



## Prato de Ciência - Petiscos

### Sucos fermentados por bactérias ácido lácticas

Gustavo Torres

**GUSTAVO:** O que vem na sua cabeça quando ouve o termo bebida fermentada? Pensou em uma cerveja, vinho ou iogurte? Você “tá” correto, as três são bebidas fermentadas, ou seja, microrganismos como leveduras e bactérias se multiplicam nelas durante o processo de fabricação. Mas calma, isso não só é seguro e desejável, como é necessário para que a uva se transforme em vinho, os cereais em cerveja e o leite em iogurte. O vinho e a cerveja passam por um processo de fermentação alcoólica. Já o iogurte passa pela fermentação chamada ácido láctica. Nessa fermentação, os microrganismos utilizam os açúcares do leite para se multiplicarem, produzindo ácido láctico e transformando o leite em iogurte. Você já deve ter ouvido falar de uma bactéria desse grupo, um tal de *Lactobacillus casei* presente naquele famoso leite fermentado que era vendido de porta em porta antigamente. Pois é, mas o que acontece se, em vez do leite, colocarmos uma bactéria dessa, em um suco de fruta ou vegetal? É isso que estou estudando no momento (pausa) o papel de uma espécie de *Lactobacillus* na fermentação de suco de jabuticaba, uma fruta nativa da nossa Mata Atlântica.

**VINHETA** (samba com ruído de conversa de bar ao fundo)

**GUSTAVO:** Olá ouvintes do Prato de Ciência, meu nome é Gustavo Torres, sou mestrando no programa de alimentos e nutrição FEA/Unicamp, sob a orientação do professor Mário Maróstica e co-orientação do professor Juliano Lemos Bicas.

**GUSTAVO:** A ideia destes sucos fermentados é basicamente a mesma do iogurte: utilizar uma bactéria ácido láctica, que consiga transformar os açúcares e outros compostos presentes na bebida, criando um novo produto com diferentes texturas, sabores e propriedades nutricionais.

Os benefícios nutricionais desses sucos são muitos, mas vou contar alguns para vocês: a fermentação aumenta a atividade antioxidante do suco, ou seja, o suco fermentado tem uma maior capacidade de sequestrar radicais livres que o suco *in natura*. Outro ponto positivo é que o processo aumenta o conteúdo de diversas vitaminas, como a vitamina B12, que é importantíssima em dietas vegetarianas ou vegetarianas estritas. Ao fim da fermentação, o suco é considerado uma bebida probiótica, com uma grande quantidade de microrganismos benéficos à nossa saúde. E para terminar: imagine só, em um país como o Brasil, a maior biodiversidade do planeta, quantos tipos diferentes de sucos fermentados poderíamos produzir com diferentes sabores e propriedades nutricionais?

Bom, eu vou ficar por aqui, peço que você compartilhe o Prato de Ciência com seus amigos e se tiver alguma dúvida, pode escrever nas nossas plataformas digitais. Muito obrigado pela atenção e até a próxima!