

Ciência para todos

Agradecemos sua ajuda para conservar este texto que também está disponível em www.ufmg.br/ciencianoar

ESSE LEITE É FERMENTADO!

16 - 12ª etapa

Você já tomou aquela bebida popularmente conhecida como Yakult? E o famoso iogurte? Os dois são leites, você sabia? Mas esses leites são fermentados.

O conceito de leite fermentado abrange todo e qualquer tipo de leite que teve suas características originais alteradas pela ação de micro-organismos. Esse leite é produzido a partir da ação de bactérias lácticas do gênero *Lactobacillus*, dentre outros micro-organismos.

O iogurte é um tipo de leite fermentado produzido pela ação de duas bactérias, o *Streptococcus thermophilus* e o *Lactobacillus bulgaricus*. Para se produzir um bom iogurte, as bactérias devem estar na proporção de um para um e o leite deve estar aquecido a uma temperatura de aproximadamente 40°C. A textura do iogurte e seu sabor são definidos pelo processo de produção de cada empresa. Assim, muitas fábricas adicionam açúcar, frutas e xaropes ao produto, para lhe dar mais sabor.

No caso do leite fermentado tipo Yakult, tem-se a ação de diversos tipos de bactérias, sendo a *Lactobacillus casei shirota* a mais famosa. Essa bactéria é a única do gênero que, até o momento, é comprovadamente um probiótico, ou seja, um organismo que, se cultivado em quantidades adequadas, pode trazer benefícios à saúde.

Outro tipo de leite fermentado do qual provavelmente você não tenha ouvido falar é o kefir. Produzido a partir da ação de bactérias lácticas e também de fungos do tipo levedura, suas características sensoriais são próximas às do iogurte, mas com um sabor diferente.

Ao contrário do que muita gente pensa, na fermentação do leite temos um bom exemplo dos benefícios que as bactérias e outros micro-organismos podem nos trazer.

Texto escrito por Gabriel Rodrigues para o programa *Na Onda da Vida*, da Rádio UFMG Educativa 104,5FM e adaptado por Adlane Vilas-Boas e Maria Eliza Nogueira.



Ilustrado por Nicolas de Melo Maia