Julho 2025

miolo organic food

MIOMAGAZINE

NOVIDADE

TRIGO BIOLÓGICO E MASSA MÃE

tão simples, tão natural, tão bom

NOVA LOJA ONLINE

AGORA JÁ PODE COMPRAR DIRECTAMENTE ONLINE EM MIOLO.PT

RECEITA

PÃO DE KAMUT EM TOSTA DE COGUMELOS SHITAKE COM RICOTA E RASPAS DE LIMÃO

PÃO

UM ALIMENTO QUE BALANÇA ENTRE A TRADIÇÃO E A INOVAÇÃO

A MIOMAGAZINE é a newsletter da BIOCRUMB, Lda. detentora da marca MIOLO

Pão com tradição

Por:
Eunice Nogueira
Sócia gerente

Num tempo de produção em massa, a Miolo retomou os processos ancestrais de fabrico de pão, utilizando ingredientes naturais e biológicos, recorrendo ao processo de fermentação natural e lenta.

Fermentação natural porque utilizamos massa mãe como fermento exclusivo, não usamos fermentos químicos ou outro tipo de aditivos alimentares.
Na fermentação natural, ácidos como o láctico e o acético, que se encontram presentes em produtos como o iogurte e o vinagre, conferem propriedades sensoriais únicas ao pão.

Por outro lado, num processo de fermentação lenta, as leveduras e bactérias, da massa mãe digerem melhor o glúten (proteína presente nas farinhas). Isso facilita a vida do nosso aparelho digestivo e o equilíbrio dos níveis de açúcar no de sangue, ou seja, diminui a velocidade de absorção dos hidratos de carbono o que nos dá uma sensação de saciabilidade durante mais tempo prevenindo picos de glicemia.

Estudos recentes referem que os produtos biológicos fornecem quantidades significativamente mais elevadas de vitamina C, ferro, magnésio, fosforo, flavonoides e carotenos quando comparados com versões iguais não biológicas.

POR ISSO É COM ORGULHO QUE AFIRMAMOS QUE O NOSSO PÃO É UM PÃO SAUDÁVEL

Paomio

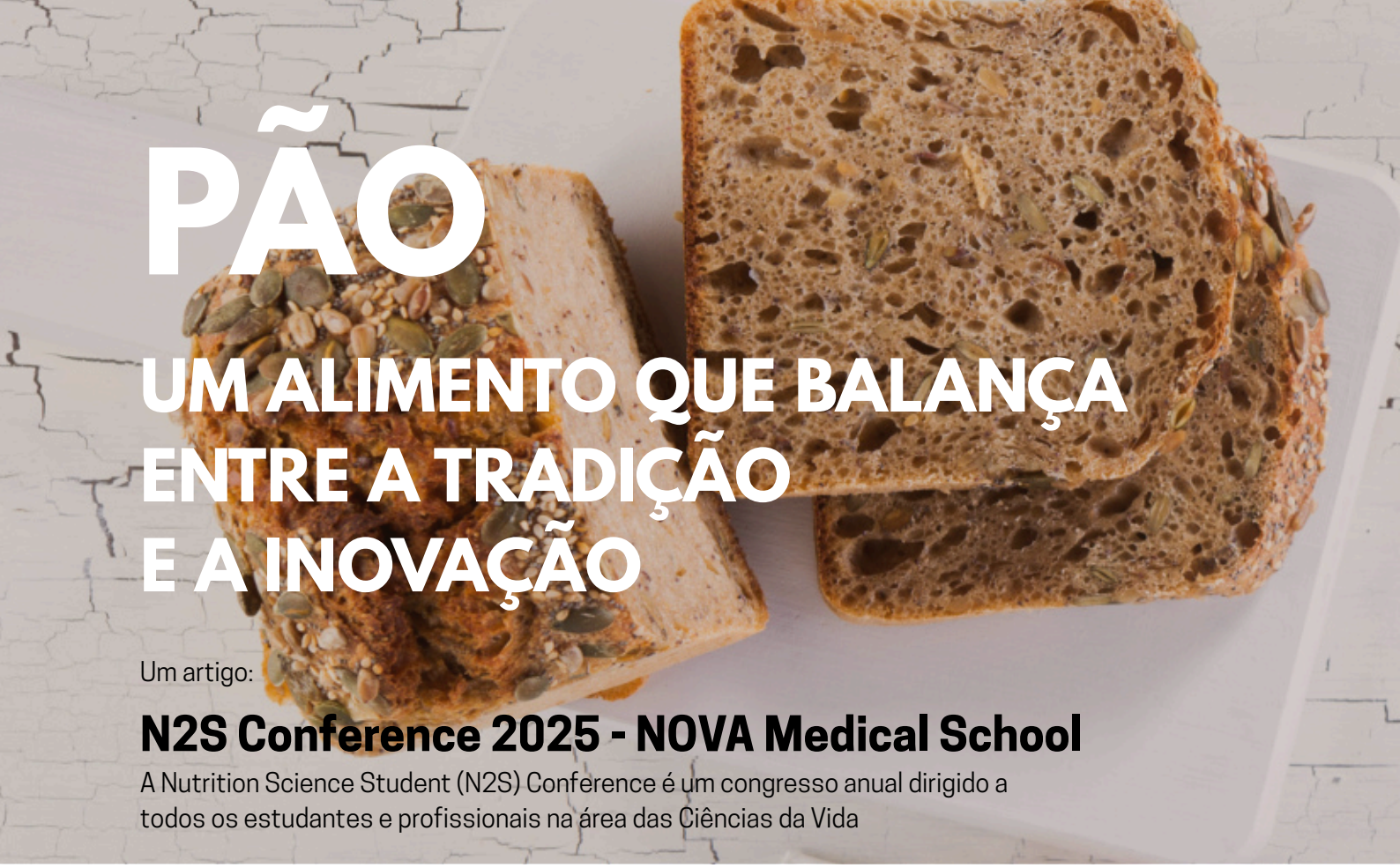
Pão de Trigo Biológico

O SEU NOVO PÃO DE TRIGO BIOLÓGICO

Na Biocrumb criámos um novo pão

de trigo biológico, feito com o mesmo rigor e qualidade de sempre, mas com uma fórmula mais simples e acessível.
O pão simples de todos os dias.
Feito com o essencial: farinha de trigo biológico, massa mãe.
Sem aditivos, sem truques, apenas pão.
Perfeito para o dia a dia: sandes para os miúdos , torradas ao pequeno-almoço, tostas, lanches ...
Um pão pensado para quem quer algo simples, prático e bom mas sem abdicar da qualidade, dos ingredientes biológicos e do saber fazer Biocrumb.

Perfeito para o dia a dia: sandes para os miúdos
torradas ao pequeno-almoço, tostas, lanches ...



PÃO

UM ALIMENTO QUE BALANÇA ENTRE A TRADIÇÃO E A INOVAÇÃO

Um artigo:

N2S Conference 2025 - NOVA Medical School

A Nutrition Science Student (N2S) Conference é um congresso anual dirigido a todos os estudantes e profissionais na área das Ciências da Vida

O pão é um alimento que acompanha a história da humanidade desde os seus primórdios. Existem registos da sua produção já em 8000 a.C., no Antigo Egito[1], sendo, desde então, presença habitual nas mais diversas culturas alimentares. O modo como é produzido evoluiu significativamente, resultando num alimento versátil, com inúmeras variantes e aplicações na alimentação atual.

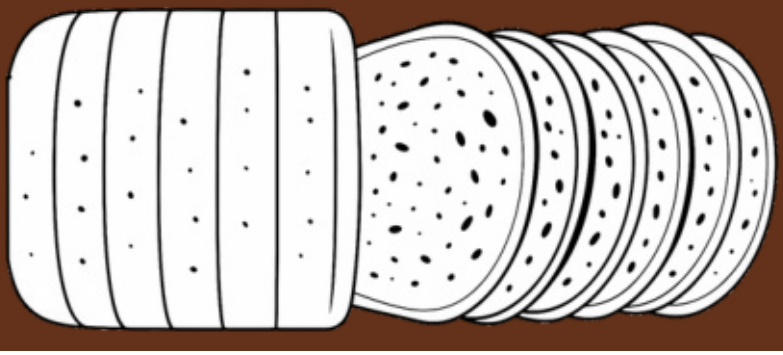
Em Portugal, o pão assume um papel de destaque, não apenas pelo seu papel central na tradição, mas também pela sua presença na Dieta Mediterrânica[7], onde é considerado um dos alimentos chave do grupo dos Cereais e Derivados, Tubérculos. Neste contexto, o seu consumo pode e deve ser incentivado, desde que enquadrado numa alimentação equilibrada.

Contudo, falar de "pão" de forma generalizada é, hoje, insuficiente. A diversidade de farinhas, processos de fermentação, aditivos e ingredientes adicionais faz com que cada variedade de pão apresente características nutricionais e funcionais distintas. Assim, importa questionar: qual o pão que estamos realmente a trazer para a nossa mesa?

Entre as diversas variedades, o pão integral destaca-se pelo seu perfil nutricional e por constituir um aliado da saúde. A presença de farinha integral confere-lhe um maior teor de fibra alimentar, vitaminas do complexo B, minerais e ácidos gordos essenciais. Para além de constituir uma fonte importante de hidratos de carbono complexos, contribuindo, assim, para o fornecimento de energia a quem o consome, esta tipologia de pão associa-se a benefícios adicionais relevantes para a saúde.

PÃO

UM ALIMENTO QUE BALANÇA ENTRE A TRADIÇÃO E A INOVAÇÃO



Segundo a literatura, há uma associação entre o consumo de cereais integrais e a redução do risco de doenças cardiovasculares[8], nomeadamente por meio da diminuição do colesterol LDL e da pressão arterial. O elevado teor de fibra contribui também para a regulação do trânsito intestinal[10], promovendo a motilidade e o equilíbrio da microbiota, fatores associados à prevenção de doenças digestivas e inflamações crónicas.

Para além da composição nutricional, a origem dos ingredientes e o modo de produção influenciam a qualidade do pão. Segundo o Ministério da Agricultura, produtos biológicos são obtidos através de práticas sustentáveis que respeitam o ambiente e a saúde pública, excluindo o uso de pesticidas sintéticos, fertilizantes químicos e organismos geneticamente modificados (OGMs).

Mas qual é o verdadeiro impacto do consumo de alimentos de origem biológica? A literatura científica indica que a exposição crónica a pesticidas sintéticos pode estar associada ao aumento do risco de cancro[2,3], distúrbios neurológicos com efeito neurotóxico[4], disfunções hormonais, por via de mecanismos de disrupção endócrina[5], e alterações na microbiota intestinal[6]. Optar por alimentos biológicos, como o pão produzido com ingredientes certificados, constitui, assim, uma escolha consciente e pertinente para a saúde geral dos indivíduos[3].

O pão, tantas vezes desvalorizado nos discursos alimentares contemporâneos, pode ser um alimento extremamente interessante do ponto de vista nutricional, tendo sempre em vista os ingredientes usados para a sua produção, quer em termos das farinhas integrais bem como pela origem da qual provém os ingredientes, nunca esquecendo o processo de fermentação pela qual é sujeito.

A fermentação natural remete para os processos tradicionais de produção de pão, na qual na Miolo se acredita que o futuro da alimentação está precisamente em recuperar o que de melhor o passado nos ensinou: respeito pelos ingredientes, pela saúde e pelos processos que dignificam o pão, um alimento simples, mas essencial.

A MINHA RECEITA

PÃO DE KAMUT

EM TOSTA DE COGUMELOS SHITAKE COM RICOTTA E RASPAS DE LIMÃO

healing_foodie.mm

Sou a Maria Marto, licenciada em Ciências da Nutrição pela NOVA Medical School e tenho uma forte paixão por cozinhar com propósito.

Acredito no poder da comida não só para nutrir o corpo, mas também para criar conexão, prazer e bem-estar com quem partilhamos estes momentos.

Valorizo uma cozinha com ingredientes locais, sazonais e de produção sustentável, e é essa filosofia que partilho na minha página Healing Foodie: um espaço onde a nutrição se encontra com o sabor, a partilha e a consciência.

MODO DE PREPARAR

- Aqueça uma frigideira e adicione os cogumelos shitake desfiados.
- Tempere apenas com sal e deixe cozinhar até libertarem toda a água e esta evaporar completamente.
- Acrescente um pouco de vinagre balsâmico e deixe apurar.
- No final, junte raspas de limão e folhas de tomilho. Reserve.
- Corte 2 boas fatias do pão de **Kamut com sementes da Miolo.**
- Torre as fatias na frigideira com um fio de azeite até ficarem douradas de ambos os lados.
- Barre cada fatia com ricotta.
- Distribua os cogumelos sobre o pão e adicione nozes picadas.
- Finalize com folhas de tomilho-limão e um fio de azeite.

OS NOSSOS PÃES

saborosos e saudáveis

Criamos **15 variedades de pão** artesanal sob a marca Miolo, combinando tradição, massa-mãe e ingredientes 100% biológicos — sem pesticidas, adubos químicos nem qualquer tipo de conservante ou melhorante.
São alimentos naturalmente saudáveis, amigos da digestão, do meio ambiente e do paladar.

9 NATURALMENTE SEM GLÚTEN

- Arroz Integral
- Beterraba
- Cenoura
- Alfarroba
- Aveia Integral
- Avelã & Trigo-sarraceno
- Batata-doce & Milho
- Break Quinoa
- Low Carb

6 COM GLÚTEN

- Azeitonas
- Espelta
- Espelta e Centeio Integral
- Espelta e Centeio c/ Sementes
- Kamut c/Sementes
- Tâmaras e Nozes

EM DESTAQUE:

PÃO DE ESPELTA

Feito com 50 % farinha de espelta biológica, malte de cevada, azeite e sal marinho, é um pão nutritivo, com 7,5 g de proteína e 3 g de fibra por cada 100 g, ideal para quem quer um sabor robusto e uma textura macia.

PÃO LOW CARB

Perfeito para quem procura reduzir hidratos, mantendo sabor e saciedade. Feito com farinhas biológicas e fermentado naturalmente, garante um equilíbrio nutricional sem comprometer o prazer.

PÃO DE AVEIA INTEGRAL

Com 42 % de farinha de aveia sem glúten, farinha de maçã e de banana, óleo de coco e massa-mãe. Nutrientes, fibras e doçura natural combinados num pão ideal para começar o dia bem.

miolo
bio CRUMB
organic food
Criamos pão genuíno
MIOLO.PT