



# Pão-de-Ló de Alfeizeirão

## Um ícone da doçaria do Oeste

### «Pão-de-Ló» from Alfeizeirão

#### An icon among the desserts of the west of Portugal

TextoText | Fotografias Photos | TraduçãoTranslation André Magalhães

O Pão-de-Ló de Alfeizeirão é seguramente o doce mais conhecido da gastronomia da Estremadura.

This sponge cake is certainly the best known dessert in the gastronomy of the province of Estremadura.

**DESTACA-SE DAS OUTRAS RECEITAS** do mesmo bolo pelo facto de o seu interior ser quase líquido e cremoso, sendo que há quem acredite (erradamente) que é recheado de doce de

ovos. Existem várias receitas de Pão-de-ló associadas a terras de Norte a Sul do país: de Margaride, de Ovar, de Loures ou de Murça, para só citar alguns. Este bolo, ou doce, também é apreciado no Japão para onde terá sido levado pelos portugueses no início do século XVI, tendo-se tornado uma das sobremesas mais típicas do país do sol nascente, ali é conhecido por «Pan» ou «Castela». O Pão-de-Ló existe também em Itália onde se chama «Pan di Spagna» o que pode corroborar que se trata de uma receita portuguesa na medida em que aí chega contemporaneamente com a chegada ao Japão, numa altura em que Portugal e algumas regiões de Itália eram governados por Castela. Há quem defenda que foram os marinheiros de Alfeizeirão que levaram a receita para o oriente, pois é tradição nesta terra do Oeste que os seus homens a deixem para serem «marítimos». Creio que os primeiros homens a zarpar da aldeia que então ainda tinha acesso ao mar seriam mais dotados para as artes da marinhagem do que para as da doçaria. Hoje em dia, a maioria dos «marítimos» trabalham em paquetes e navios de cruzeiro fazendo alguns deles parte de brigadas de cozinha de grande esmero e luxo.

A versão mais credível, quanto à origem do Pão-de-Ló de Alfeizeirão será então a de que, a receita terá sido transmitida pelas freiras do convento de Cós às

mulheres da terra, talvez como forma de lhes agradecerem pelo acolhimento quando ali procuraram refúgio durante as guerras liberais e perante a extinção das ordens religiosas.

A particularidade de ser cremoso no interior deve-se, segundo a lenda, ao facto de uma freira que iria confeccionar um Pão-de-Ló para o rei D. Carlos aquando da sua passagem pela vila a caminho de S. Martinho do Porto, terá ficado tão nervosa que tirou o bolo cedo de mais do forno. Parece que o rei gostou e a nova variante se manteve. Tornou-se tradição que para as festas de Santo Amaro (15 de Janeiro) que as famílias oferecessem um Pão-de-Ló para os tabuleiros que eram leiloados pelos mordomos da festa como forma de angariar fundos para a paróquia. Por volta de 1925 o então pároco da vila incentivou uma sobrinha a abrir um negócio que permitisse que a terra beneficiasse da notoriedade que o doce foi atingindo. Nascia assim a conhecida Casa do Pão-de-Ló de Alfeizeirão que só saiu da família do padre em 1992 quando foi adquirida por Helena Monteiro de Castro, a actual proprietária. Entretanto foram nascendo outras fábricas e negócios de Pão-de-Ló em Alfeizeirão e a povoação passou a ser paragem obrigatória dos veraneantes da costa do Oeste e dos passeios domingueiros pelos arredores das Caldas da Rainha.

Para perceber o que é exactamente o







Pão-de-Ló de Alfeizerão do ponto de vista estritamente molecular, pedi a Margarida Guerreiro, que com Paulina Mata é perscrutadora em Portugal na investigação da gastronomia molecular, que explicasse aos olhos dessa disciplina quais os estágios por que passam os ingredientes deste bolo antes de se transformarem em tão deliciosa iguaria:

"O Pão-de-Ló é um bolo esponjoso, de textura extremamente fofa que, depois de cozido, fica semi-encruado no centro, parecendo até conter um recheio de ovos-moles. Um dos "truques" está essencialmente na introdução de um enorme volume de ar na sua massa, de modo a formar uma espuma extremamente volumosa e estável. Para isso o açúcar e os ovos (sobretudo gemas) são batidos em batedeira durante bastante tempo e a velocidade elevada. O volume final pode ser 10 vezes superior ao inicial e a lecitina (um fosfolípido) existente nas gemas ajuda a estabilizar a espuma, uma vez que tem propriedades emulsionantes. A adição, no final, de um pouco de farinha, tem de ser feita muito cautelosamente para que não se danifique minimamente a espuma obtida, o que corresponderia à perda de bolhas de ar. Como qualquer bolo, há que passar à fase de cozedura, ou seja, à fixação da estrutura preparada, através da introdução de calor no sistema. Esse calor irá ter os seguintes efeitos: Numa primeira fase haverá um acréscimo do volume da massa, devido à expansão térmica das bolhas de gás nela contido (o mesmo acontece com o pão). Seguidamente ocorre a gelatinização do amido existente na farinha (à volta dos 60°C, mas na presença de açúcar a temperaturas superiores) e a desnaturação e posterior coagulação das proteínas dos ovos. O principal processo de transferência de calor para a massa do bolo é a condução; ou seja, o calor é transferido para a forma, desta para a massa e, depois, através desta. Ora a condutividade térmica de uma espuma é

**Adega Cooperativa Ponte de Lima**

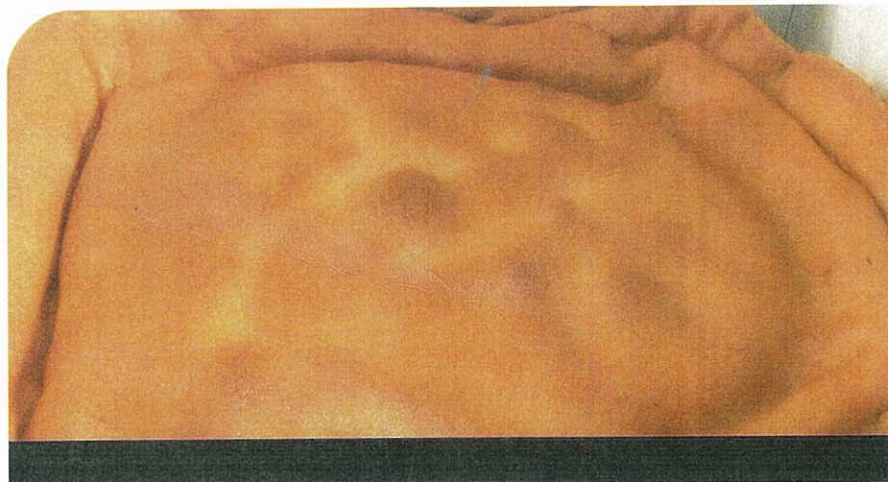
**Vinho Verde**

**Vinho Verde**

**Vinho Verde**

Beba com moderação





bastante baixa (...) e tanto mais baixa, quanto maior for o volume de ar incorporado. Daqui resulta que é possível obter um pão-de-ló bem cozido nas camadas exteriores e com a parte central apenas semi-cozida. A temperatura do forno é outro parâmetro importante. Inicialmente ocorre a evaporação de parte da água da massa (no nosso caso essa água é proveniente dos ovos – cerca de 88% na clara e de 48% na gema). A água gasosa, associada à expansão térmica das bolhas de ar incorporado na massa dura, trazem um novo incremento ao volume da massa. Seguidamente ocorrem as alterações nos grânulos de amido (gelatinização) e das proteínas dos ovos (desnaturação e posterior coagulação), o que tem como consequência a fixação da estrutura. Ora estas alterações não devem nem ocorrer cedo de mais o que impediria a massa de se expandir, nem tarde demais, porque com o aumento de volume desmedido da fase gasosa, a massa poderia rebentar e o bolo resultava baixinho e “massudo”. Este balanço é conseguido através da temperatura do forno e, no caso do pão-de-ló, esse balanço é mesmo fundamental.” Após esta tão interessante explicação resta-me acrescentar que a «maridagem» ideal do Pão-de-Ló de Alfeizerão se encontra degustando-o com uma boa e genuína Ginja de Alcobaça, mas há quem defenda que o Pão-de-Ló se deve acompanhar de um bom espumante da Bairrada. •

«Pão-de-Ló» is a kind of cake known throughout Portugal, but the one from the town of Alfeizerão stands out from the rest for the fact that it is spongy on the outside and creamy, almost liquid, inside. «Pão-de-Ló» is also greatly appreciated in Japan where it's supposed to have been taken by Portuguese navigators in the 16th century. There it's known as «Pan» or «Castela». It also exists in Italy where it's called «Pan di Spagna» which can corroborate the theory that it is originally a Portuguese recipe since at that time both Portugal and certain regions of Italy were under the rule of Castile.

There are those who defend that sailors from the then fishing town of Alfeizerão who carried the recipe to the orient, since they have traditionally been linked to seafaring activities. I believe it to be unlikely that these men may have cumulated the skills of sailing with those of cake baking. Nowadays, most of the men that still take to the sea work as crew in cruise liners and some are indeed part of the cooking brigades of fine floating kitchens. Of all the versions of the probable origin of the cake, the most credible is one that tells that the recipe was passed on by the nuns of the nearby convent of Cós to the women of the town, maybe as a way to thank them for taking them in as the religious denominations were extinguished in Portugal during the liberal wars of the early 19th century.

The fact that the «Pão-de-Ló» from Alfeizerão is creamy inside is due to, according to the legend, the fact that a nun who was baking on the occasion of king Charles the 1st's stopover in town on his way to the beach resort of S. Martinho do Porto, was so nervous that she actually took the cake out of the oven too early. Apparently the king liked it and this new version prevailed over the original one. It

has become a tradition that during the feast of the local saint patron the cake be baked by each family in town and donated for an auction whose profits went to support the local parish. At around 1925 the local priest is said to have encouraged his niece to start a business around the notoriety of this sweet that would help bring some progress to town. This led to the opening of the famous «Casa do Pão-de-Ló de Alfeizerão». The business stayed in the priest's family until 1992 when it was bought by Helena Monteiro de Castro, the current owner. Meanwhile other bakeries and cake factories have opened and the town became popular among vacationers and tourists visiting the region.

In order to fully understand what this exquisite dessert really is about from a molecular point of view, I asked Margarida Guerreiro, who along with Paulina Mata are pioneers in Portugal in investigating molecular gastronomy, for a scientific explanation for this unusual metamorphosis of plain ingredients:

“«Pão-de-Ló» is a sponge cake with an extremely soft texture which, once baked, keeps a semi-raw consistency inside, almost as if it was stuffed with egg custard. One of the “tricks” in the recipe is to fold lots of air into the dough in a manner that it increases in volume, becoming frothy and stable. In order to achieve it, sugar and





eggs (mainly yolks) are beaten at a high speed for a long period of time. The final volume can be up to ten times larger than the initial one since the lecithin present in the yolks helps, through its emulsifying properties, to stabilize the froth. The final addition of flour in the end needs to be operated very carefully so as not to damage the foam which would lead to the loss of air bubbles. As in any other cake, one has to pass on to the baking stage, where the prepared structure is stabilized by the insertion of heat into the system. This heat will have the following effects: At the first stage there will be an increase in the dough's volume due to the thermal expansion of the gas enclosed in it (the same occurs to bread). Then the gelatinization of the starch that exists in the flour occurs (at around 60°C, but at higher temperatures when in the presence of sugar), then the denaturation and further coagulation of the egg's protein. The main procedure of heat transfer into the dough is conduction: heat is transferred to the cake mould then from it to the dough. The thermal conductivity of foam is very low (...) the lower when the more air is incorporated into it. It hence results that it is possible to obtain a cake which is well cooked in the outer layers but only semi-cooked in the center. The oven temperature is another important parameter. Initially, water contained in the dough evaporates (in our case it comes from the eggs – about 88% of the whites and 48% of the yolks are constituted by water). Therefore water in a gas state associated with the thermal expansion of air bubbles in the dough lead to a new increment in the dough's volume. Then come changes in the starch granules (gelatinization) and in the egg's protein (first denaturation then coagulation), all this leads to the fixation of the structure. These changes should not occur too early as they would prevent the dough from expanding, nor too late since an exaggerated increase in volume at the gas phase could result in the bursting of the dough causing the cake to be flat. This balance is achieved by controlling oven temperature which, in the case of Pão-de-Ló is absolutely fundamental."

After such a fascinating explanation I just have to add that the ideal pairing to this delicacy is a glass of genuine sour-cherry liqueur from nearby Alcobaca, even though others contend that sponge cake is to be enjoyed with sparkling wine from the region of Bairrada. •



SEJA RESPONSÁVEL, BEBA COM MODERAÇÃO.

# COLINAS de SÃO LOURENÇO®



SILVIO CERVEIRA  
VINOS DE PORTUGAL, BAIRRADA

Sociedade Agrícola Colinas de São Lourenço, Lda  
Rua Principal São Lourenço do Bairro  
3780-179 S. Lourenço do Bairro  
Tel: (+351) 231 528 372  
Fax: (+351) 231 528 616  
Mail: colinas@colinas.com.pt  
Web: www.colinas.com.pt