

PRODUTOS DE FERMENTAÇÃO: UMA ABORDAGEM HISTÓRICA, TÉCNICA E UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Fernanda Muzzi Drummond¹ (SENAC/BH); Mariana Micaela Miranda Barcellos¹ (SENAC/BH); Carolina Figueira da Costa² (SENAC/BH); Marcus Vinicius de Carvalho Monteiro³ (SENAC/BH)

¹ Estudante do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia - Faculdade Senac Minas Gerais (Belo Horizonte), ² Coorientadora e professora do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia, Faculdade Senac Minas Gerais (Belo Horizonte), ³ Orientador e professor do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia, Faculdade Senac Minas Gerais (Belo Horizonte)

INTRODUÇÃO

Os alimentos fermentados compõem a dieta humana há milhares de anos. Entretanto, atualmente, segundo Katz (2014), a maioria das pessoas acredita que as bactérias – muitas delas, importantíssimas nos processos fermentativos – são perigosas, que se requer um vasto conhecimento e um rigoroso controle da produção de fermentados. Em consequência, a fermentação praticamente desapareceu dos lares e comunidades, afetando a dieta contemporânea, na qual predominam alimentos industrializados. Contudo, a tradição alimentar não foi plenamente abandonada. Observa-se o surgimento de movimentos voltados à promoção de uma alimentação mais saudável, à aproximação da cultura alimentar tradicional, incluindo a produção de fermentados caseiros. O estudo se dispõe a conhecer as questões que envolvem a produção e os benefícios de se consumir tais produtos, através dos testes de elaboração de: pão de fermentação natural, pão de campanha, pão de forma, iogurte e *kombucha*.

METODOLOGIA

Inicialmente, o projeto buscava realizar um painel sensorial comparativo. Inerente a esta avaliação haviam os objetivos de conhecer, compreender os processos fermentativos através de testes e práticas laboratoriais. Entretanto um novo viés foi adotado quando a pandemia do Covid-19 impôs restrições ao prosseguimento da pesquisa, impedindo ações que requereriam ajuntamento de pessoas, como imaginada para a análise sensorial dos produtos objetos de estudo. Com o novo panorama adotou-se então a metodologia de relato de experiência (Cf. UFJF, s.d.), que produz um relato da rotina da pesquisa como forma de documentar e possibilitar futuros estudos. A experiência foi realizada de maio a setembro de 2020, por meio de testes de receitas e a produção caseira dos fermentados.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Considerando um novo foco na pesquisa, o estudo se volta para registros e documentação dos processos, bem como a análise da qualidade dos produtos. Partindo do pão, um dos fermentados mais antigos que se tem história (KATZ, 2014, p. 24). O resultado obtido com a criação do *levain* foi um produto firme, com a presença de gás carbônico e com aroma suave.

Não realizou-se a análise clínica de pH e a identificação de microrganismos, pois o experimento foi conduzido em cozinha sem recursos laboratoriais. Por se tratar de um fermento criado espontaneamente, através de microrganismos presentes no ambiente, não há precisão nos resultados obtidos, dificultando a obtenção de produtos padronizados. Na comparação entre a produção de pães naturais e comerciais, os resultados indicaram diferenças sensoriais notáveis. O natural tem aumento do tempo de fabricação, crosta crocante, miolo macio, alveolado e elástico; ainda, sabor levemente ácido. O pão de forma caseiro feito com fermento comercial comparado ao industrializado, possui mais riqueza de paladar. Para os testes da *kombucha* caseira, observou-se baixo custo da produção e não se percebeu muitas diferenças sensoriais em relação às *kombuchas* do mercado. Segundo MAIA et al (2020), durante a sua levedação são produzidos compostos ativos que estimulam o sistema imune, com propriedades probiótica, antioxidante, anti-inflamatória e desintoxicante. Com relação ao iogurte, ambos industrializado e caseiro, possuem padrões sensoriais semelhantes. Entretanto, uma vantagem da produção caseira se refere ao custo de fabricação, que pode ser até três vezes mais barato do que o industrializado.

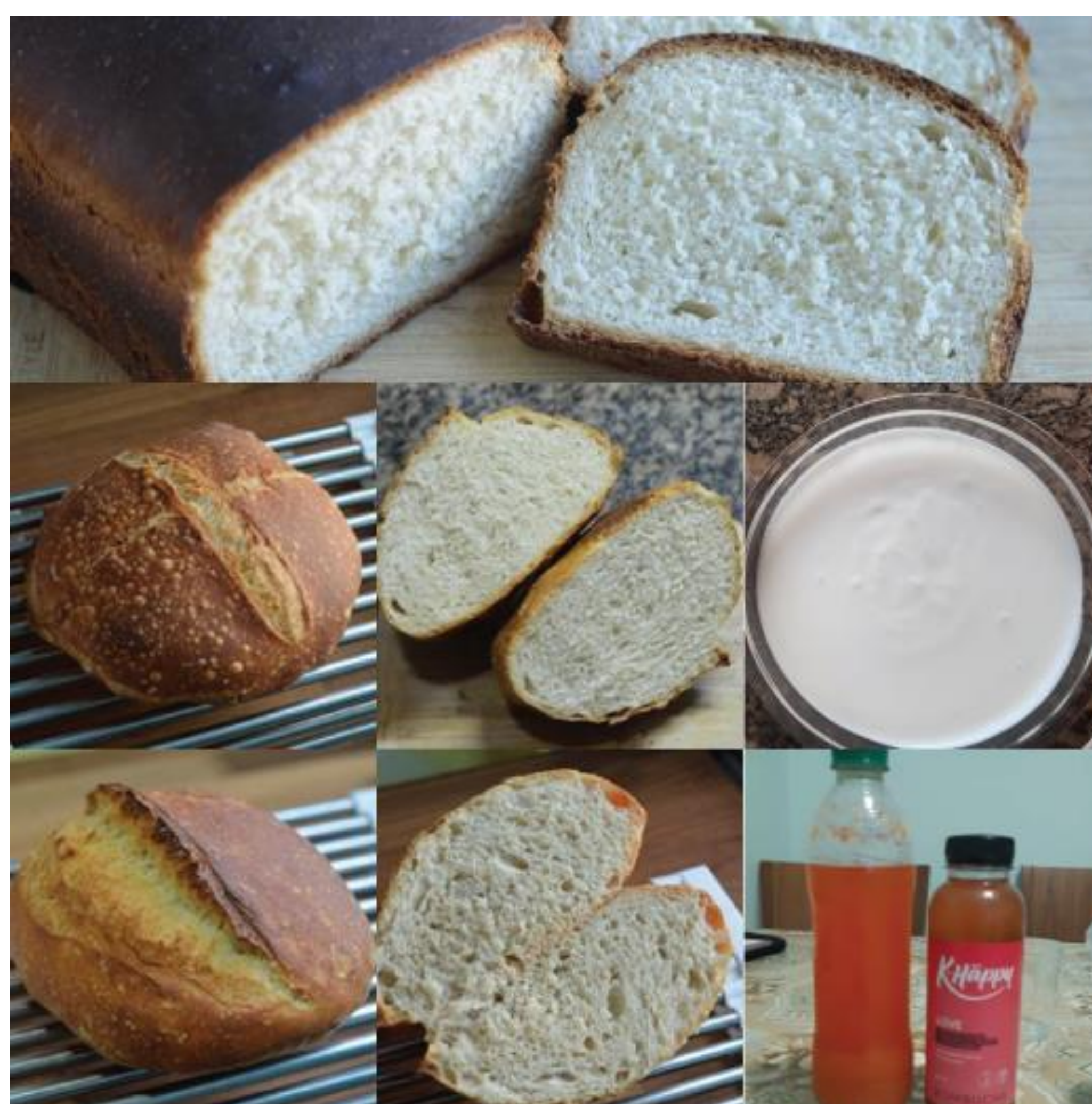


Figura 1: Experiências desenvolvidas ao longo deste projeto.
Fonte: Elaborado pelos autores.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com as análises neste estudo apresentadas, propõe-se avaliar os benefícios de se produzir os próprios alimentos fermentados a partir de métodos simples e caseiros, além de entender porque o consumo destes poderia ser mais vantajoso em relação aos seus similares industrializados. Estes últimos, segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira, do Ministério da Saúde (2015), são considerados alimentos ultraprocessados, apresentam limitação nutricional quando comparados à fração do consumo relativa de alimentos *in natura* ou minimamente processados e têm sido associados ao desenvolvimento de doenças crônicas nos seus consumidores. Considera-se que incentivar a reintrodução dos produtos naturais ou menos processados nos hábitos alimentares é um propósito que vai além destas linhas, que vai ao encontro de questões de saúde pública e segurança alimentar.

REFERÊNCIAS

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia alimentar para a população brasileira**. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>. Acesso em: 10 set. 2020.

KATZ, Sandor Ellix. 1962. **A arte da fermentação: explore os conceitos e processos essenciais da fermentação praticados ao redor do mundo**. 1. ed. – São Paulo: Tapioa, 2014.

MAIA, Y. L. M. et al. **Kombucha: características e aspectos biológicos**. Revista Referências em Saúde da Faculdade Estácio de Sá de Goiás – RRS-FESGO. Vol.03, n.1, pp. 114-123 (Jan – Jul 2020).

UFJF. **Instrutivo para elaboração de relato de experiência**. Governador Valadares. Disponível em: <<https://www.ufjf.br/nutricaoov/files/2016/03/Orienta%C3%A7%C3%B5es-Elabora%C3%A7%C3%A3o-de-Relato-de-Experi%C3%Aancia.pdf>>. Acesso em: 30 set. 2020.