

A PRODUÇÃO DE IOGURTE DERIVADO DO LEITE DE VACA E SUA PRODUÇÃO CASEIRA

Karine Evangelista Morelli¹ Flávia Ferreira Araújo²

¹Discente no Curso de Medicina Veterinária – Universidade Salgado de Oliveira – Universo BH – Belo Horizonte/MG – Brasil – *Contato: karinemorelli@yahoo.com.br

²Docente no Curso de Medicina Veterinária – Universidade Salgado de Oliveira – Universo BH – Belo Horizonte/MG – Brasil

INTRODUÇÃO

O iogurte é um produto obtido através do processo de fermentação do leite por bactérias, especialmente *Lactobacillus bulgaricus* e *Streptococcus thermophilus* (SANTOS *et al.*, 2016 apud BLECH, PEREIRA 2021).

Diante da grande variedade de produtos lácteos o iogurte ocupa papel de destaque como produto fermentado mais importante, perdendo apenas para o queijo. A características nutritivas, a variedade na oferta, assim como os benefícios associados ao leite, faz com que o iogurte seja considerado um produto lácteo funcional, o que favorece o aumento do seu consumo.

Os alimentos funcionais são procurados por exercer no organismo um papel essencial, permitindo: o aumento dos mecanismos biológicos de defesa, controle das condições físicas e mentais e retardo dos processos de envelhecimento (SOUZA *et al.*, 2003 apud LIMA *et al.*, 2020).

Objetivo do trabalho é através de uma revisão bibliográfica relatar a produção do iogurte através do leite de vaca e realizar a produção caseira de iogurte.

METODOLOGIA

Foi realizada uma busca no Google acadêmico e Capes, utilizando como descritor: Produção do iogurte oriundo do leite de vaca, qualidade do leite de vaca. Para pesquisa foram selecionados artigos científicos e monografias que compreendiam o período dos últimos 5 anos e o desenvolvimento caseiro de uma receita de iogurte.

RESUMO DE TEMA

Entende-se como iogurte o produto obtido do leite coagulado, através da fermentação ácida por bactérias específicas do ácido láctico (SERAPEIMIDOU *et al.*, 2012; WIDYASTUTI, ROHMATUSSOLIHAT e FEBRISANTOSA, 2014; BATISTA *et al.*, 2015 apud Silva, João Maria Soares da. 2020).

Durante a fabricação de lácteos fermentados, bactérias conhecidas como bactérias ácido-láticas (BAL), sendo consideradas uma das mais importantes na indústria alimentar, conferindo sabor, textura e odor característicos de produtos lácteos fermentados.

As BAL são Gram positivas e têm como principal metabólito o ácido láctico (RODRIGUES *et al.*, 2013). As BAL devem atender a critérios para escolha da cepa, como: segurança, ser viável até chegar à região de atuação, capacidade de melhorar o sistema imune e melhorar as atividades metabólicas, entre outras características (RODRIGUES *et al.*, 2013). As seis espécies comumente utilizadas pela indústria alimentar são: *Lactococcus lactis ssp. cremoris*, *Streptococcus thermophilus*, *Lactobacillus bulgaricus*, *L. casei*, *L. acidophilus*, *L. rhamnosus* (BU *et al.*, 2010; YAO *et al.*, 2013; SHI *et al.*, 2014 apud BLECH, PEREIRA 2021).

O iogurtes oferece diversos benefícios para a saúde dos consumidores, entre elas, a ingestão de cálcio e proteína (caseína), auxilia na redução dos níveis de colesterol sanguíneo, diminuição de incidência, duração e severidade de quadros de diarreia, produção de anticorpos e enzimas importantes para o metabolismo contribuindo para o reforço do sistema imunológico, bem como contribuição para proteção de vários tipos de cânceres, graças à abordagem de sua ação antimutagênica (PACHECO e SGARBIERI, 2007.; KROW, 2008 apud Osta, Carla Gravatel da Costa).

Produção da receita caseira de iogurte:

Ingredientes:

1 litro de leite

1 pote de iogurte natural sem açúcar em temperatura ambiente (onde estão presentes os lactobacilos)

Uma toalha,

Uma garrafa de vidro com tampa,

Uma panela.

Preparo:

O leite foi colocado na panela e aquecido até o ponto de fervura, quando começou a subir na panela. Em seguida o fogo foi reduzido para reduzir a temperatura de fervura do leite de forma que o leite ficasse morno, temperatura adequada para a proliferação dos lactobacilos.

Em um recipiente foi colocado o iogurte natural sem açúcar, acrescentado uma concha de leite morno e misture bem. Depois essa mistura foi acrescentada no leite da panela bem misturado e transferido todo esse conteúdo para a garrafa de vidro com tampa.

Em seguida a garrafa foi enrolada na toalha e acondicionado no forno morno desligado e lá permaneceu por aproximadamente 12 horas. Após esse período os lactobacilos agiram no leite promovendo a fermentação, produzindo o iogurte caseiro com uma consistência firme.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Assim como o leite, o iogurte tem uma alta versatilidade comercial e grande valor nutricional. A adição de diversos produtos como frutas, gelatinas, entre outros, é capaz de fornecer ao iogurte ainda mais atrativos, como sabores variados e uma fonte ainda mais rica em nutrientes.

Através do trabalho foi possível identificar que a produção industrial e caseira do iogurte está diretamente relacionada com a ação dos lactobacilos que fermentam o leite possibilitando a produção do iogurte. Este produto é de grande relevância, não só comercial, mas na promoção da saúde do indivíduo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BLECH, C.de.S; PEREIRA, P.R.C. **desenvolvimento de um processo biotecnológico com bactérias lácticas para produção de iogurte com alergenicidade reduzida**, CURITIBA, 2021.
- SILVA, E.N.M.da. **Qualidade de doce de leite e iogurte oriundos de leite de vacas girolando submetidas a sombreamento**, Rio Verde - GO Novembro, 2021.
- FARIA, A.P.A. *et al.* **Influência do leite com elevada contagem de células somáticas sobre características físico-químicas e processo de fermentação de iogurte**. 2020, Cienc. anim. bras., v.21, e-44773.
- SILVA, J.M.S.da. **Influência dos sistemas de produção agrossilvopastoril e convencional na composição do leite e nas propriedades físico-químicas e sensoriais do iogurte natural integral**. João Pessoa, 2021.

5. **OSTA, G. da C. fabricação de iogurte caseiro adicionado de polpa de graviola e chia: um relato de experimentação em uma instituição de longa permanência para idosos, Muriaé-MG.**