ORGANISMOS FERMENTADORES & CONHECIMENTOS PARTILHADOS NO GRUPO

Iogurtes | Massa Azeda | Jun | Vegetais | Tibicos | Kefir | Kombucha

FAQ | Como enviar pelos CTT | Dicionário de "fermentês"

EXPLICAÇÃO MUITO RESUMIDA DE CADA

PROBIÓTICOS & SAÚDE

Os alimentos fermentados têm um reconhecido efeito benéfico na nossa saúde. Os fermentadores e os conhecimentos partilhados no grupo englobam uma grande variedade de alimentos e meios de cultivo: água, chás e infusões, cereais, frutas, legumes, leite, sumos e leites (bebidas) vegetais... diferentes tipos de adoçantes.

De uma forma geral são considerados como tendo um efeito probiótico e o seu valor para o bom funcionamento dos intestinos e a crucial importância destes para a nossa saúde será, na minha opinião, razão suficiente para o seu consumo.

Não se excluindo, claro, os usos específicos já comprovados (ou que começam a ser estudados) para algumas patologias.

Os cuidados no seu cultivo variam muito, desde o quase diário até aos vários meses. A sua resistência à nossa negligência também. Os iogurtes, por exemplo, são frágeis enquanto que o kefir é resistente.

Para sugestões e correcções a este ficheiro, esteja à vontade para me contactar: https://www.facebook.com/KefirKombuchaPortugal

Nota:
Qualquer erro aqui expresso é da minha exclusiva responsabilidade.

"IOGURTES"
Todos são leite fermentado e quando utilizamos a palavra iogurte é ao Búlgaro que devemos esse nome.

Leite:
Excepto o Búlgaro que se dá bem com leites pasteurizados ou UHT, gordos ou ½, com os outros convém mesmo usar leites pasteurizados, de preferência gordos e de vaca.

Lactose:
Apesar da fermentação metabolizar parte da lactose em glicose e galactose, não o faz por completo. Se não se dá com os iogurtes de compra, provavelmente com estes também não. Mas não custa experimentar. As bactérias em acção são diferentes...

Temperatura:
Do grupo, o Búlgaro é o único que precisa do leite aquecido para ser feito.
Os outros são, supostamente, para fazer em temperatura ambiente, mas isso funciona no inverno ou em temperaturas de preferência nos 25ºC ou abaixo. No verão, convém usar uma "estufa de frio".

Tempo útil de vida:
Duram geralmente entre 5 a 7 dias no frigorífico. Depois disso começam a ganhar soro e vão-se deteriorando até se tornarem irrecuperáveis.

Ao contrário dos iogurtes que fazíamos em iogurteira usando um iogurte comprado, que ao fim de algumas gerações perdia qualidade e era necessário comprar outro, estes duram por tempo indefinido.

..

BÚLGARO

Originário da zona da Bulgária.



A cultura que introduzi no grupo veio directamente de lá, trazido por uma amiga.

Este é o original do iogurte que compramos no supermercado ou fazemos na iogurteira.



O mais ácido de todos. Menos sólido que o de compra e não tão homogéneo.

Nunca usei iogurteira para o preparar (usava estufa de calor caseira) e, para o meu gosto, os melhores resultados obtive-os com leite pasteurizado gordo ou meio gordo, embora funcione muito bem com os UHT ½ gordo que usava maioritariamente.

CÁSPIO (CSY ou Matsoni)

Originário da zona do mar Cáspio.



Tão sólido (ou mais) que o Búlgaro e mais homogéneo, no sentido de ser mais parecido com os iogurtes de compra. Menos ácido.

A versão que inicialmente se começou a partilhar no grupo foi comprada desidratada pela Elda Veiga e partilhada com o grupo.

Já usei uma variante que recebi do Brasil e, de acordo com a Yuki Watanabe, que o arranjou e tem bastante experiência, há algumas variantes do Cáspio que se dão bem com leites UHT.

FIL MJÖLK

Atribui-se a sua origem à Suécia ou Finlândia.



O Fil Mjölk é menos denso e menos homogéneo que o Cáspio e os sabores são parecidos, segundo muitos utilizadores de ambos.

Quando o preparava não notei grandes diferenças em relação ao Cáspio, nem sequer na consistência. Suponho que o facto de usar o mesmo leite para ambos tivesse a sua quota parte de responsabilidade!

O Fil (tal como o Viili), foi comprado e introduzido no grupo pela Silvana Baralha.

PIIMÄ

Mais um "iogurte" escandinavo (Finlândia).
O Piimä é, supostamente, o menos denso de todos. Tradicionalmente, bebe-se depois de batido.



VIILI

Originário da Finlândia.
A versão partilhada no grupo é viscosa (Viili longo).



Denso e homogéneo, com uma consistência bem diferente dos outros 4 ou dos que se compram. Forma uma "capa" (casquinha) à superfície (sobretudo após 48h no frigorífico) resultado da acção de um fungo inofensivo.



O Viili forma o que se chamam de "cordas" e a sua viscosidade característica desagrada a muitas pessoas.

Existe outra versão menos viscosa (Viili curto) e mais parecida com os outros iogurtes.

MASSA AZEDA (Lêveda, Isco ou Sourdough)

Massa lêveda é uma pequena quantidade de farinha e água que se deixa fermentar num local morno, sem adição de fermentos ou leveduras, para depois misturar com uma maior quantidade de farinha com o objectivo de preparar massa para pão. Este tipo de preparação é típico da culinária tradicional da Europa Central, como por exemplo, na confecção do pumpernickel.



Algumas fontes usam a expressão "massa lêveda" para referir uma massa a que foram adicionadas leveduras, para a confecção de pão ou bolos.

Também se utiliza a mesma expressão para uma massa que é feita em duas etapas: na primeira faz-se um Isco ou "começo" (starter), misturando uma pequena quantidade de farinha com fermento, deixa-se levedar e depois junta-se esse Isco ao resto da farinha.
(Fonte: Wikipedia)

O isco pode ser partilhado ou ensinado a fazer. Existem ficheiros no grupo com informação partilhada por vários membros.

JUN

O Jun é um biofilme e, tal como o Kefir e os Tibicos, um SCOBY (do inglês: Colónia simbiótica de bactérias e leveduras), o que significa que os microrganismos que compõem essa colónia vivem em simbiose, numa relação de mútua dependência.



O Jun, apesar de menos conhecido, é como uma Kombucha que em substituição do açúcar, usa o mel (idealmente puro) como fonte de energia.

Os procedimentos e modos de utilização / consumo do Jun são iguais aos da Kombucha e se já usa este fermentado, não terá dificuldade em adaptar-se à produção do Jun.

Açúcar:



O mel de abelha é uma mistura de dois monosacarídeos (dextrose e frutose). Tal como para a Kombucha, não disponho de informação concreta quanto a esta questão.

Suponho que uma parte dos açúcares será consumida, outra será disfarçada pela acidez. Existem alguns estudos sobre a Kombucha mas não conheço um único sobre o Jun.

Em termos de cuidados com as bolachas, desde a temperatura a questões de higiene é em tudo semelhante à Kombucha.

O Jun que introduzi no grupo teve duas origens: Alemanha (vindo dos EUA) e Suiça (creio que com origem em França).

LACTO FERMENTAÇÃO DE VEGETAIS

Já deve ter ouvido falar: chucrute, kvass, kimchi...



Não são difíceis de fazer e depois de ganhar o jeito, ficará com legumes fermentados para meses. Com a vantagem de saber o que está a comer. Sobretudo se tiver horta.

Os vegetais podem ser fermentados usando starters específicos, como o soro do Kefir, ou o líquido da Kombucha / Tibicos.

No entanto, é usual recomendar-se apenas que sejam usadas as bactérias que estão naturalmente presentes nos vegetais e nas nossas mãos e utensílios depois de bem lavados, água e sal.

TIBICOS (também conhecidos por Kefir de água)

Os grãos de Tibicos são translúcidos e gelatinosos. Podem ser mais claros ou mais escuros, conforme o tipo de açúcar utilizado.



Na sua forma mais simples de preparar, fermentam água com açúcar ou bebidas vegetais açucaradas.

O resultado final é uma bebida entre o doce e o ácido, conforme o tempo deixado a fermentar.

Pode ser aromatizada de várias maneiras, sobretudo usando-se frutas e sumos e, dependendo da forma como se elabora, pode ser, ou não, gaseificada.

Açúcar:

A fermentação degrada a sacarose em frutose e glicose. Estes açúcares não desaparecem (mas são melhor absorvidos pelo nosso organismo), sendo "disfarçados" pela acidez progressiva.

Temperatura:

Para fazer em temperatura ambiente, mas evite acima dos 35ºC e abaixo dos 5ºC.

Tempo útil de vida:

Teoricamente, os grãos duram "para sempre" se bem cuidados. Vão-se reproduzindo.

KEFIR

Os grãos têm cor branca leitosa ou amarelada. São parecidos com pequenos pedaços de couve-flor, embora existam variantes de aspecto muito diferente. Tal como os iogurtes, o kefir produz um leite fermentado.



Leite:

Dá-se bem com qualquer tipo de leite: cru, UHT, pasteurizado ou em pó. Gordo, ½ gordo ou magro. Vaca, cabra, ovelha...

Leites vegetais:

Pode ainda utilizar leites vegetais, mediante a combinação com leite ou a alternância entre os dois. De uma forma geral, os grãos aguentam um mínimo de 1 mês sem lactose. Outros aguentam indefinidamente. Só experimentando com os seus saberá.

Os resultados são diferentes dos conseguidos com o leite e a variação resultante de várias marcas de leites vegetais também.

Lactose:

O kefir metaboliza a lactose em glicose e galactose desde que a fermentação se prolongue por tempo suficiente ou aumentando a quantidade de grãos em relação ao leite. Tornar o leite fermentado "livre" de lactose, deixa-o demasiado ácido para o paladar de muitas pessoas.

Temperatura:

Para fazer em temperatura ambiente, mas evite acima dos 35ºC e abaixo dos 5ºC.

Tempo útil de vida:

Teoricamente, os grãos duram "para sempre" se bem cuidados. Vão-se reproduzindo.

KEFIR / KEFIILI

Kefiili é uma expressão que, se não erro, foi cunhada por Dominic Anfiteatro,



uma referência mundial no mundo do Kefir, o mesmo que, creio, batizou o kefiran e a kefiraride.



Resumindo: a Lactococcus lactis subsp. cremoris SBT 1275, que parece ser o bicharoco que dá ao viili aquele aspecto peganhento, integra-se muito bem com os grãos de kefir.

O Kefiili obtêm-se expondo grãos de kefir ao "iogurte" Viili. O resultado é um fermentado tipo iogurte Viili produzido pelos grãos do kefir. Mas esqueça o coar facilmente. A densidade do fermentado, apesar de não ser tão intensa quanto a do "iogurte" Viili, torna esse processo mais difícil.

O Kefiili funciona muito bem em Unidose, podendo usar grãos grandes para



fazer "iogurtes" de "Kefiili".

Tem um sabor menos ácido e parecido com o "iogurte" Viili".



Se tem kefir a funcionar em paralelo com o kefiili, tome cuidado para não contaminar.

Os cuidados referentes a esta pequena variação do Kefir são os mesmos que o "original". Consulte, portanto, o ficheiro referente ao Kefir.

Notas:

Estes resultados foram obtidos com leite pasteurizado gordo.

KOMBUCHA

A colónia é uma "bolacha" de cor acastanhada que fermenta, geralmente, chá preto ou verde, açucarados.



Açúcar:

Não disponho de informação concreta quanto a esta questão. Mas muito provavelmente acontece o mesmo que aos Tibicos. A sacarose desaparece e a frutose e glicose aumentam.

A Kombucha também é usada para fazer vinagre se deixada 1 mês no mesmo chá ou usando muitas bolachas no mesmo recipiente.

Temperatura:

A cultura de Kombucha precisa de um lugar morno (mas não abafado). Recomenda-se que a temperatura do chá não caia abaixo dos 10ºC nem se eleve acima dos 30ºC. A temperatura ideal anda ao redor dos 22ºC.

No entanto, passaram já vários anos de uso e nunca me preocupei em controlar a temperatura ambiente e até agora tem corrido bem. Até porque a Kombucha aguenta temperaturas dentro do frigorífico.



Tempo útil de vida:

As bolachas têm tempo de vida limitado, podendo durar anos. Como se reproduzem se bem cuidadas, o seu tempo de vida é "ilimitado".