

Produção Artesanal de Pães, Cucas, Bolos e Bolachas



**Eliana Maria Guarienti
Casiane Salete Tibola
Rosângela Costa Alves**

Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária
Embrapa Trigo
Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento

Produção Artesanal de Pães, Cucas, Bolos e Bolachas

Eliana Maria Guarienti
Casiane Salete Tibola
Rosângela Costa Alves

Embrapa
Brasília, DF
2012

Exemplares desta publicação podem ser adquiridos na:

Embrapa Trigo

Rodovia BR 285, km 294
Caixa Postal, 451
Telefone: 54 3316-5800
Fax: 54 3316-5802
99001-970 Passo Fundo, RS
Home page: www.cnpt.embrapa.br
E-mail: cnpt.vendas@embrapa.br

Unidade responsável pelo conteúdo e edição:
Embrapa Trigo

Comitê de Publicações

Presidente
Sandra Maria Mansur Scagliusi

Membros

Anderson Santi
Douglas Lau
Flávio Martins Santana
Gisele Abigail M. Torres
Joseani Mesquita Antunes
Maria Regina Cunha Martins
Martha Zavariz de Miranda
Renato Serena Fontaneli

Todos os direitos reservados.

A reprodução não-autorizada desta publicação, no todo ou em parte, constitui violação dos direitos autorais (Lei nº 9.610).

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Embrapa Trigo

Guarienti, Eliana Maria.

Produção artesanal de pães, cucas, bolos e bolachas / Eliana Maria Guarienti, Casiane Salete Tibola, Rosângela Costa Alves. - Brasília, DF : Embrapa, 2012.
70 p. ; 14,8 cm x 21 cm.

ISBN 978-85-7035-111-4

1. Panificação. 2. Cereal. 3. Receitas. I. Tibola, Casiane Salete. II. Alves, Rosângela Costa. III. Embrapa Trigo.

CDD: 664.75

© Embrapa, 2012

Tratamento editorial
Vera Rosendo

Capa
Fátima Maria de Marchi

Fotos
Paulo Emani Peres Ferreira

Normalização bibliográfica
Maria Regina Martins

1ª edição
1ª impressão (2012): 200 exemplares

Autores

Eliana Maria Guarienti

Pesquisadora, Dra
Qualidade Tecnológica de Grãos de Cereais de Inverno
Embrapa Trigo
Rodovia BR 285, km 294
Caixa Postal 451
99001-70 Passo Fundo, RS
E-mail: eliana.guarienti@embrapa.br

Casiane Salete Tibola

Pesquisadora, Dra
Controle de qualidade, Rastreabilidade e Certificação
Embrapa Trigo
Rodovia BR 285, km 294
Caixa Postal 451
99001-70 Passo Fundo, RS
E-mail: casiane.tibola@embrapa.br

Rosângela Costa Alves

Analista, Msc
Transferência de Tecnologia
Embrapa Clima Temperado
Rodovia BR 392, km 78
Caixa Postal 403
96010-971 Pelotas, RS
E-mail: rosangela.alves@embrapa.br

Agradecimento

*Quero ignorado, e calmo
Por ignorado, e próprio
Por calmo, encher meus dias
De não querer mais deles.
Aos que a riqueza toca
O ouro irrita a pele.
Aos que a fama bafeja
Embacia-se a vida.
Aos que a felicidade
É sol, virá a noite.
**Mas ao que nada espera
Tudo que vem é grato.***

Fernando Pessoa (1888-1935)

Nas palavras do poeta português Fernando Pessoa, quero externar meu profundo agradecimento aos colegas Helena Araújo de Andrade, Jorge Cerbaro e Paulo Emani Peres Ferreira que não estão sendo ignorados calma e silenciosamente e sim, reconhecidos pelo brilhante trabalho, executados nos cursos de panificação artesanal realizados em vários assentamentos do Rio Grande do Sul. Com suas presenças, os eventos foram valorizados pelos clientes, evidenciando o profissionalismo, o carisma e a vontade de transmitir à sociedade os benefícios que a Embrapa Trigo tem a oferecer.

Muito obrigada!

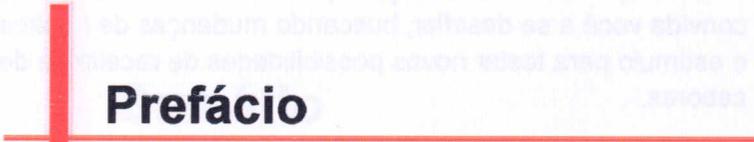
Eliana Maria Guarienti

Apresentação

A Embrapa Trigo tem como objetivo gerar tecnologias visando o desenvolvimento dos cereais de inverno em benefício dos agricultores, com ênfase na cultura do trigo. Além das tecnologias para a produção de grãos desse cereal, está preocupada, também, com a geração de produtos alimentícios derivados da farinha desses grãos.

Desse modo, a publicação "Produção artesanal de pães,ucas, bolos e bolachas" é mais uma contribuição da Embrapa Trigo decorrente do trabalho realizado junto aos assentados da reforma agrária no Estado do Rio Grande do Sul, que envolve validação, demonstração e intercâmbio de tecnologias. Nesse aspecto, a publicação cumpre tarefas nobres: amplia para um público maior o conteúdo de cursos sobre panificação artesanal realizados em assentamentos e possibilita, tanto pelas receitas como pelas boas práticas, a produção de alimentos saudáveis, saborosos e seguros.

Sergio Roberto Dotto
Chefe-Geral da Embrapa Trigo



Prefácio

Muitas vezes, por questões culturais, nos habituamos a comer os mesmos tipos de alimentos, feitos sempre da mesma maneira, com o mesmo sabor. No entanto, a vida nos oferece inúmeras possibilidades de combinações de ingredientes, que poderão tornar nossa alimentação mais saudável, nutritiva, saborosa e variada.

Ingredientes simples, produzidos em praticamente todas as propriedades rurais, como mandioca, batata doce, salsa, cebolinha, laranja, entre outros, podem ter um destino diferente dos tradicionais: enriquecer pães,ucas e bolos.

Estes alimentos enriquecidos, além de contribuir com a melhoria nutricional da dieta familiar, podem constituir fonte de renda adicional, quando vendidos em feiras livres, ou em estabelecimentos comerciais, ou para a merenda escolar.

Esta publicação, elaborada por meio do convênio entre o Instituto Nacional de Colonização e Reforma Agrária - Incra, a Fundação de Apoio à Pesquisa Edmundo Gastal - Fapeg e a Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária - Embrapa (INCRA-FAPEG-EMBRAPA), no âmbito do projeto "Desenvolvimento Sustentável da Reforma Agrária no Rio Grande do Sul", visa ao desenvolvimento de ações para qualificar práticas produtivas dos (as) assentados (as) de reforma agrária, incluindo a produção de alimentos saudáveis e seguros.

A Embrapa como instituição parceira deste convênio, convida você a se desafiar, buscando mudanças de hábitos e estímulo para testar novas possibilidades de receitas e de sabores.

O capítulo "Boas Práticas no Preparo de Alimentos" fornece informações sobre como podemos reduzir a contaminação de alimentos que acarretam um grande número de doenças. E, se o agricultor ou agricultora optar pela venda de produtos, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA – exige o cumprimento destas boas práticas. Mais uma razão para saber que elas existem!

Por outro lado, dicas sempre são bem vindas na tentativa de "acertar a receita", razão pela qual incluímos um capítulo denominado "Para o seu pão dar certo".

Apresentamos, ainda, dois capítulos com receitas de pães,ucas, bolos e bolachas. Receitas nutritivas, fáceis de fazer e com ingredientes que podem ser produzidos na propriedade, com custo reduzido.

Finalizando, o capítulo "Atitudes empreendedoras que auxiliam o agricultor familiar na agregação de valor e na diversificação da unidade produtiva" é um convite à reflexão e à mudança de comportamento, estimulando o agricultor familiar a repensar sua forma de trabalhar, o que pode torná-lo um empreendedor mais eficiente.

Esperamos que você goste desta publicação, tanto quanto nós apreciamos elaborá-la.

Boa sorte e Bom apetite!!!

As autoras

Sumário

Capítulo 1

Boas Práticas no Preparo de Alimentos

Casiane Salete Tibola..... 11

Capítulo 2

Para o Seu Pão "Dar Certo"

Eliana Maria Guarienti..... 19

Capítulo 3

Cálculo de Custos e Receitas de Pães

Eliana Maria Guarienti..... 23

Pão de Espinafre..... 25

Pão de Farinha de Milho..... 26

Pão de Mandioca..... 28

Rosca de Maçã..... 29

Pão Italiano..... 31

Pão Fantasia..... 33

Pão de Centeio..... 35

Pão de Ervas Finas..... 37

Pão de Forma Integral..... 40

Pão de Cachorro Quente..... 42

Pão Francês..... 43

Capítulo 4

Receitas de Cucas, Bolos e Bolachas

Eliana Maria Guarienti..... 45

Cuca de Laranja..... 45

Cuca de Banana..... 47

Cuca de Coco..... 49

Bolo de Mel.....	51
Bolo de Banana.....	52
Bolacha Colonial.....	54
Bolacha de Farinha de Milho.....	55
Bolacha de Amendoim.....	56

Capítulo 5

Atitudes empreendedoras que auxiliam o agricultor familiar na agregação de valor e na diversificação da unidade produtiva

Rosângela Costa Alves.....	59
----------------------------	----

Capítulo **1**

Boas Práticas no Preparo de Alimentos

Casiane Salete Tibola

O que são Boas Práticas?

As boas práticas abrangem um conjunto de medidas de higiene e limpeza que devem ser adotadas pelas indústrias de alimentos, desde a seleção dos produtos até a comercialização para o consumidor, a fim de garantir a qualidade sanitária e a conformidade dos produtos alimentícios com os regulamentos técnicos de controle de qualidade.

O objetivo das Boas Práticas é evitar a ocorrência de doenças provocadas pelo consumo de alimentos contaminados.

Alimento seguro pressupõe a garantia de que está isento de contaminantes biológicos, físicos e químicos no momento do consumo.

Elementos para garantir a segurança dos alimentos

1. Utilizar água e alimentos seguros A água para o preparo de alimentos deve ser potável, clorada e filtrada ou fervida.

Os contaminantes de natureza biológica podem ser microrganismos (fungos, bactérias e vírus), insetos, pombos e roedores; a contaminação química pode ser proveniente de micotoxinas, resíduos de pesticidas e metais pesados; e, por fim, a contaminação física, a qual pode ser oriunda de vidros, pedras e outros materiais estranhos no alimento.

Medidas como limpeza, desinfecção e controle de pragas (dedetização) devem ser adotadas para prevenir a presença de fontes de contaminação.

Como medidas preventivas, portas, janelas, ralos e tubulação devem ser vedadas para evitar a entrada de pragas.

2. Praticar a limpeza e higienização pessoal e do ambiente de trabalho

Além de disponibilizar de instalações adequadas, é importante capacitar manipuladores quanto à atividade a ser desenvolvida, avaliando as possíveis fontes de contaminação e as boas práticas. Também deve ser promovida a capacitação com enfoque em limpeza e higienização do local de trabalho, higiene pessoal e comportamento, visando minimizar o potencial de contaminação de alimentos. As recomendações mais importantes são:

a. Os manipuladores devem tomar banho diariamente; manter mãos limpas, lavar as mãos sempre que iniciar ou trocar de atividade e após o uso do banheiro; manter unhas curtas e limpas; não usar adornos (anéis, brincos, etc.); não usar barba; manter cabelos presos e protegidos; além de usar roupas limpas durante a manipulação de alimentos.

b. Utilizar os equipamentos de proteção individual, como avental, touca, máscara, luvas e botas.

c. As refeições não devem ser feitas na área de produção; os restos de alimentos devem ser dispostos em locais apropriados, armazenando sob refrigeração, em embalagem fechada ou descartando em latas de lixo tampadas, que devem ser limpas diariamente.

d. Os trabalhadores acometidos com doenças infectocontagiosas, como gripe e tosse, ou com ferimentos nas mãos devem ser afastados da área de produção até a recuperação.

e. Devem ser evitadas ações, como: fumar, comer, tossir, espirrar, cantar, assoviar, falar demais ou mexer em dinheiro, durante o preparo de alimentos.

3. Instalações e equipamentos

As instalações devem ser apropriadas para a manipulação de alimentos, com estruturas limpas e organizadas. O fluxo de produção deve ser contínuo, evitando o contato de matérias-primas com o produto processado, para prevenir a contaminação cruzada, quando um alimento contamina outro.

O piso deve ser de fácil limpeza, drenado com declive e as paredes revestidas com azulejo branco. As luminárias devem ter proteção contra a quebra de lâmpadas.

Os utensílios e equipamentos utilizados para alimentos devem ser limpos antes do uso. Além disso, lavar os utensílios usados no preparo de alimentos crus antes de utilizá-los em alimentos cozidos.

Os banheiros não devem ter acesso direto à área de preparo e/ou armazenamento dos alimentos. O banheiro deve estar sempre limpo e organizado, com papel higiênico, sabonete, antisséptico (como álcool), papel toalha e lixeiras com tampas e com pedal.

Evitar a presença de insetos, ratos e outros animais, que podem causar doenças.

4. Armazenar os alimentos em temperaturas seguras

A Organização Mundial de Saúde (OMS) estabeleceu que os principais microrganismos prejudiciais à saúde se multiplicam em temperaturas entre 5 °C a 60 °C (FERNÁNDEZ; JANZEN, 2009). Portanto, os alimentos perecíveis como carne, leite e derivados, devem ser armazenados e preparados em temperaturas seguras, refrigerado, abaixo de 5 °C, ou cozidos, com temperaturas acima de 60 °C, que limitam a proliferação destes contaminantes.

O armazenamento, no caso de farinha, deve ser na embalagem original ou em recipiente de plástico/vidro com tampa. Deve ser mantido em um lugar seco e escuro, identificando-se o lote, a data de validade e a quantidade. No caso de alimentos preparados, esses

devem ser identificados com: nome do produto; data de preparo; condições para armazenagem – temperatura; e prazo de validade.

A embalagem ou recipiente para armazenamento de farinha deve ser hermeticamente fechada.

Regulamentação – programas de controle de qualidade

A agroindústria deve elaborar o Manual de Boas Práticas descrevendo as atividades e os procedimentos, relativos a como e quando executar as tarefas no estabelecimento. O manual pode incluir informações gerais sobre como é feita a limpeza, o controle de pragas, os procedimentos de higiene e controle de saúde dos funcionários, o treinamento de funcionários, o que fazer com o lixo e como garantir a produção de alimentos seguros e saudáveis.

O passo a passo para executar cada atividade e equipamento empregado é importante para que a metodologia de elaboração seja padronizada, e, independente do manipulador, a segurança no preparo do alimento seja garantida. Também é importante manter os registros das matérias primas, embalagens e demais produtos em estoque, visando utilizar primeiro aqueles mais antigos, prevenindo a utilização de ingredientes vencidos.

No Brasil, as principais normativas para garantir a comercialização de alimentos seguros são:

1. Boas Práticas (RDC ANVISA nº 275/ 2002): dispõe sobre o Regulamento Técnico de Procedimentos Operacionais Padronizados, aplicados aos Estabelecimentos Produtores/Industrializadores de Alimentos e a Lista de Verificação das Boas Práticas de Fabricação em Estabelecimentos Produtores/Industrializadores de Alimentos (BRASIL, 2002).
2. Boas Práticas na Alimentação (RDC ANVISA nº 216/2004): disponibiliza informações sobre a prevenção de contaminantes, infraestrutura adequada, limpeza e higienização, além de comportamento pró-ativo dos colaboradores para a manutenção da qualidade dos alimentos, durante as fases de preparo, transporte e armazenamento (BRASIL, 2004).

Considerações finais

Para prevenir a presença de contaminantes nos alimentos é fundamental adotar boas práticas em todas as fases de produção e de manipulação dos alimentos, disponibilizando alimentos seguros para os consumidores e garantindo maior competitividade no mercado.

Referências bibliográficas

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução nº 216, de 15 de setembro de 2004. Dispõe sobre regulamento técnico de boas práticas para serviços de alimentação. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 16 set. 2004. Seção 01, p. 25-28.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução nº 275, de 21 de outubro de 2002. Dispõe sobre o regulamento técnico de procedimentos operacionais padronizados aplicados aos estabelecimentos produtores/ industrializadores de alimentos e a lista de verificação das boas práticas de fabricação em estabelecimentos produtores/industrializadores de alimentos. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 06 nov. 2002. Seção 01, p. 55-58.

FERNÁNDEZ, M. J. C.; JANZEN, K. **Manual de conteúdo**: as 5 chaves para manter os alimentos seguros. [Brasília, DF]: Organização Mundial da Saúde - Organização Pan-Americana da Saúde - Instituto de Nutrição da América Central e Panamá, 2009. 63 p. (INCAP MDE, 166). Disponível em: <http://bvs.panalimentos.org/local/File/Manual_cinco_chaves_conteudo_port.pdf>. Acesso em: 10 fev. 2012.

Capítulo 2

Para o Seu Pão “Dar Certo”

Eliana Maria Guarienti

Muitas vezes, o resultado do trabalho na elaboração de um pão não é o esperado. As causas podem ser as mais variadas possíveis: farinha não adequada para uso doméstico, dosagem incorreta dos ingredientes, fermento de má qualidade, temperatura ambiente muito baixa não favorecendo a fermentação do pão, temperatura do forno muito alta ou muito baixa, etc.

Desta forma, estão relacionadas abaixo algumas informações muito importantes “para que o seu pão dê certo”:

- As farinhas de trigo possuem diferentes graus de absorção de água, razão pela qual muitas vezes é necessário reduzir ou aumentar a quantidade de água em uma receita para dar o “ponto da massa”. O “ponto da massa” é muito subjetivo, por isso, observe as seguintes dicas:

- se a massa estiver muito dura, ela dificilmente ficará lisa, a modelagem (estabelecimento do formato) será difícil e o pão tende a não crescer tanto quanto poderia. A alternativa para correção deste defeito é a adição de maior quantidade de líquido (água, leite, etc.);

- se a massa estiver muito mole, ela grudará nas mãos, na mesa, e, como resultado, o pão, ao crescer, tende a perder o formato que foi modelado. Para corrigir o "ponto", deve ser adicionada maior quantidade de farinha de trigo;

- Para saber se a massa do pão já cresceu o suficiente, pressione-a suavemente com os dedos e observe se a marca da impressão dos dedos permaneceu. Se isto ocorreu, ela está pronta para ser modelada, caso contrário, deixe crescer por mais tempo (esta mesma dica serve, também, para verificar o crescimento do pão modelado, antes de ir ao forno);

- As temperaturas e os tempos utilizados no forno para assar o pão são sugestões, pois, muitas vezes o forno não está bem regulado, fazendo com que o pão asse mais em um lado que no outro, ou crie crosta excessivamente dura, sem que o miolo esteja assado. Portanto, observe o desenvolvimento de coloração marrom dourada para os pães de massa salgada, e marrom médio para pães integrais e de massas doces ou semidoces. Além disso, você pode bater com a mão na parte de baixo do pão (que está em contato com a forma), se o som produzido for oco, o pão está assado;

- Logo após assado, retire o pão da forma e coloque em cima de uma grade para que não fique suado, amolecendo a parte do pão que está em contato com a forma;

- De preferência, deixe o pão esfriar para depois cortá-lo, com isto o pão não se esmagará, preservando a integridade do miolo;

- Conheça, a seguir, as medidas caseiras: copo de 200 ml (de requeijão, massa de tomate, etc.) e colher (de chá ou sopa).

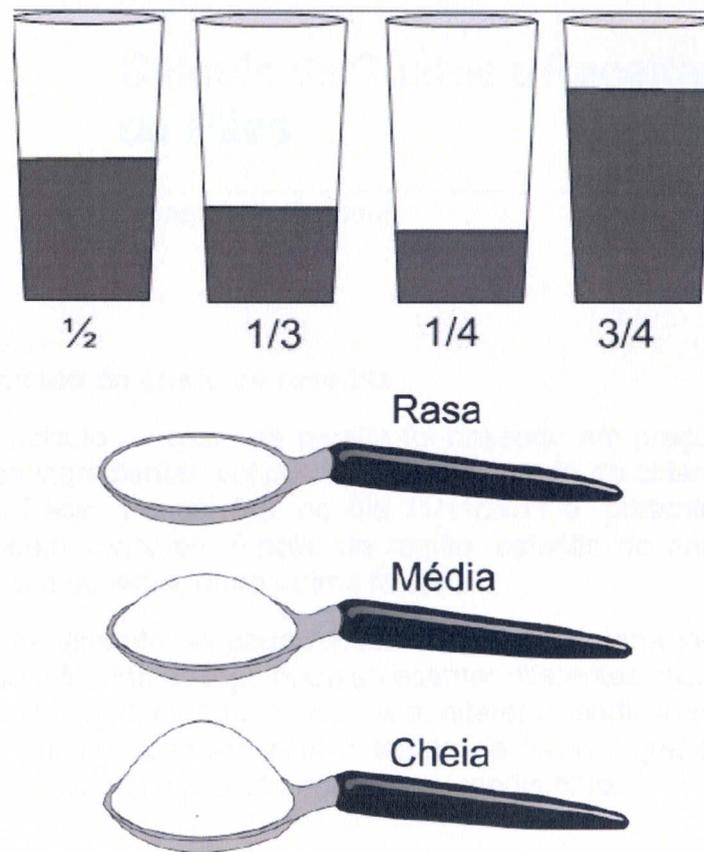


Figura 1. Ilustração de medidas de um copo de 200 ml e uma colher de sopa ou de chá.

Capítulo 3

Cálculo de Custos e Receitas de Pães

Eliana Maria Guarienti

Cálculo do custo de receitas

O cálculo de custo da receita foi baseado em preços dos ingredientes obtidos em supermercado da cidade de Passo Fundo, RS, no dia 11/11/2011 e, portanto, podem variar em função da região, estação do ano, época de safra, entre outros fatores.

O rendimento de cada receita é estimativo, uma vez que a farinha de trigo pode apresentar diferentes graus de absorção de água e, com isto, alterar o rendimento. O mesmo acontece com o tempo de forno - quanto mais assado o produto, menor seu rendimento.

Receitas de Pães

PÃO DE ESPINAFRE

Ingredientes

- 1 kg de farinha de trigo
- 1 colher de sopa (rasa) de fermento instantâneo
- 1 colher de sopa (média) de sal
- 1 colher de sopa (cheia) de açúcar
- ½ copo de óleo
- 2 ovos
- 1 molho de espinafre – somente as folhas
- ¾ copo de leite

Modo de fazer

- Lave o espinafre e separe as folhas e brotos novos, pois estes serão usados na receita. Bata o espinafre no liquidificador com o óleo. Separadamente, misture a farinha de trigo, fermento, açúcar e o sal, os ovos batidos e o espinafre batido com o óleo. Vá acrescentando o leite restante até dar ponto à massa. Amasse bem.
- Sove bem a massa. Divida a massa em duas e modele os pães. Coloque em forma untada e polvilhada com farinha de trigo e deixe crescer até dobrar de volume. Asse em forno préaquecido à temperatura 180 °C, por aproximadamente 40 minutos.

Nota: Essa receita pode ser feita com abóbora, moranga, batata-doce, batata-inglesa, beterraba ou aipim, basta substituir o espinafre. Se quiser poderá fazer pãezinhos de 50 g.

Tabela 1. Custo total da receita.

Custo da receita	Custo total	R\$ 5,53
	Rendimento	1,95 kg
	Custo por kg	R\$ 2,84

PÃO DE FARINHA DE MILHO

Ingredientes

- 3 copos de farinha de trigo
- 1 copo de farinha de milho fina (ou fubá)
- 1 colher de sopa (rasa) de fermento biológico seco instantâneo
- 1 colher de sopa (cheia) de açúcar
- 1 colher de chá (média) de sal
- 4 colheres de sopa (cheia) de banha, manteiga ou margarina
- 1 copo de leite
- 2 ovos

Modo de fazer

- Misturar os ingredientes secos. Colocar os ovos, a banha ou manteiga ou margarina e, aos poucos, adicionar o leite, até que a massa fique com aparência lisa, não muito mole.
- Dividir a massa em duas porções.
- Abrir cada porção da massa em formato oval e enrolá-las como um rocambole bem apertado. Colocar cada pão em fôrma retangular de 12 cm de largura x 16 cm de comprimento, untada com óleo. Deixar crescer até dobrar de volume.
- Levar os pães ao forno préaquecido, regulado à temperatura de 180 °C, por 40 minutos ou até que estejam dourados.
- Retirar os pães da fôrma e deixar esfriar em temperatura ambiente (não embalar enquanto quente).

Tabela 2. Custo total da receita.

Custo da receita	Custo total	R\$ 2,79
	Rendimento	1,45 kg
	Custo por kg	R\$ 1,92

PÃO DE MANDIOCA

Ingredientes

- 1 kg de farinha de trigo
- 1 colher de sopa (rasa) de fermento seco instantâneo
- 3 copos de mandioca cozida e espremida
- 1 copo de óleo
- 2 colheres de sopa (cheia) de açúcar
- 1 colher de sopa (média) de sal
- 2 ovos
- $\frac{3}{4}$ copo de água (mais ou menos)

Modo de fazer

- Despejar numa bacia todos os ingredientes secos e mexer bem. Adicionar a mandioca, os ovos, o óleo. Por último, acrescentar a água até dar ponto. Amasse até o ponto de enrolar.
- Dividir a massa em duas, modelar os pães, coloque em fôrma untada e deixar crescer até dobrar de volume.
- Assar em forno préaquecido à temperatura 180 °C por aproximadamente 40 minutos.

Tabela 3. Custo total da receita.

Custo da receita	Custo total	R\$ 4,85
	Rendimento	2,50 kg
	Custo por kg	R\$ 1,94

ROSCA DE MAÇÃ

Ingredientes para a massa

- 4 copos de farinha de trigo
- 1 colher de sopa (rasa) de fermento biológico seco instantâneo
- 1 copo de água morna
- $\frac{1}{2}$ copo de açúcar
- 1 colher de chá (média) de sal
- 3 colheres de sopa (cheia) de banha ou manteiga ou margarina
- 1 ovo

Ingredientes para o recheio

- $\frac{3}{4}$ de copo de açúcar mascavo
- 3 copos de maçãs grandes bem picadinhas

Modo de fazer o recheio

- Colocar os ingredientes do recheio em uma panela e deixar cozinhar, mexendo sempre, até que a maça esteja cozida e a calda tenha evaporado.

Modo de fazer o pão

- Misturar o fermento biológico seco instantâneo e a farinha. Acrescentar sal, açúcar, banha, manteiga ou margarina, ovo e água morna. Sovar até que a massa fique bem lisa e com aspecto brilhante.
- Colocar a massa em uma vasilha, untar a superfície da massa com óleo, cobrir com um saco ou filme plástico próprio para alimentos e deixar crescer, em local aquecido, até dobrar de volume (cerca de uma hora). Sovar novamente a massa.
- Abrir a massa na fôrma de um retângulo e colocar o recheio, deixando as bordas livres. Enrolar a massa como um rocambole, bem apertado, e unir as pontas formando uma rosca. Untar o pão com óleo. Cortar as laterais da rosca com uma tesoura ou faca afiada, deslocando, parcialmente, cada fatia para que fiquem no formato de uma estrela.
- Colocar o pão em fôrma untada com óleo e deixar crescer até dobrar de volume. Pincelar com a gema batida.
- Levar o pão ao forno préaquecido, regulado à temperatura de 180 °C, por 40 minutos ou até dourar ligeiramente.
- Retirar o pão da fôrma e deixar esfriar em temperatura ambiente (não embalar enquanto quente).

Tabela 4. Custo total da receita.

Custo da receita	Custo total	R\$ 6,11
	Rendimento	1,52 kg
	Custo por kg	R\$ 4,02

PÃO ITALIANO

Ingredientes para a massa

- 1 kg de farinha de trigo
- 1 colher de sopa (rasa) de fermento biológico seco instantâneo
- 2 colheres de sopa (cheia) de açúcar
- 2 colheres de sopa (média) de sal
- 2 colheres de sopa (cheia) de banha, manteiga ou margarina
- 1 ovo
- 1½ copo de leite

Ingredientes para o recheio

- 300 g de linguiça defumada (ou salame)

Modo de fazer o recheio

- Cortar a linguiça em cubinhos.
- Numa frigideira, fritar a linguiça com um pouquinho de gordura.

Modo de fazer a massa

- Misturar a farinha de trigo, o fermento, o açúcar e o sal. Acrescentar a banha, manteiga ou margarina, o ovo e o leite.
- Amassar bem, até que a massa fique com aparência lisa.
- Colocar a massa em um vasilha, untar a superfície da massa com óleo, cobrir com um saco ou filme de plástico próprio para alimentos e deixar crescer, em local aquecido, até dobrar de volume (cerca de uma hora).
- Amassar novamente, dividir a massa em 3 porções.
- Abrir a massa, sobre uma superfície polvilhada com farinha de trigo, na forma de um retângulo de aproximadamente 30 cm x 40 cm.
- Espalhar o recheio, deixando 1 cm livre nas bordas. Enrolar como rocambole e fechar bem a emenda do pão ("costura"). A "costura" deve ser colocada em contato com o fundo da fôrma, para evitar que o pão se abra.
- Colocar os pães em fôrma untada com óleo e deixar a massa crescer até dobrar de volume. Antes de assar, dar alguns cortes na parte superior dos pães.
- Levar os pães ao forno préaquecido, regulado à temperatura de 180 °C, por 40 minutos ou até que estejam dourados.
- Retirar os pães da fôrma e deixar esfriar em temperatura ambiente (não embalar enquanto quente).

Tabela 4. Custo total da receita.

Custo da receita	Custo total	R\$ 6,55
	Rendimento	1,85 kg
	Custo por kg	R\$ 3,54

PÃO FANTASIA

Ingredientes

- 1 kg de farinha de trigo
- 1¼ copo de leite
- 1 ovo
- ½ colher de sopa (cheia) de sal
- 1 colher de sopa (cheia) de açúcar
- 1 colher de sopa (rasa) de fermento biológico seco instantâneo
- 2 colheres de sopa (cheia) de banha, manteiga ou margarina
- 100 g de queijo parmesão ralado
- 6 colheres de sopa (cheia) de salsinha picada
- 6 colheres de sopa (cheia) de cebolinha picada
- 4 colheres de sopa (cheia) de cebola picada
- 6 colheres de sopa (cheia) de cenoura ralada
- ¾ de copo de azeitona picada
- 6 colheres de sopa (cheia) de salame picado

Modo de fazer

- Misturar o fermento biológico seco instantâneo e a farinha. Acrescentar o açúcar e o sal e misturar novamente. Juntar o ovo batido, o leite e demais ingredientes e amassar bem, até formar uma massa lisa e brilhante.
- Colocar a massa em uma vasilha, untar a superfície da massa com óleo, cobrir com um saco ou filme de plástico próprio para alimentos e deixar crescer, em local aquecido, até dobrar de volume (cerca de uma hora). Sovar novamente a massa.
- Dividir a massa em duas porções.
- Abrir a massa, sobre uma superfície polvilhada com farinha de trigo, na forma de um retângulo de aproximadamente 30 cm x 40 cm.
- Enrolar como rocambole e fechar bem a emenda do pão ("costura"). A "costura" deve ser colocada em contato com o fundo da fôrma, para evitar que o pão se abra.
- Colocar os pães em fôrma untada com óleo e deixar a massa crescer até dobrarem de volume. Antes de assar, dar alguns cortes na parte superior dos pães.
- Levar os pães ao forno préaquecido, regulado à temperatura de 180 °C, por 40 minutos ou até que estejam dourados.
- Retirar do forno, pincelar as cascas dos pães com margarina ou manteiga, para ficar com aspecto brilhante.

- Retirar os pães da fôrma e deixar esfriar em temperatura ambiente (não embalar enquanto quente).

Tabela 5. Custo total da receita.

Custo da receita	Custo total	R\$ 14,43
	Rendimento	2 kg
	Custo por kg	R\$ 7,22

PÃO DE CENTEIO

Ingredientes para a massa

- 3 colheres de sopa (rasa) de melado
- 1 copo de água morna
- 1 colher de sopa (rasa) de fermento biológico seco instantâneo
- 1½ copo de farinha de centeio
- 2 copos de farinha de trigo
- 1 colher de chá (média) de sal
- 1 colher de sopa (cheia) de banha, manteiga ou margarina
- 2 colheres de chá (cheia) de erva-doce

Ingredientes para a cobertura

- 1 gema de ovo, para pincelar

Modo de fazer

- Misturar as farinhas de trigo e de centeio, o fermento e o sal. Acrescentar a banha, manteiga ou margarina, o melado, a erva-doce e, aos poucos, a água morna. Misturar tudo com uma colher de pau, até que todo o líquido se incorpore aos ingredientes secos. Amassar com as mãos, até que a massa fique lisa.
- Colocar a massa numa vasilha untada, untar a superfície da massa com óleo, cobrir com um saco ou filme de plástico próprio para alimentos e deixar crescer, em local aquecido, até dobrar de volume (cerca de uma hora).
- Amassar novamente a massa, dividir em duas porções e modelá-las em formato arredondado.
- Colocar os pães em fôrma untada. Deixar crescer por 1 hora ou até dobrarem de volume.
- Com uma faca afiada, fazer três cortes paralelos sobre os pães.
- Pincelar com gema batida e assar os pães em forno pré-aquecido, regulado à temperatura de 180 °C, por uma hora ou até que estejam com coloração marrom médio.
- Retirar os pães da fôrma e deixar esfriar em temperatura ambiente (não embalar enquanto quente).

Tabela 6. Custo total da receita.

Custo da receita	Custo total	R\$ 3,12
	Rendimento	1 kg
	Custo por kg	R\$ 3,12

PÃO DE ERVAS FINAS

Ingredientes para a massa

- 1 kg de farinha de trigo
- 1 colher de sopa (rasa) de fermento biológico seco instantâneo
- 2 colheres de sopa (rasa) de açúcar
- 2 colheres de sopa (média) de sal
- 2 colheres de sopa (cheia) de banha, manteiga ou margarina
- 1 ovo
- 1½ copo de leite

Ingredientes para o recheio

- 1 molho grande de tempero verde (salsa e cebolinha) picado
- 4 colheres de sopa (cheia) de cebola picadinha

- Ervas finas (mistura de orégano, sálvia, alecrim, manjerona, etc.) – pode-se comprar a mistura de temperos pronta ou fazer em casa
- Molho de pimenta vermelha (a gosto)

Modo de fazer o recheio

- Refogar a cebola picada com um pouquinho de óleo, até ficar transparente. Acrescentar a cebolinha e a salsa e refogar novamente. Colocar o sal e as ervas finas. Acrescentar o molho de pimenta, a gosto. Retirar do fogo e deixar esfriar.

Modo de fazer

- Misturar os ingredientes secos (farinha, fermento, açúcar e sal). Adicionar a banha, manteiga ou margarina e o ovo e misturar bem. Colocar o leite aos poucos e amassar bem. Quando a massa estiver lisa, cobrir com um saco ou filme de plástico próprio para alimentos e deixar crescer, em local aquecido, até dobrar de volume. Quando a massa estiver crescida, sovar novamente.
- Dividir a massa em duas porções. Abrir cada porção de massa, na forma de um retângulo de 30 cm x 40 cm, sobre uma superfície polvilhada com farinha de trigo. Espalhar o recheio sobre a massa, deixando 1 cm livre nas bordas.
- Enrolar como rocambole e fechar bem a emenda do pão (“costura”). A “costura” deve ser colocada em contato com o fundo da fôrma, para evitar que o pão se abra.

- Colocar os pães em fôrma untada com óleo e deixar crescer até dobrar de volume. Antes de colocar a massa para assar, fazer cortes na parte de cima dos pães, com o auxílio de uma faca bem afiada.

- Levar os pães ao forno préaquecido, regulado à temperatura de 180 °C, por 40 minutos ou até que estejam dourados.

- Retirar os pães da fôrma e deixar esfriar em temperatura ambiente (não embalar enquanto quente).

Tabela 7. Custo total da receita.

Custo da receita	Custo total	R\$ 5,21
	Rendimento	1,75 kg
	Custo por kg	R\$ 2,98

PÃO DE FORMA INTEGRAL

Ingredientes para a massa

- 2 colheres de sopa (rasa) de fermento biológico seco instantâneo
- 3 copos de farinha de trigo integral
- 4 copos de farinha de trigo
- 2 copos de água morna
- ¼ de copo de mel ou melado
- 1 colher de sopa (média) de sal
- 2 colheres de sopa (cheia) de banha, manteiga ou margarina

Ingredientes para a cobertura

- Manteiga ou margarina derretida para pincelar
- Farinha de trigo integral ou farelo de trigo para decorar

Modo de fazer a massa

- Misturar a farinha de trigo, a farinha de trigo integral e o fermento. Juntar o mel, o sal, a banha, manteiga ou margarina e parte da água morna.
- Colocar a massa sobre uma superfície polvilhada com farinha de trigo e amassar até que a massa fique firme e elástica.

- Colocar a massa em uma vasilha, untar a superfície da massa com óleo, cobrir com um saco ou filme de plástico próprio para alimentos e deixar crescer, em local aquecido, até dobrar de volume (cerca de uma hora). Sovar novamente a massa.

- Dividir a massa em duas porções. Abrir cada porção em forma de retângulo. Enrolar a massa como um rocambole.

- Colocar os pães em duas fôrmas retangulares de 12 cm de largura x 16 cm de comprimento, untadas e polvilhadas com farinha de trigo. Pincelar a superfície dos pães com manteiga derretida e polvilhar com farinha de trigo integral ou farelo de trigo. Deixar crescer até dobrarem de volume (cerca de uma hora).

- Levar os pães ao forno préaquecido, regulado à temperatura de 180 °C, por 45 minutos ou até que estejam dourados.

- Retirar os pães da fôrma e deixar esfriar em temperatura ambiente (não embalar enquanto quentes).

Tabela 8. Custo total da receita.

Custo da receita	Custo total	R\$ 4,30
	Rendimento	2,00 kg
	Custo por kg	R\$ 2,15

PÃO DE CACHORRO QUENTE

Ingredientes

- 1 kg de farinha de trigo
- 1 colher sopa (rasa) de fermento biológico instantâneo
- 2 colheres sopa (média) de sal
- 4 colheres sopa (média) de açúcar
- 2 colheres sopa (cheia) de banha, manteiga ou margarina
- Água até o ponto

Modo de fazer

- Misturar a farinha de trigo, o açúcar e o fermento.
- Acrescentar os demais ingredientes, deixando a água por último.
- Acrescentar a água aos poucos até dar ponto à massa.
- Dividir em pequenos pedaços e modelar.
- Assar em forno médio (mais ou menos 200 °C) por 20 minutos ou até que a crosta fique marrom média.

Tabela 9. Custo total da receita.

Custo da receita	Custo total	R\$ 2,50
	Rendimento	1,4 kg
	Custo por kg	R\$ 1,79

PÃO FRANCÊS

Ingredientes

- 1 kg de farinha de trigo
- 2 colher de sopa (rasa) de sal
- 1 colher de sopa (rasa) de fermento biológico instantâneo
- 1 colher de chá (cheia) de açúcar
- 3 copos de água

Modo de fazer

- Misturar todos os ingredientes secos e, por último a água na quantidade suficiente para dar ponto à massa.
- Amassar bem e, após, modelar os pães.
- Deixar os pães crescerem até dobrarem de volume.
- Assar em forno préaquecido, à temperatura de 210 °C, por 20 minutos ou até ficarem corados.

Tabela 10. Custo total da receita.

Custo da receita	Custo total	R\$ 2,33
	Rendimento	1,6 kg
	Custo por kg	R\$ 1,46

Capítulo **4**

Receitas deucas, bolos e bolachas

Eliana Maria Guarienti

CUCA DE LARANJA

Ingredientes para a massa

- 3 ½ copos de farinha de trigo
- 12 colheres de sopa (cheia) de açúcar
- 1 colher de sopa (cheia) de fermento em pó (Royal, Monopol, etc.)
- 4 colheres de sopa de leite
- 4 ovos
- ½ copo de banha, manteiga ou margarina

Ingredientes para o recheio

- 8 laranjas-de-umbigo
- 4 colheres de sopa (cheia) de açúcar
- 4 colheres de chá (cheia) de amido de milho

Ingredientes para a farofa

- $\frac{3}{4}$ de copo de farinha de trigo
- 8 colheres de sopa (cheia) de açúcar
- 2 $\frac{1}{2}$ colheres de sopa (cheia) de banha, manteiga ou margarina sem sal
- 3 colheres de chá (rasa) de raspas de laranja

Modo de fazer

- Misturar todos os ingredientes da massa.
- Preparar o recheio, levando ao fogo a laranja descascada e cortada em rodela, com o açúcar. Deixar cozinhar por 2 minutos. Acrescentar o amido de milho dissolvido em duas colheres (sopa) de água e misturar.
- Colocar a metade da massa em uma forma untada e enfarinhada.
- Distribuir metade das fatias de laranja sobre a massa.
- Colocar o resto da massa.
- Sobre elas, colocar o restante das rodela de laranja. Polvilhar com canela e cobrir com a farofa.

- Assar em forno a 180 °C, préaquecido, por cerca de 40 minutos.

Tabela 1. Custo total da receita.

Custo da receita	Custo total	R\$ 11,01
	Rendimento	1,95 kg
	Custo por kg	R\$ 5,65

CUCA DE BANANA

Ingredientes para a massa

- 3 copos de farinha de trigo
- 3 colheres de sopa (cheia) de açúcar
- $\frac{1}{2}$ colher de sopa (rasa) de fermento biológico instantâneo
- 1 ovo
- 3 colheres de sopa (cheia) de banha, manteiga ou margarina
- $\frac{1}{2}$ colher de chá (cheia) de sal
- 1 copo de leite morno

Ingredientes para a cobertura

- 5 bananas caturras em rodela (\pm 1 kg)

Ingredientes para a farofa

- 1 copo de farinha de trigo
- 10 colheres de sopa (cheia) de açúcar
- 3 colheres de sopa (cheia) de banha, manteiga ou margarina sem sal
- 3 colheres de chá (rasa) de canela

Modo de Fazer

- Para massa, misturar todos os ingredientes e amasse até que comece a soltar das mãos.
- Deixar crescer até dobrar de volume.
- Amassar mais um pouco.
- Dividir a massa em dois e colocar em fôrmas untadas.
- Cortar as bananas em rodela e distribuir sobre a massa.
- Para a farofa, misturar com a ponta dos dedos a farinha, o açúcar e a banha, manteiga ou margarina sem sal até formar a farofa.
- Acrescentar a canela em pó e misturar bem.
- Colocar a farofa sobre as bananas e deixe crescer até dobrar de volume.

- Levar ao forno préaquecido a 180 °C por cerca de 40 minutos.

Tabela 2. Custo total da receita.

Custo da receita	Custo total	R\$ 5,04
	Rendimento	1,75 kg
	Custo por kg	R\$ 2,88

CUCA DE COCO

Ingredientes para a massa

- 3 copos de farinha de trigo
- 3 colheres de sopa (cheia) de açúcar
- ½ colher de sopa (rasa) de fermento biológico instantâneo
- 1 ovo
- 3 colheres de sopa (cheia) de banha
- ½ colher de chá (média) de sal
- 1 copo de leite morno

Ingredientes para a cobertura

- 200 g de coco ralado grosso (flocos) sem açúcar
- 2 copos de açúcar
- 1 copo de água

Fazer uma calda e acrescentar o coco. Deixar cozinhar até que o coco esteja hidratado.

Ingredientes para a farofa

- 1 copo de farinha de trigo
- 10 colheres de sopa (cheia) de açúcar
- 3 colheres de sopa (cheia) de banha, manteiga ou margarina sem sal

Modo de Fazer

- Para massa, misturar todos os ingredientes e amasse até que comece a soltar das mãos. Deixar crescer até dobrar de volume. Amassar mais um pouco. Dividir a massa em dois e colocar em formas untadas.
- Distribuir sobre a massa o coco escorrido.
- Para a farofa, misturar com a ponta dos dedos a farinha, o açúcar e a banha, manteiga ou margarina sem sal até formar a farofa. Colocar a farofa sobre o coco ralado e deixar crescer até dobrar de volume.
- Levar ao forno préaquecido a 180 °C por cerca de 40 minutos.
- Deixar amornar e desenformar.

Tabela 3. Custo total da receita.

Custo da receita	Custo total	R\$ 8,01
	Rendimento	1,50 kg
	Custo por kg	R\$ 5,34

BOLO DE MEL

Ingredientes

- 4 copos de farinha de trigo
- 1 colher de sopa (cheia) de fermento químico em pó (Royal, Monopol, etc.)
- ½ copo de água morna
- 1 copo de açúcar
- 2 colheres de chá (média) de sal
- 3 colheres de sopa (cheia) de banha, manteiga ou margarina
- 3 ovos
- 1 copo de mel
- 2 colheres de sopa (cheia) de açúcar mascavo
- 1 colher de chá (rasa) de canela em pó
- Cravos da Índia, para decorar

Modo de fazer

- Em uma vasilha, misturar bem todos os ingredientes.
- Colocar a massa pronta em fôrma retangular untada com óleo e polvilhada com farinha de trigo.
- Levar os pães ao forno préaquecido, regulado à temperatura de 180 °C, por 30 minutos. Deixar esfriar, decorar com os cravos da Índia e, depois, cortar no formato de sua preferência.

Tabela 4. Custo total da receita.

Custo da receita	Custo total	R\$ 8,56
	Rendimento	1,95 kg
	Custo por kg	R\$ 4,39

BOLO DE BANANA

Ingredientes

- 2 copos de farinha de trigo
- 1 colher de chá (cheia) de fermento em pó (Royal, Monopol, etc.)
- 1 copo de açúcar
- 2 ovos

- ½ copo de banha, manteiga ou margarina
- ¼ copo de leite
- 1 copo de bananas esmagada (3 bananas caturra)
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Modo de fazer

- Misturar a banha, manteiga ou margarina com o açúcar e adicionar os ovos, um a um, misturando a massa até formar bolhas.
- Acrescentar a banana, o leite, a essência de baunilha, a farinha peneirada e o fermento em pó. Misturar bem.
- Despejar em uma fôrma, asse em forno préaquecido (180 °C) durante 1 hora. Para saber se está no ponto, introduzir um palito na massa: se sair seco, a massa está assada.
- Corte só depois de frio.

Tabela 5. Custo total da receita.

Custo da receita	Custo total	R\$ 3,54
	Rendimento	0,98 kg
	Custo por kg	R\$ 3,61

BOLACHA COLONIAL

Ingredientes

- 1 kg de farinha de trigo
- ¼ copo de leite
- 7 colheres de sopa (cheia) de banha
- 1 copo de açúcar
- 2 colheres de sopa (média) de sal amoníaco
- 2 ovos
- 3 colheres de sopa (rasa) de raspa de limão
- 1 colher de sopa (rasa) de sal

Modo de fazer

- Reservar o leite para ser colocado por último para dar ponto à massa. Misturar todos os ingredientes e colocar quantidade suficiente de leite para que a massa adquira o ponto para passar na máquina de moldar bolachas (máquina de moer carne com moldador).
- Depois de moldadas, assar em forno, com temperatura de 180 °C, por 10 a 15 minutos, dependendo do forno, até que os biscoitos fiquem ligeiramente corados.

Tabela 6. Custo total da receita.

	Custo total	R\$ 3,51
Custo da receita	Rendimento	1,29 kg
	Custo por kg	R\$ 2,72

BOLACHA DE FARINHA DE MILHO

Ingredientes

- 4 ovos
- 2 copos de açúcar
- 1 copo de nata
- 2 copos de farinha de milho
- 2 copos de farinha de trigo
- 1 colher de sopa (cheia) de fermento em pó

Modo de fazer

- Reservar a farinha para ser colocada por último para dar ponto à massa. Misturar todos os ingredientes e colocar quantidade suficiente de farinha para que a massa adquira o ponto para abrir com um rolo.
- Cortar a massa com o uso de moldes.
- Depois de moldadas, assar em forno, com

temperatura de 180 °C, por 10 a 15 minutos, dependendo do forno, até que os biscoitos fiquem ligeiramente corados.

Tabela 6. Custo total da receita.

Custo da receita	Custo total	R\$ 5,67
	Rendimento	1,55 kg
	Custo por kg	R\$ 3,66

BOLACHA DE AMENDOIM

Ingredientes

- 6 ovos
- 2 copos de amendoim torrado e moído
- 1 copo de nata
- 3 copos de açúcar
- 1 colher de sopa (média) de sal amoníaco
- Farinha de trigo até dar o ponto

Modo de fazer

- Reservar a farinha para ser colocada por último para dar ponto à massa. Misturar todos os ingredientes e colocar quantidade suficiente de farinha para que a massa adquira o ponto para passar na máquina

de moldar bolachas (máquina de moer carne com moldador).

- Depois de moldadas, assar em forno, com temperatura de 180 °C, por 10 a 15 minutos, dependendo do forno, até que os biscoitos fiquem ligeiramente corados.

Tabela 6. Custo total da receita.

Custo da receita	Custo total	R\$ 9,36
	Rendimento	2,18 kg
	Custo por kg	R\$ 4,29

5

Capítulo

Atitudes empreendedoras que auxiliam o agricultor familiar na agregação de valor e na diversificação da unidade produtiva

Rosângela Costa Alves

Este capítulo tem por objetivo fazer um convite à reflexão acerca das atitudes empreendedoras que possam auxiliar os agricultores a transformar a produção caseira de pães,ucas, bolos e bolachas num negócio eficiente e rentável.

Estudos demonstram que todos os indivíduos de sucesso possuem características empreendedoras semelhantes. E, acredita-se que, ao estimular o comportamento e as atitudes empreendedoras desses agricultores familiares em sua unidade de produção, possibilite a oferta de produtos de qualidade e diferenciados, feitos em pequena escala, onde a qualidade respeite padrões sanitários e valorize aspectos sociais; culturais e ambientais podendo tornar-se um negócio atrativo que gere trabalho e renda para as famílias.

Para ser agricultor é preciso atitudes empreendedoras, estar constantemente em busca da aprendizagem e do conhecimento sobre seu negócio. Aprimorar seu desempenho, assim como sua capacidade de tomar decisões. É preciso levar em conta as experiências acumuladas ao longo de vida e estar consciente de que dificuldades são obstáculos a serem superados.

Ter atitudes empreendedoras é transformar uma ideia em um negócio. Para tanto, é imperativo que o agricultor familiar aprenda a planejar, ou seja, defina se quer transformar essa habilidade que possui em um negócio que gere trabalho e renda para a sua família. Colocar esses conhecimentos a serviço da realização da atividade, por meio de um conjunto de atitudes empreendedoras. Além dos conhecimentos tecnológicos (teóricos e práticos) sobre a atividade escolhida, se faz necessário produzir com qualidade, o que significa que deve prover alimentos seguros, apresentados em embalagens atrativas, e adequadas para a sua conservação.

É preciso estar atualizado sobre como funciona a dinâmica do mercado (conhecer o perfil dos consumidores, suas necessidades, desejos e estilo de vida). O atendimento e a forma como esse produto será promovido contribuirão para intensificar sua comercialização junto ao mercado consumidor para o sucesso do negócio.

Todos esses conhecimentos relativos à gestão do negócio precisam ser apropriados pelo agricultor familiar, que deve, também, participar de cursos, palestras, seminários, dias de campo, e etc.

É preciso que o agricultor familiar valorize a sua capacidade de realização. Existem alguns comportamentos que podem auxiliar no desenvolvimento do negócio, ou seja, possibilitam o planejamento, a realização e o empoderamento. Para isso é preciso tomar decisões, a decisão para empreender. Essa decisão requer que haja disposição por parte do empreendedor em buscar o conhecimento de forma permanente.

São três os conjuntos de características que podem fazer a diferença na vida do empreendedor de sucesso:

a) Conjunto de características que ajudam no planejamento do negócio:

Buscar informações – é preciso que o empreendedor busque informações e fique atualizado acerca da dinâmica de mercado, pois o mercado muda muito. Existem várias fontes de informações: a leitura de jornais, revistas, publicações especializadas sobre o seu negócio. É preciso conhecer os pontos fortes e fracos dos concorrentes, fornecedores de matéria prima e dos clientes;

Planejar – é preciso que o empreendedor saiba traçar cada etapa do seu projeto ou plano, ou seja, deve estabelecer um plano de negócio (o plano de negócio definirá como o empreendimento irá funcionar);

Estabelecer metas – é indispensável estabelecer metas a curto, médio e longo prazo, que sejam desafiantes e que tenham um significado pessoal. Definir o quanto se quer faturar com o empreendimento ajuda estabelecer estratégias para a realização das metas;

Monitorar – é preciso que haja um controle por parte do empreendedor acerca de cada etapa do processo produtivo;

Manter os registros financeiros – é preciso manter registros financeiros para que se possa ter o controle do negócio, assim como servirá de apoio quando se pretende tomar alguma decisão sobre investimentos;

Correr riscos calculados – quando se for colocar em prática um negócio ou produto, deve-se analisar cuidadosamente as chances de lucro e prejuízo, considerando possibilidades de imprevistos;

b) Conjunto de características que ajudam na realização:

Ter iniciativa – é preciso se antecipar aos fatos, identificar as necessidades das pessoas, para que se possa oferecer produtos que elas tenham interesse em adquirir;

Buscar por oportunidades – se refere à capacidade que o empreendedor tem de identificar e criar novas oportunidades de negócios. Ele deve estar atento às transformações tecnológicas. Deve participar de eventos: como palestras, cursos, assim como, pesquisar sobre os assuntos de interesse relativos à atividade, participar de feiras especializadas e consultar especialistas, etc. Estar atento às transformações significa estar pronto para adaptar-se e ajustar-se às inovações;

Ter persistência - o empreendedor quando tem objetivos definidos, mesmo que apareçam obstáculos, ele procura superá-los através da mudança de estratégia, mas não desiste de alcançar seus objetivos;

Exige qualidade – o empreendedor procura diferentes formas de fazer, ou seja, disponibiliza produtos que tenham qualidade e que superam as expectativas do consumidor, sendo assim, destaca-se em relação à concorrência.

Exige eficiência – ele procura fazer de forma rápida e com baixo custo. Utiliza estratégias e procedimentos que assegurem que o trabalho, seja realizado a tempo;

Compromete-se - estar comprometido é fazer sacrifícios pessoais para cumprir com os compromissos assumidos com os clientes e deixá-los satisfeitos.

c) Conjunto de características que ajudam no empoderamento:

Embora existam vários conceitos para o que seja empoderar-se, a necessidade de capacitação contínua, talvez seja a definição mais apropriada. Historicamente, indivíduos e grupos sociais que desenvolveram capital humano e social detêm maiores e melhores condições de desenvolver capacidades emancipatórias tanto individuais como coletivas. No plano individual a conscientização para que os agricultores participem em espaços privilegiados nas comunidades, exercita a tomada de decisão e a cidadania. Nas comunidades, possibilita decisões mais acertadas, transformadoras das relações sociais, culturais e econômicas, diminuindo a dependência política, social e econômica. Por sua vez, tais condições contribuem decisivamente para que o empreendedor conquiste autonomia, independência e autoconfiança;

Saber comunicar-se facilita a persuasão e ajuda a convencer a clientela de que, seu empreendimento e seus produtos são confiáveis;

É importante que os agricultores façam esforços para empreenderem de forma coletiva, ou seja, reunindo esforços, vontades e recursos, com objetivos bem definidos, de forma associativa ou cooperativa, aumentam a chance de superar dificuldades. A confiança mútua, a aprendizagem coletiva e a solidariedade são benefícios comuns capazes de gerar empreendimentos competitivos. A união de esforços entre pessoas ou grupos de empreendedores através da cooperação e de ações coletivas é essencial para o sucesso do negócio.

Os agricultores familiares que pretendem concentrar esforços na "Produção artesanal de pães,ucas, bolos e bolachas" com o intuito de comercializar, precisam observar as tendências de mercado, conhecer as necessidades dos consumidores e aperfeiçoarem-se em relação às diferentes técnicas de processamento (etapas de preparo dos alimentos), boas práticas de fabricação (princípios e regras para a manipulação adequadas dos alimentos), legislação (aspectos legais sanitários, tributários e ambientais), dentre outros.

É preciso não perder de vista de que o mercado é constituído por consumidores, fornecedores e concorrentes, pois as pessoas (pessoas físicas) e as empresas (pessoas jurídicas) precisam consumir produtos e serviços de qualidade. Faz-se necessário estabelecer o público-alvo, ou seja, conhecer quem irá consumir os produtos que estarão sendo oferecidos, quais suas necessidades, problemas e características culturais que podem influenciar seus interesses, atitudes, gostos, preferências, comportamentos e valores.

É preciso identificar o perfil do público alvo, ou seja, se eles são pessoas físicas (indivíduos) e/ou pessoas jurídicas (empresas). Das pessoas físicas, analisar qual o sexo, a religião, a classe social, a renda média, a profissão, a faixa etária, o tamanho da família, a escolaridade, suas características físicas e etc. É preciso identificar o que leva esses consumidores a adquirir produtos e serviços. Qual o preço que estes consumidores estão dispostos a pagar? A qualidade? A marca? A garantia? O prazo de entrega? O prazo de pagamento? É preciso conhecer onde se localizam esses consumidores.

Buscar conhecer quem são os concorrentes dos produtos ou serviços que se está oferecendo? Devem ser questionadas quais as vantagens dos meus produtos em relação aos da concorrência.

Uma observação mais apurada deverá ser realizada junto aos concorrentes. Os concorrentes são aqueles que oferecem produtos semelhantes aos que estamos disponibilizando no mercado e, que poderão disputar o mercado consumidor.

Os fornecedores também não podem ser esquecidos, pois entregam as matérias-primas com regularidade necessárias a produção. É preciso saber quem são estes fornecedores? Quais as alternativas que possui? Onde se localizam? Qual a capacidade de fornecimento? Quais as condições de venda?

