais**, fatiados e embalados para uma **vida útil de 7 dias**, disponíveis numa **variedade diversificada** nos pontos de venda. As opções dignas de nota abrangem uma variedade de pão torrado, que vai do standard ao **premium e integral**, bem como **pão macio, achatado e crocante**.

O restante é produzido e vendido por **padarias artesanais**. Existem aproximadamente 1.000 padarias artesanais na Suécia, que têm vindo a **expandir constantemente a sua presença no mercado nos últimos 3 a 5 anos**, concentrando-se principalmente nas grandes cidades. A **seleção nas padarias artesanais é mais limitada** em comparação com o retalho.



A ênfase está nos **pães de fermentação natural**, de estilo rústico e sem fatias, vulgarmente conhecidos como “levain” ou surdegsbröd. Estes **pães** estão disponíveis para compra **individualmente ou em metades**.

Dada a extensão de diversas zonas de cultivo a Suécia, são notáveis as diferentes culturas de grãos cultivados nas regiões norte, central e sul. Nas **zonas do sul, o trigo é dominante**.

Quanto mais para norte encontramos culturas de **cevada** e **centeio** que irá resultar em variedades de pão mais achatadas. Nas regiões centro e norte, os **pães achatados e crocantes** são especialidades com uma tradição profundamente enraizada.

Porém, atualmente todos os tipos de pão são apreciados em todo o país.



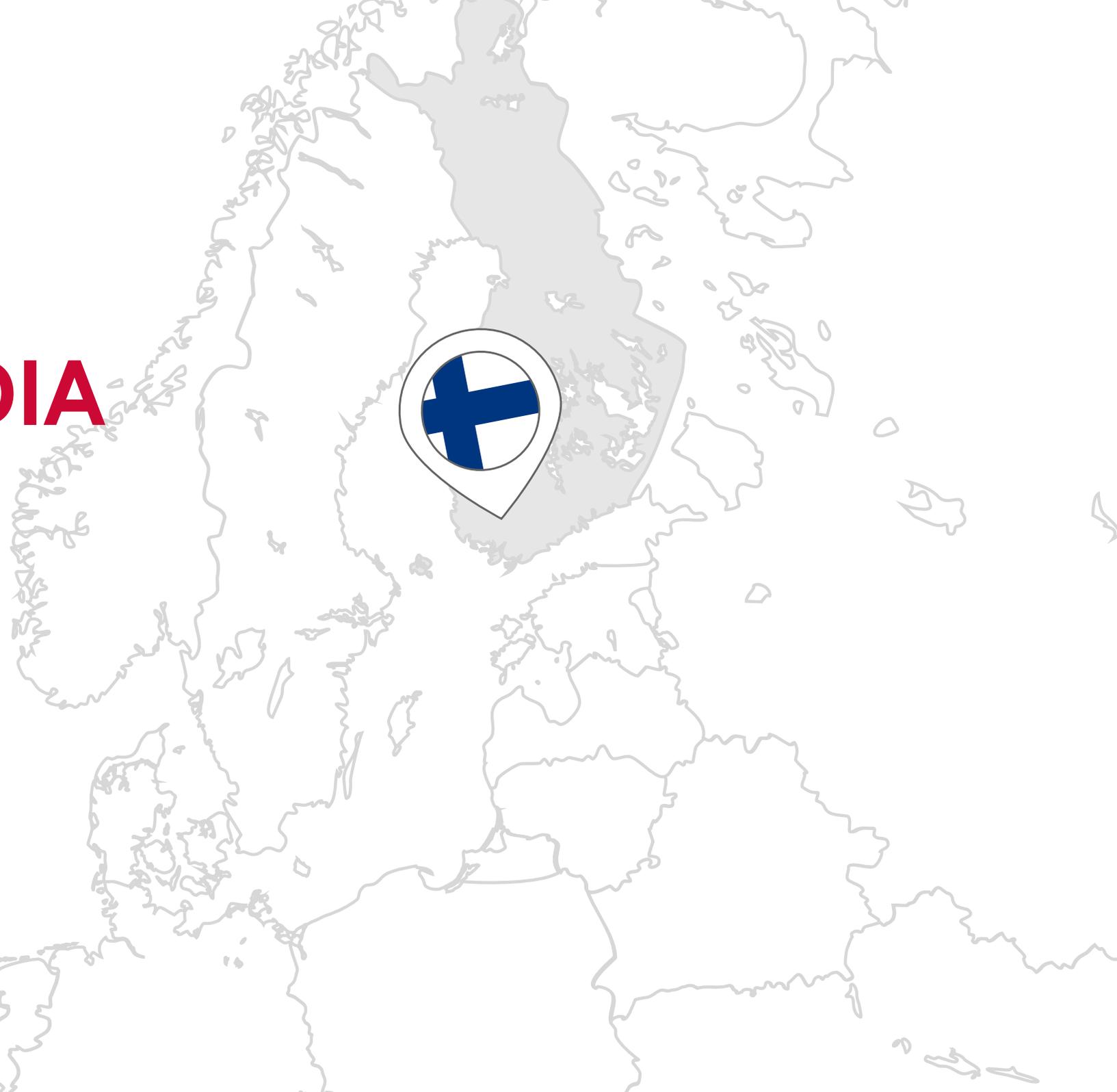
Conseguimos saber mais sobre o pão sueco e cultura graças ao “Brödinstitutet”, que contribui para aumentar o conhecimento e para uma melhor compreensão de pão na Suécia, boa alimentação para a saúde e o clima.





STORYTELLING

FINLÂNDIA





A cultura do pão na Finlândia é **impulsionada** principalmente pela indústria. O seu mercado de artesanal é de pequena escala, com cerca de 600 artesãos. A indústria finlandesa do **pão reflete uma profunda ligação** com a tradição e **escolhas conscientes sobre a saúde**.

O **centeio** e a **aveia** dominam, com quase 80% dos consumidores a preferirem os pães de centeio e a demonstrarem uma **preferência crescente pelos pães de aveia**, muitas vezes acompanhados de alegações nutricionais. Os pães embalados e não embalados partilham uma divisão quase igual, e os produtos **congelados são fláveis**, o que sugere uma **crença na sua qualidade**.

A **indústria de laticínios** desempenhou um papel fundamental na formação dos hábitos alimentares finlandeses, levando à **consciencialização generalizada** de opções conscientes sobre a **saúde, como as alternativas sem lactose**. Na indústria do **pão**, pode observar-se um foco na **saúde intestinal e na digestão** e alegações como “feito com massa mãe”, “sem adição de fermentos químicos” e “isento de glúten” são predominantes. A **aveia**, não só presente no pão, mas também em substitutos do leite e da carne, é apreciada pelos seus benefícios nutricionais.

Os finlandeses preferem pães com um **toque de acidez e menos doçura**. Na Finlândia, o **pão de centeio** destaca-se não só pelo sabor, mas também pelo **fator saciedade e pelo maior prazo de validade**, durando muitas vezes pelo menos uma semana.

Na indulgência, os **rolos de canela finlandeses**, que fazem lembrar os seus equivalentes dinamarqueses e suecos, mas têm uma forma diferente, ocupam um **lugar especial no coração e no paladar dos habitantes locais**. Outros tipos de pão doce, como o *voisilmäpulla*, que tem um pequeno orifício no meio cheio de **açúcar e manteiga**, são também muito apreciados.





STORYTELLING

NORUEGA





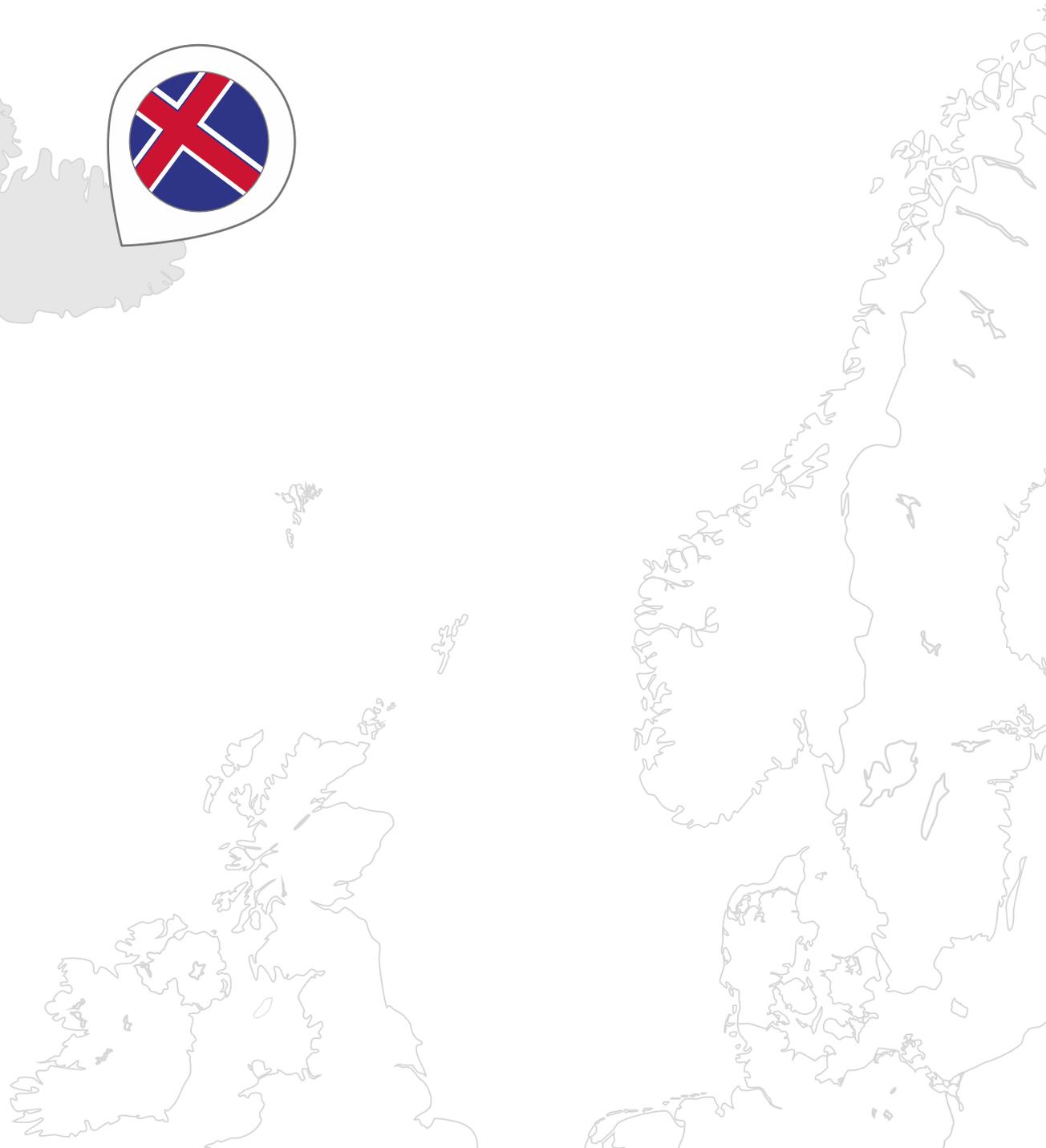
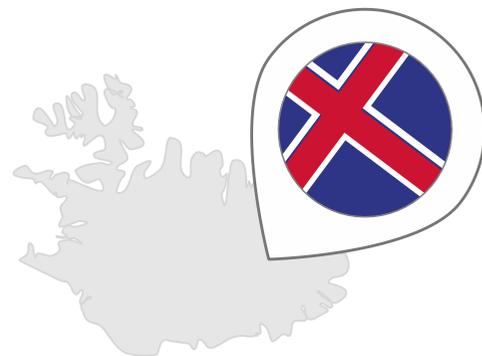
O pão é um alimento básico na **Noruega** e o seu consumo tem sido constante na última década. O **pão integral é a principal variedade**, uma vez que o **governo norueguês** recomenda uma ingestão diária de 70-90 g deste tipo de pães.

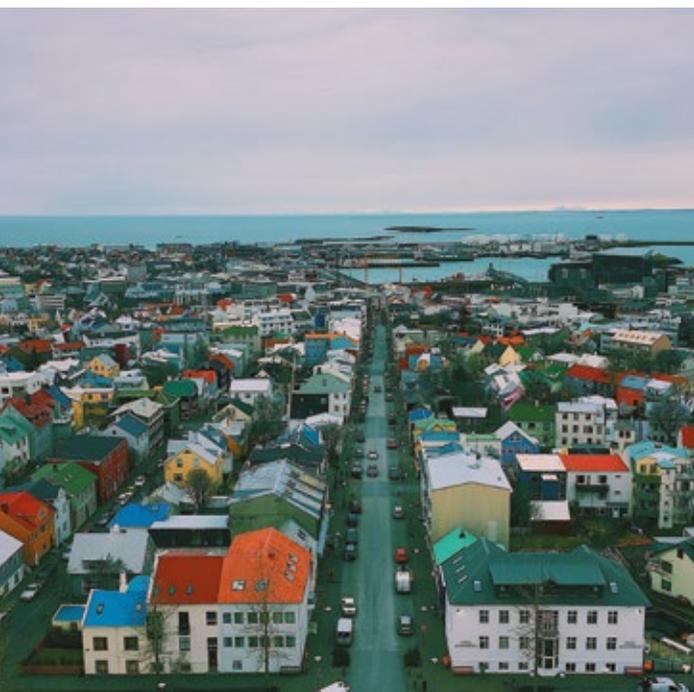
A cultura do pão na Noruega continua a ser bastante tradicional. Os noruegueses gostam de pães **integrais, multicereais e de centeio**, geralmente ao pequeno-almoço e ao almoço. Os **pães crocantes** também são populares. Além disso, os **pães fofos** são uma escolha comum, frequentemente escolhida para fazer um lanche rápido em bombas de gasolina.



STORYTELLING

ISLÂNDIA





Embora a escala de premiumização seja limitada, **certos segmentos apresentam um maior grau de premiumização**, mas a gama padrão continua a ser predominante.

Como criar diferenciação?

PRINCIPAIS APRENDIZAGENS





RECEITAS BASEADAS EM HISTÓRIAS

Na Suécia, existem inúmeras especialidades regionais de panificação e cada uma delas vem com suas histórias únicas. Também notamos que alguns padeiros artesanais estavam incorporando receitas com narrativas pessoais, como aquelas passadas pela avó do padeiro.



UTILIZAÇÃO DE ESPECIARIAS

Na Suécia, observamos uma notável predileção por especiarias nas criações de panificação. Por exemplo, o pão de cardamomo – uma variação do clássico pão de canela – goza de grande popularidade. Além disso, em outras aplicações como no tunnbröd, alguns padeiros incorporam especiarias como funcho e anis para variações únicas de sabor.



GRÃOS E SEMENTES

Na Dinamarca, grãos e sementes são extremamente populares. Eles são usados como inclusão ou decoração para proporcionar uma experiência adicional de sabor e textura.



RUGBRØD

Cada padeiro dinamarquês tem sua própria receita tradicional de rugbrød (pão de centeio). Uma vez que eles têm seu rugbrød pessoal, começam a criar diferentes variações.

Receitas





RUGBRØD



INGREDIENTES

g

MISTURA DE SEMENTES (feita no dia anterior)

Grãos de centeio	200
Sementes de abóbora	50
Sementes de linhaça	80
Sementes de girassol	150
Sal	10
Água	480
Pão de centeio do dia anterior	350

MASSA FINAL

Farinha de centeio 70	750
Farinha de trigo T65	250
Otentic Durum	40
Softgrain Multigrain	200
Create Mistura	100
S500 CL	10
Levedura Okedo Lean	5
Água	880
Mistura de sementes	1340
Farinha de Malte	20
Purasauer	20

Custo por peça de 1000 g: **1,68€**

*Custo da peça calculado com preços de tabela.

MODO DE OPERAR

Tempo de mistura 15 minutos em 1ª velocidade.

Temperatura da massa 27 - 30°C.

Fermentação a granel 30 minutos (na amassadeira).

Peso da peça 1000 g

Finalização Colocar na forma de Kernebrod untada.
Decorar com diferentes grãos e sementes por cima.

Fermentação final 45 a 60 minutos a 30°C com 80% H.

Temperatura do forno 220°C.

Tempo de cozedura 40 a 45 minutos.

PASSO-A-PASSO





Rugbrød, este pão de fermentação natural com sementes é um dos básicos da cultura alimentar dinamarquesa, servido ao almoço e pequeno almoço. É um pão denso e duradouro, com notas maltadas e ligeiramente ácidas, uma crosta irregular e um miolo húmido, mas com textura.

Chokorug é um pequeno snack com centeio que contém pedaços de chocolate.

Adicionamos grãos para um toque de doçura. É um ótimo snack que sacia por mais tempo!



CHOKORUG



INGREDIENTES

g

MISTURA DE SEMENTES (feita no dia anterior)

Grãos de centeio	200
Sementes de abóbora	50
Sementes de linhaça	80
Sementes de girassol	150
Sal	10
Água	480
Pão de centeio com alguns dias	350

MASSA FINAL

Farinha de centeio 1800	750
Farinha de trigo T65	250
Otentic Durum	40
Softgrain Multigrain	200
Crearte Mistura	100
S500 CL	10
Levedura Okedo Lean	5
Água	880
Mistura de Sementes	1970
Farinha de Malte	20
Purasaver	20
Belcolade Chunks Negro	70

MODO DE OPERAR

Tempo de mistura	15 minutos em 1ª velocidade. Depois de misturar, adicionar Belcolade Chunks Negro .
Temperatura da massa	27 - 30°C.
Peso da peça	50 g
Finalização	Fazer bolas de pequenas dimensões com a massa e colocar em tapetes de silicone untados. <i>Opcional:</i> decorar com amêndoa.
Fermentação final	20 minutos à temperatura ambiente.
Temperatura do forno	220°C. Dar vapor.
Tempo de cozedura	10 a 12 minutos.

Custo por peça de 50 g: **0,21€**

*Custo da peça calculado com preços de tabela.



SOURDOUGH BREAD – THE ORIGINAL

INGREDIENTES	g
Farinha de trigo T65	500
Farinha integral T150	300
Farinha de centeio T70	200
Água	700
Levedura Okedo Lean	10
Softgrain Multigrain	200
Sapora Serrana	200
S500 CL	10

DICAS & TRUQUES

Mistura de grãos: sementes de girassol, sementes de abóbora, sementes de linhaça castanha e flocos de aveia.

Custo por peça de 1000 g: **1,26€***

*Custo da peça calculado com preços de tabela.

MODO DE OPERAR

Tempo de mistura	10 minutos na 1ª velocidade e 4 minutos na 2ª velocidade.
Temperatura da massa	26°C
Fermentação a granel	60 minutos à temperatura ambiente. Dar uma dobra após 30 minutos: polvilhar com uma mistura de grãos e sementes na mesa de trabalho. Colocar a massa por cima e dar uma dobra com os grãos no meio. Deixar descansar por mais 20 minutos à temperatura ambiente.
Peso da peça	800 g
Finalização	Achatar suavemente e cortar quadrados artesanais irregulares de ± 800 g. Colocar sobre um pano enfarinhado.
Fermentação final	Deixar fermentar em peça durante toda a noite a 6°C.
Temperatura do forno	240°C, com vapor.
Tempo de cozedura	25 minutos, abrir a porta do forno nos últimos 10 minutos.



Na Dinamarca, encontramos massa mãe em quase todas as variedades de pães. O pão com massa mãe é geralmente chamado de Sourdough Bread. Este pão descreve a cultura de pães premium que encontramos na Dinamarca. É um pão com um miolo bem aberto e é decorado com muitos grãos e sementes para um toque extra de crocância.



Rundstykkers (bolinhas de pequeno almoço dinamarquesas), são a especialidade dinamarquesa mais consumida durante os fins de semana.

Existem vários tipos, alguns mais fofos, outros mais crocantes, alguns cobertos com sementes de papoila ou gergelim. O interessante sobre estes pequenos pães é que eles são uma versão mini de um pão de massa mãe. Eles são feitos com a mesma massa, mas devido ao formato menor e à cõdea diferente, têm um perfil de sabor diferente. Uma ótima maneira para os padeiros inovarem. Quando sementes de girassol são usadas nestes pães, eles são chamados de skagenstykker.

RUNDSTYKKER



INGREDIENTES	g
Farinha de trigo T65	1000
Água	500
Sal	20
Softgrain Quinoa	400
O-tentic Origin	40

DICAS & TRUQUES

Este é um pão plano clássico das ilhas na costa oeste da Suécia. Podem ocorrer variações locais. Certifique-se de embrulhar os pães em um pano húmido ou em plástico quando ainda quente. Desfrute de pães na hora com manteiga e doce ou talvez com um queijo forte.

Custo por peça de 35 g: **1,10€***

*Custo da peça calculado com preços de tabela.

MODO DE OPERAR

Tempo de mistura	7 minutos na 1ª velocidade, 4 minutos na 2ª velocidade.
Temperatura da massa	24°C
Fermentação a granel	15 minutos à temperatura ambiente.
Peso da peça	2250 g (30 peças de 75 g)
Prova intermédia	5 minutos à temperatura ambiente.
Finalização	Dividir com a máquina de bolear, cortar apenas, sem bolear. Mergulhar em água; a parte inferior em sementes de girassol e a parte superior em sementes de papoila.
Fermentação final	80 minutos a 32°C a 80% H.
Temperatura do forno	Cozer em forno convencional a 240°C.
Tempo de cozedura	13 minutos.



LEVAIN OU SURDEGSBRÖD

INGREDIENTES	g
Farinha de trigo (T65)	1000
Sapore Serrana	150
Purasaver Centeio CL	20
Levedura Nixe	10
Água	750

Custo por peça de 600 g: **0,45€***

*Custo da peça calculado com preços de tabela.

MODO DE OPERAR	
Tempo de mistura	± 3 minutos em 1ª velocidade e ± 6 a 7 minutos em 2ª velocidade.
Temperatura da massa	24°C
Fermentação a granel	20 minutos à temperatura ambiente, cobrir com plástico.
Peso da peça	600 g
Finalização	Dar formato alongado e colocar em banetones.
Fermentação final	80 minutos a 32°C a 80% H.
Decoração antes de cozer	Virar as peças para a tela e dar cortes.
Temperatura do forno	Teto-220°C / Lar-210°C.
Tempo de cozedura	± 30 a 35 minutos.



Nas padarias artesanais suecas, é comum encontrar o clássico pão de massa mãe (surdegsbröd em sueco), frequentemente feito a partir de uma base de massa mãe de centeio. Este pão de aparência rústica é geralmente vendido em pães inteiros ou metades, muitas vezes comercializado sob o nome francês “Levain”, que denota sua natureza, fermentação natural. Notavelmente distinto de seu equivalente dinamarquês, o pão de fermentação natural sueco tende a ser menos carregado de grãos e sementes, oferecendo uma acidez mais suave. Variações comparáveis desse pão também são encontradas na Finlândia.



Originário de Hönö, uma pequena ilha na costa oeste da Suécia, este pão achatado ganhou popularidade em todo o país e muitas variações locais existem. Conhecido devida à sua doçura e uma textura macia e leve, que lembra bolos, tornou-se um doce apreciado por muitos. Está amplamente disponível em supermercados, em vários tamanhos, inteiro, metades e versões mais pequenas para dar resposta às diferentes solicitações. Pode ser apreciado acabado de fazer com manteiga e doce ou até mesmo com um queijo forte.

HÖNÖKAKA



INGREDIENTES	g
Farinha de trigo T65	900
Farinha de centeio T70	100
Água	500
Açúcar	80
Levedura Okedo Lean	30
Impulsor	10
Leite em pó	30
Sal	7
Mimetic	100
Sapore Serrana	100

Custo por peça de 200 g: **0,30€***

*Custo da peça calculado com preços de tabela.

MODO DE OPERAR

Tempo de mistura 4 minutos em 1ª velocidade, 5 minutos em 2ª velocidade.

Temperatura da massa 28°C

Fermentação a granel 20 minutos à temperatura ambiente

Peso da peça 200 g

Finalização Estender até 2 mm na laminadora.
Corte círculos de ± 22 cm de diâmetro (± 200 g).
Colocar em tabuleiros ligeiramente untados.

Fermentação final 45 minutos a 38°C e 80% H.

Decoração antes de cozer Picar toda a superfície com pinos de perfuração.

Temperatura do forno 220°C.

Tempo de cozedura 5 a 6 minutos



POCKET BREAD

INGREDIENTES	g
Farinha de trigo T65	800
Farinha integral	200
Água	620
Sal	18
Açúcar	40
Óleo	20
O-tentic Durum	40
Softgrain Ancient	300

Custo por peça de 80 g: **0,09€***

*Custo da peça calculado com preços de tabela.

MODO DE OPERAR

Tempo de mistura	4 minutos em 1ª velocidade, 6 minutos em 2ª velocidade
Temperatura da massa	24°C
Fermentação a granel	20 minutos à temperatura ambiente, cobrir com plástico.
Peso da peça	80 g
Finalização	Estender a massa até 7,6 mm (máquina de laminação). Cortar em quadrados de 9x9 cm (\pm 80 g) e colocar em tabuleiros quadrados para hambúguer untados.
Fermentação final	\pm 60-70 minutos a 30°C com 80% H.
Decoração antes de cozer	Depois de fermentado polvilhar com farinha de centeio e perfurar para dar efeito da foto.
Temperatura do forno	240°C, com vapor.
Tempo de cozedura	\pm 12 minutos



Pocket breads são pães individuais que são populares na Finlândia, especialmente como um lanche saudável para crianças após um dia de escola.

Eles estão disponíveis habitualmente em supermercados, geralmente embalados em conjuntos de 6 ou 8. Isso os torna uma escolha prática e acessível para famílias e indivíduos que procuram uma opção versátil e saborosa para suas refeições.



O knäckebröd é um “biscoito” típico sueco feito principalmente de farinha de centeio. Em toda a região nórdica, estes pães crocantes gozam de uma ampla popularidade.

Cada país dá-lhes seu próprio nome (como näkkileipä ou surskorpa na Finlândia, ou knækkebrød na Dinamarca), com variações que vão do industrial ao artesanal, de retângulos ultrafinos a mais espessos, e até mesmo variedades redondas. Na nossa versão, mantivemos o método tradicional, com um buraco no meio que permitia nos primórdios pendurá-los sobre o fogo para o processo de secagem e para manter os ratos longe do pão.

KNÄCKEBRÖD



INGREDIENTES	g
Farinha de trigo T65	350
Farinha de centeio T70	550
Farinha de grãos germinados	100
Água	580
Açúcar	25
Levedura Okedo Lean	5
Softgrain Multigrain	150
Sapore Serrana	150

DICAS & TRUQUES

Não tapar logo após a cozedura para não perder a crocância.

Custo por peça de 80 g: **0,17€***

*Custo da peça calculado com preços de tabela.

MODO DE OPERAR

Tempo de mistura	4 minutos na 1ª velocidade e 4 minutos na 2ª velocidade
Temperatura da massa	25°C
Tempo de fermentação	20 minutos
Peso da peça	80 g
Fermentação final	Fazer uma bola e cobrir com plástico. Colocar em frio positivo (5°C) durante a noite a fermentar com 85% de humidade.
Decoração após cozedura	Abrir em formato redondo com um rolo específico para knäckebröd. Furar depois com um pino de furar específico para knäckebröd e fazer um buraco no meio.
Temperatura	230°C
Tempo de cozedura	8 minutos



PAIN A LA COUPE

INGREDIENTES	g
Farinha integral	200
Farinha de trigo T65	800
Água	690
O-tentic Durum	40
Softgrain Ancient	400
Crearte Tradição	100

Custo por peça de 3000 g: **4,39€***

*Custo da peça calculado com preços de tabela.

MODO DE OPERAR

Tempo de mistura	Misturar a 8 minutos em primeira velocidade, 4 minutos em segunda velocidade.
Temperatura da massa	25°C
Fermentação a granel	30 minutos à temperatura ambiente.
Peso da peça	3000 g
Prova intermédia	30 minutos à temperatura ambiente.
Finalização	Dar com formato de um batard, passar em água e depois numa mistura de grãos e sementes.
Fermentação final	Durante a noite a 5°C.
Decoração antes de cozer	Dar corte várias vezes para dar efeito que temos na imagem.
Temperatura do forno	240°C
Tempo de cozedura	± 80 minutos.



Na Idade Média, o pão era vendido à unidade. Contudo, como alguns pães eram mais leves que outros eram vendidos ao mesmo preço. Por este motivo passou a ser exigido que o pão fosse vendido a peso. Na região Gaulesa, chama-se "Pain a la coupe".

Sønderjysk é um pão de centeio tradicional da região sul da Jutlândia, na Dinamarca. É feito com uma alta proporção de farinha de centeio e massa mãe que lhe dá um sabor e consistência bastante distintos.

Como muitos pães de centeio dinamarqueses, este pão é bastante denso, tem uma crosta escura e crocante, mas é húmido no centro. Não contém sementes ou nozes. Este tipo de pão de centeio sem sementes é frequentemente uma das primeiras coisas que os dinamarqueses comem, pois pode ser misturado com água e leite para fazer uma papa ou "grød" adequado para a introdução das primeiras papas do bebê.



SONDERJYSK



INGREDIENTES	g
Farinha de centeio T70	500
Farinha de centeio T170	250
Farinha de trigo T65	250
Sal	10
Levedura Okedo Lean	20
Água	± 580
Glúten	15
Farinha de Malte	20
Sapore Serrana	100
S500 CL	10

Custo por peça de 800 g: **0,84€***

*Custo da peça calculado com preços de tabela.

MODO DE OPERAR

Tempo de mistura	15 minutos na primeira velocidade.
Temperatura da massa	28°C
Fermentação a granel	30 minutos à temperatura ambiente.
Peso da peça	800 g
Finalização	Faça círculos com a ajuda do Spraylix , depois estenda delicadamente até ± 30 cm.
Fermentação final	30 minutos a 28°C e 80%H
Temperatura do forno	230°C, cai para 190°C. Dar bastante vapor, abrir a porta após 2 minutos e, a 1 minuto de terminar, fechar novamente.
Tempo de cozedura	35 minutos a 40 minutos.

Inspiração





SEED BREAD



O smørrebrød é uma sanduíche aberta feita sobre uma base de pão de centeio (rugbrød). A grande vantagem do rugbrød é que ele se mantém fresco por dias, pois contém muita água.



SMØRREBRØD COM BETERRABA, TOFU E COUVE KALE

CREME BETERRABA TOFU

	g
Tofu	250
Beterraba em pó	10
Sumo de limão 100% fresco	25
Rábano	15
Endro	qb
Raspas de limão	qb

Misturar tudo no liquidificador, exceto o endro, que se adiciona no final.
Temperar com sal e pimenta.

CRISPY KALE

	g
Couve Kale	200
Azeite	10

Branquear as folhas de couve em água fervente com sal.

Arrefecer em água gelada.

Coar e secar com um pano.

Adicionar a uma tigela com o azeite e misturar bem.

Temperar com "Flor de Sal".

Coloque em uma bandeja com Silpat.

Dispor de forma plana.

Cobrir com outro Silpat®.

Cozer no forno a 160°C por 8-10 minutos.

CHALOTA CARAMELIZADA COM SUMO

DE BETERRABA	g
Chalota	150
Sumo beterraba	500

Cortar ao meio e fatias finas.

Adicionar sumo de beterraba e caramelizar a chalota até ficar translúcida e suave até ganhar cor do sumo.

BETERRABA

Beterraba cozida	250
------------------	-----

Descascar e cortar em fatias de $\pm 0,8$ mm.

DECORAÇÃO

Amoras	50
Salada Bulls Blood	20
Beterraba em pó	15

Polvilhar as amoras e a salada de Bulls Blood com o pó de beterraba.

MODO DE PREPARAÇÃO

Tostar ligeiramente as fatias de rugbrød (10 fatias para fazer 10 sanduíches abertos).

Adicionar fatias de beterraba cozida.

Adicionar alguns pontos de creme de tofu com beterraba.

Adicionar a couve crocante e algumas fatias de chalotas caramelizadas.

Colocar as amoras, a salada de Bulls Blood e 2 folhas de Affilla Cress® por cima.



RUGBRØDSBOLLE COM SALADA DE FRANGO

INGREDIENTES

	g
Bife de frango grelhado	50
Mel	10
Mostarda	10
Maionese	25
Aipo	10
Maçã verde	10
Alface Iceberg	10
Agrião	5

MODO DE PREPARAÇÃO

Cortar o frango cozido em pequenos cubos.

Numa tigela, misturar a maionese com a mostarda antiga e o mel.

Adicionar a mistura aos cubos de frango, temperar com sal e pimenta, e ajustar os sabores conforme necessário.

Cortar a maçã verde e o aipo em julienne. Picar finamente a alface iceberg.

Temperar com azeite e sumo de limão. Colocar o agrião por cima.

Cortar 1 rugbrødsbolle ao meio.

Recheiar com a salada de frango preparada e os vegetais temperados.



Rugbrød não é apenas ideal para sanduíches abertas como o smørrebrød, mas também é excelente em sanduíches fechadas. Sua textura densa e robusta proporciona uma boa base que pode conter vários recheios sem ficar encharcada. O perfil de sabor rico do rugbrød adiciona uma dimensão de sabor distinta, tornando-o uma escolha preferida para quem procura uma experiência de sanduíche saudável e saborosa.

O smørrebrød é uma sanduíche aberta feita sobre uma base de pão de centeio (rugbrød). A grande vantagem do rugbrød é que ele se mantém fresco por dias, pois contém muita água.





SPECIALBRØD SANDWICH COM PERÚ

CREME DE PASTINACA

	g
Pastinaca	250
Natas vegetais	200

Lavar, descascar e cortar a pastinaca em fatias.

Colocar numa panela com as natas vegetais e deixe cozinhar em lume brando.

Uma vez cozinhado, colocar num liquidificador com sal e pimenta.

Bater até ficar homogêneo; se necessário, adicionar um pouco de natas extra para obter uma textura cremosa.

PASTRAMI DE PERÚ

	g
Perú assado	500
Açúcar de cana	200
Sal	100
Sementes de mostarda	25
Flocos de Paprika	20

Misturar bem o açúcar, o sal, as sementes e os flocos.

Aplicar no assado de Perú.

Colocar em um saco a vácuo e cozinhar no vapor a 62°C por 12 horas.

SALADA DE AIPO

	g
Aipo	500
Alcaparras	30
Salsa	10
Pickles	30

Fazer uma julienne com o aipo, adicionar um pouco de maionese.

Picar finamente as alcaparras, os pickles e a salsa.

Adicionar o aipo.

Temperar com sal e pimenta e um toque de vinagre de vinho branco.

BATATAS FRITAS ROXAS

	g
Batata roxa	200

Cortar a batata em fatias finas com uma mandolina.

Cozinhar a batata numa fritadeira a 165°C até ficar crocante.

Tempere com sal.

DECORAÇÃO

	g
Rebentos de rabanete	50

MODO DE PREPARAÇÃO

Espalhar o creme de pastinaca em ambas as fatias de pão (são necessárias 20 fatias de pão para preparar 10 sanduíches).

Adicionar primeiro as fatias de pastrami de Perú, seguido pela salada de aipo.

Colocar rebentos de rabanete por cima.

Finalizar com as batatas fritas roxas.



FLAT RYE POCKET BREAD COM SALMÃO FUMADO

INGREDIENTES

	g
Salmão fumado	50
Queijo creme	20
Rábano	3
Cranberries	10
Endívias vermelhas	5
Raspas de limão	1
Agrião	1

MODO DE PREPARAÇÃO

Cortar 1 pão de centeio ao meio para criar duas fatias.

Espalhar queijo creme uniformemente em cada fatia do pão e coloque o salmão fumado por cima.

Ralar rábano fresco usando um ralador Microplane e polvilhar sobre o salmão.

Adicionar cranberries, raspas de limão, agrião e endívia vermelha para uma combinação deliciosa de sabores e texturas.

Soluções Puratos

Temos **soluções** para **todas**
as etapas das suas receitas



	EAN	CÓDIGO	NOME	EMBALAGEM
O-tentic	5410687170692	4100276	O-Tentic Durum	Cx 10 X1 kg
	5410687132355	4100275	O-Tentic Origin	Cx 10X1 Kg
Melhorante	5604093015320	4022323	S500 CL	Sc 10 kg
Create	5410687092871	4109811	Create Mistura	Bib 10 kg
	5410687092857	4109767	Create Tradição	Bib 10 kg
Sapores	5410687107766	4006761	Sapores Boheme Atelier RTU	BIB 10 kg
	5410687156894	4022601	Sapores Serrana	BIB 10 kg
Aromatizante	5604093015603	4024637	Purasauer Centeio CL	Jer 5 kg
Decorações	5604093003938	4113319	Decor Multicereais	Sc 5 kg
	8718053467931	4022094	G&S Decor Flax & Sesame	Sc 5 kg
	8718053465616	4021026	Graindesign Black and	Sc 5 kg
	5604093009596	4113322	Puravita Dec. M.Seeds &	Sc 5 kg
	5604093011230	4113314	Puravita Decor 4 Graos	Sc 5 kg
	5604093011247	4113316	Puravita Decor Milho&Gi-	Sc 5 kg
	5604093009732	4113323	Puravita Grains Decor	Sc 2,4 kg
	5604093003273	4113534	Sementes Sesamo	Sc 5 kg
	8414933327219	6001540	SEMENTES DE CHIA	1 kg
	8414933311621	6001541	SEMENTES DE PAPOILA	250 kg
	6001558	Sementes de Linhaca	SC 5 kg	
Grãos e Sementes com Massa Mãe	5410687150113	4019417	Softgrain Ancient	Cx 5 kg
	5410687150120	4019418	Softgrain Multigrain	Cx 5 kg
	5410687150137	4019409	Softgrain Quinoa	Cx 5 kg
Gordura especial	5410687088515	4109769	Mimetic MB	Cx 10 kg
Levedura	5410687017416	4100655	Levedura Okedo Vermelha	Cx 10 kg
Farinha	5604093005833	6103419	Farinha de Malte Escura	Sc 5 Kg



Conclusões da nossa Equipa Técnica



MASSA MÃE

No segmento artesanal, a maioria dos pães nórdicos apresenta massa mãe. Padeiros artesanais aplicam longas fermentações em condições mais frias. Embora a massa mãe de centeio seja a escolha predominante entre as nações nórdicas, também podem ser encontrados noutras tipologias de pães.

RECEITAS CRIADAS DESDE O INÍCIO

Cada padeiro nórdico está comprometido com o ofício, começando seu processo do zero. Geralmente usam no mínimo dois métodos distintos, cada um baseado em diferentes tipos de farinhas, todos os dias.

NÚMERO LIMITADO DE RECEITAS

Nas padarias artesanais nórdicas, a seleção de pães é intencionalmente focada, tipicamente compreendendo cerca de dez aplicações de padaria proeminentes.

IMPORTÂNCIA DA SUSTENTABILIDADE

A sustentabilidade desempenha um papel fundamental na indústria de panificação nórdica, um compromisso que reflete notavelmente a forma como trabalham. Um exemplo dessa abordagem envolve o uso de aplicações mais antigas para criar novos produtos. Por exemplo, na Dinamarca, o rugbrød que não foi vendido pode ser transformado em novas variações, como um novo rugbrød, chokorug ou rugbrødschips.

VARIAÇÕES ENTRE NAÇÕES

Embora existam muitas semelhanças na indústria de panificação dos países nórdicos, também existem variações interessantes entre as nações. A Dinamarca, por exemplo, tem um mercado artesanal forte, com destaque para fermento natural e grãos. A Suécia e a Finlândia, no entanto, têm um mercado dominado pela indústria. Os pães suecos tendem a ser mais doces, enquanto na Finlândia são comuns os pães 100% de centeio e aveia.



a plataforma de design
online da **Puratos Portugal**.

Já pensou em comunicar os seus novos produtos,
as melhores ofertas e promoções ou ainda as soluções
take-away preferidas dos seus clientes na sua loja,
de forma diferenciadora?

Com **Puratos Print** conseguirá personalizar e dinamizar
a comunicação no seu ponto de venda, de forma gratuita,
em breves passos e de forma fácil e segura.

Divirta-se com **Puratos Print!** Crie e adapte a comunicação
da sua loja tornando-a mais apelativa para o seu cliente.

**O melhor ainda
está por criar!**

Para mais informação acesse a
www.puratosprint.pt

ou através do
QR Code









Para mais informações,
consulte-nos:



site



youtube



facebook



instagram

www.puratos.pt

Puratos SA | Av. Dr. Luis Sá, 24 | Abrunheira | 2714-509 Sintra | Portugal
Tlf.: (+351) 21 9158300 (chamada para a rede fixa nacional)
portugal@puratos.com