

BOLACHA E BISCOITO



Curiosidades, Mitos e Desafios

Mitos populares

"Bolacha é salgada?"

"Biscoito tem fermento?"

No Brasil, os termos **“bolacha”** e **“biscoito”** convivem de maneira curiosa — muitas vezes confundidos, regionalizados e cercados de significados culturais. Essa convivência dá margem a uma série de **mitos populares**, que acabam sendo repetidos por gerações, mesmo sem fundamento técnico ou histórico. Nesta aula, vamos esclarecer dois dos mitos mais comuns relacionados ao tema.

“Bolacha é salgada?”

Mito: Bolacha é sempre salgada, enquanto biscoito é sempre doce.

Verdade: Não existe uma regra técnica ou oficial que determine isso.

A confusão é comum, mas não passa de um equívoco popular. Tanto **bolacha** quanto **biscoito** podem ser doces **ou** salgados, e essa diferenciação depende muito mais de **uso regional** do que de uma característica culinária.

Em São Paulo e em grande parte do Sul do Brasil, o termo **“bolacha”** é amplamente usado para se referir a biscoitos doces, como a **bolacha Maria**, a bolacha de nata ou as tradicionais bolachas de Natal. Já no Rio de Janeiro e em parte do Nordeste, é mais comum usar o termo **“biscoito”**, tanto para doces (como o Biscoito Globo) quanto para salgados (como o biscoito de polvilho).

Além disso, na linguagem comercial e nas embalagens de produtos industrializados, **não há distinção obrigatória** entre os dois termos. Grandes marcas utilizam os dois nomes conforme sua estratégia de marketing e identificação com o público-alvo.

Conclusão: A crença de que “bolacha é salgada” não se sustenta nem do ponto de vista técnico nem cultural. É apenas uma simplificação equivocada baseada em hábitos de fala regionais.

“Biscoito tem fermento?”

Mito: Todo biscoito leva fermento.

Verdade: Alguns biscoitos usam fermento, mas muitos não.

O uso de fermento em biscoitos **não é uma regra universal**. A decisão de utilizar ou não fermento — seja químico, natural ou mecânico (como claras em neve) — depende do tipo de biscoito desejado, especialmente em relação à **textura**.

Quando o fermento é usado:

- Em **cookies americanos, biscoitos amanteigados mais macios**, ou bolachas que devem crescer levemente durante o cozimento.
- O fermento químico (bicarbonato ou pó royal) ajuda a gerar pequenas bolhas de ar, criando leveza e estrutura areada.

Quando o fermento não é usado:

- Em **biscoitos de polvilho, bolachas decoradas de Natal** ou **sablés franceses**, onde a crocância e a firmeza são desejadas.
- Nesses casos, o ar é incorporado por cremagem (manteiga com açúcar) ou por expansão do vapor da gordura e da umidade durante o forno.

Além disso, há receitas que usam apenas o bicarbonato de sódio ativado por ingredientes ácidos (como o açúcar mascavo ou o mel), sem a presença de fermento químico tradicional.

Conclusão: O uso de fermento em biscoitos é opcional e depende da textura e estrutura desejada. Muitos biscoitos tradicionais são preparados sem fermento algum.

Considerações finais

Os mitos populares sobre bolachas e biscoitos revelam mais sobre a cultura e os regionalismos brasileiros do que sobre técnica culinária. Entender os **fatos por trás das crenças** ajuda não apenas a esclarecer o vocabulário, mas também a aprimorar o preparo e a experimentação de receitas.

Na prática, tanto “bolacha” quanto “biscoito” são termos corretos e amplamente aceitos — o que muda é o **contexto cultural e linguístico** em que são utilizados. E quanto ao fermento, seu uso é uma **questão de escolha culinária** , não uma obrigação.

Referências bibliográficas:

- CUNHA, Antônio Geraldo da. *Dicionário Etimológico da Língua Portuguesa*. Lexikon, 2010.
- ILARI, Rodolfo; BASSO, Renata. *Língua e sociedade partidas: o português brasileiro falado e escrito*. Contexto, 2008.
- CORRIHER, Shirley O. *BakeWise: The Hows and Whys of Successful Baking*. Scribner, 2008.
- GISSLEN, Wayne. *Professional Baking*. Wiley, 2017.
- BERANBAUM, Rose Levy. *The Baking Bible*. Houghton Mifflin Harcourt, 2014.
- OLIVEIRA, Rafael da Silva. *Ciência dos Alimentos para Confeitaria*. Editora SENAC, 2015.
- SILVA, Carla C. “Panificação e Cultura no Brasil”. *Revista Brasileira de Gastronomia*, v. 8, n. 1, 2020.

Desafio do sabor

Degustação às cegas: você reconhece a diferença?

Na confeitaria e na alimentação em geral, o sabor vai muito além do paladar. Nossas **percepções sobre os alimentos** são influenciadas por inúmeros fatores: aparência, marca, embalagem, contexto social e, especialmente, por nossas memórias e expectativas. Por isso, atividades como a **degustação às cegas** se tornaram ferramentas valiosas em estudos sensoriais e experiências gastronômicas educativas.

Nesta aula, vamos explorar como funciona esse tipo de prática, e como ela pode nos ajudar a repensar o que sabemos (ou achamos que sabemos) sobre **bolachas e biscoitos**.

O que é uma degustação às cegas?

A **degustação às cegas** consiste em experimentar alimentos **sem ver sua forma, embalagem ou marca**, utilizando apenas os sentidos do **paladar, olfato, audição e tato** (em especial, a textura percebida pela boca). Em algumas variações, os participantes também não são informados sobre os ingredientes ou receitas, justamente para eliminar qualquer influência prévia.

Essa técnica é amplamente usada por profissionais da gastronomia, enólogos, chefs e pesquisadores da área de alimentos para analisar **qualidade sensorial**, testar **preferências reais** e detectar **viés de marca**. No contexto educacional ou lúdico, ela pode revelar o quanto somos condicionados por fatores externos — e o quanto podemos nos surpreender.

O desafio: bolacha ou biscoito?

Ao aplicar essa atividade com diferentes tipos de biscoitos e bolachas — doces, salgados, industriais ou artesanais —, a proposta é convidar os participantes a **descobrir sabores e texturas sem pré-conceitos**.

Durante o desafio, os participantes podem ser questionados sobre:

- Qual é a textura? Crocante, macia, granulada, aerada?
- Há presença de aromas naturais? (baunilha, manteiga, especiarias)
- O produto parece artesanal ou industrial?
- O sabor remete a algum momento ou lugar?
- Se você tivesse que nomear: é uma bolacha ou um biscoito?

Frequentemente, os resultados mostram que **as pessoas não conseguem distinguir com precisão** o que chamariam de “biscoito” ou “bolacha” quando não veem o produto. Isso reforça a ideia de que essas categorias são mais culturais e linguísticas do que sensoriais.

Benefícios pedagógicos e culturais

Essa prática tem vários ganhos educativos e culturais:

- **Estimula a atenção sensorial:** Ao eliminar a visão, os outros sentidos se tornam mais apurados.
- **Questiona estereótipos alimentares:** A marca ou o nome não definem a qualidade de um produto.
- **Valoriza o paladar individual:** Cada pessoa percebe o sabor de forma única, e não existe resposta “certa” ou “errada”.

- **Promove empatia e inclusão:** A degustação às cegas simula, em parte, a experiência de pessoas com deficiência visual, ampliando a consciência sensorial do grupo.
- **Incentiva o consumo consciente:** Avaliar um produto pelo sabor real, e não pela aparência ou status de marca, é um passo para decisões alimentares mais informadas.

Considerações finais

A degustação às cegas é uma ferramenta divertida, reflexiva e transformadora. No universo das bolachas e biscoitos — tão marcados por regionalismos e memórias afetivas —, ela ajuda a **quebrar mitos**, ampliar repertórios e **despertar o verdadeiro sabor** por trás de cada mordida.

Mais do que um jogo de adivinhação, esse desafio é uma oportunidade de redescobrir o alimento pelo que ele realmente é: uma experiência sensorial completa que vai muito além dos rótulos.

Referências bibliográficas:

- PRESCOTT, John; BELL, Gael. *Food and Taste Preferences: Sensory and Behavioural Approaches*. Springer, 2010.
- DELWICHE, John. “You eat with your eyes first”. *Physics Today*, v. 64, n. 11, 2011.
- RÖHRIG, Livia. “Degustação às cegas: percepção sensorial e os sentidos no consumo alimentar”. *Revista de Cultura e Gastronomia*, v. 6, n. 2, 2020.
- LAWLESS, Harry T.; HEYMANN, Hildegard. *Sensory Evaluation of Food: Principles and Practices*. Springer, 2010.
- MOURA, Letícia. *Alimentação, cultura e sentidos: caminhos para uma educação sensorial*. Editora do Brasil, 2018.
- OLIVEIRA, Rafael da Silva. *Ciência dos Alimentos para Confeitaria*. Editora SENAC, 2015.