

Alimentos fermentados



O que são alimentos fermentados?

Os cientistas definiram alimentos fermentados como aqueles que são produzidos por meio de uma desejada multiplicação microbiana e das conversões enzimáticas de componentes dos alimentos. Esses alimentos não são novos. Os alimentos fermentados existem há milhares de anos. Para entender como os alimentos fermentados são feitos, vamos olhar para o iogurte.

O iogurte é um alimento fermentado feito a partir do leite. Durante a fermentação do iogurte, as bactérias produtoras de ácido láctico multiplicam-se utilizando os açúcares e outros nutrientes do leite. À medida que se multiplicam, as bactérias produzem compostos que modificam o sabor, a textura e os nutrientes do leite para dar origem ao que conhecemos como iogurte.



O valor dos alimentos fermentados

Devem ser fonte de microrganismos vivos e ativos

Melhoria do sabor, da textura e da digestibilidade dos alimentos

Aumento das concentrações de vitaminas e compostos bioativos nos alimentos

Remoção / redução de compostos tóxicos ou antinutrientes em alimentos crus

Aumenta a segurança dos alimentos e o prazo de validade

Pode beneficiar a saúde humana reduzindo o risco de algumas doenças agudas e crônicas



O processo de fermentação

Dependendo do alimento, certos tipos de bactérias, leveduras e / ou bolores realizam a fermentação. Ingredientes como sal podem ser adicionados e a temperatura e o tempo serão ajustados para se obter o produto final desejado. Os microrganismos da fermentação ainda estão vivos quando comemos iogurte, kefir, queijos, kimchi e alguns outros alimentos fermentados. Mas alguns alimentos que passam por fermentação são processados posteriormente (por pasteurização, cozimento ou filtragem) e desta forma não serão mais fontes de microrganismos vivos.



FERMENTADOS

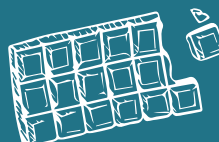
Alimentos fermentados que mantêm as culturas vivas:

- Iogurte
- Kefir
- A maioria dos queijos
- Missô
- Natto
- Tempeh
- Kimchi / vegetais fermentados
- Enchidos fermentados e secos
- A maioria dos kombuchas
- Algumas cervejas



Fermentados, mas microrganismos foram inativados ou removidos pelo processamento

- Pão, incluindo sourdough (pão fermentado naturalmente e cozido)
- Conserva de picles / vegetais fermentados em conserva (tratados termicamente)
- Enchidos (tratados pelo calor)
- Molho de soja (tratado termicamente)
- Vinagre (tratado termicamente)
- Vinho, a maioria das cervejas, bebidas destiladas (filtradas)
- Grãos de café e de cacau (torrados)



NÃO FERMENTADO

Nenhum microrganismo vivo usado na produção

- Salsicha fresca
- Legumes em salmoura ou vinagre
- Molho de soja produzido quimicamente
- Carnes e peixes curados não fermentados
- Queijo cottage acidificado

