

# Opinião

Ensino



ALEXANDRA NOBRE Bióloga e docente do Departamento de Biologia da Universidade do Minho  
(A autora não escreve segundo o Acordo Ortográfico 1990)

## Kombucha, primeiro estranha-se depois entranha-se

Verão está à porta, os dias continuam a crescer e o “calor dos ananases” convida a bebida refrescante, seja ela uma simples água ou uma cerveja geladinha. Todos os anos as marcas surpreendem-nos com produtos de “nova estação”, às vezes inovações mais de “cosmética” do que de outra coisa. E é vê-las (as bebidas, claro!) vestidas nas cores da moda; em garrafas, latas ou pacotes; nos tamanhos do S ao XL; exibidas em montras, as prateleiras das grandes superfícies. Há para todos os gostos! Mesmo focando-nos apenas nas bebidas não alcoólicas, esta podia ser uma categoria do jogo Stop para quase todas as letras do alfabeto. Ai não acreditam? Águas aromatizadas e/ou gaseificadas, bebidas isotónicas, chás, cafés, leite, limonadas, infusões, iogurtes líquidos, néctares, refrigerantes diversos, smoothies, sumos variados, tisanas... Mas quando a sede aperta e o hipotálamo envia a mensagem ao córtex cerebral “Alerta, alerta! Que te seque a boca e que te doa a cabeça!” nada iguala “um amor de água fresca”. E sabem uma das últimas descobertas dos norte-americanos digna de manchete e que nos poderia fazer sentir pequeninos, tal é a inovação? Beber “água crua” (*raw water*), um líquido engarrafado vendido a 20 euros o litro (um verdadeiro luxo), que não passa de água recolhida da fonte e não sujeita a qualquer tratamento. Poderia fazer sentir pequeninos, mas não faz que nisto de ir à fonte temos muitas cartas a dar aos americanos. Desde a lírica de Camões (Descalça vai para a fonte/ Leonor, pela verdura/ vai formosa e não segura) ao Cante Alentejano (Fui à fonte beber água/ Encontrei um ramo verde/ Quem o perdeu tinha amores/ Quem o achou tinha sede), o cântaro tantas vezes foi à fonte que já lá deixou a asa. Voltando aos americanos, dizem eles que a água da torneira passa por tratamentos químicos e por canalizações que a vão impregnando com substâncias nocivas ao nosso organismo e que, entre outras coisas, afectam a microbiota intestinal (conjunto de microrganismos que habita naturalmente o nosso intestino e cuja composição contribui decisivamente para a nossa saúde e bem estar). E falando em microbiota intestinal... Esta é a deixa perfeita para introduzir a bebida da letra k do Stop. A kombucha! Neste ponto alguns de vós terão



Fotos de Alexandra Nobre

perguntado “com quê?”, enquanto outros é provável que tenham exclamado “Ah, sim, claro!”. Na verdade, esta bebida completamente desconhecida do mundo ocidental há “meia dúzia de anos”, foi entrando sorrateiramente para a zona dos dietéticos dos supermercados, deixou-se de vergonhas, invadiu a longa passarela colorida das bebidas não alcoólicas e pavoneia-se vestida tanto de marca original, como de marca própria o que a tem tornado cada vez mais popular.

E o que é a Kombucha? Tem álcool e não é uma bebida alcoólica (bebida que por fermentação, destilação ou adição possui mais de 0,5% volume de álcool), tem gás e não é um refrigerante (bebida não alcoólica e não fermentada, fabricada à base de água açucarada e contendo CO<sub>2</sub> dissolvido sob pressão). É uma bebida de origem oriental (China, Japão, Rússia), milenar (há registos da sua produção há mais de 2000 anos), probiótica (contém microrganismos integrantes da flora intestinal), nutritiva (vitaminas, proteínas, sais minerais...), com actividade comprovada na saúde (antioxidante, anti-envelhecimento, hepatoprotectora, antihipertensiva, anti-inflamatória, anticancerí-

gena, neuroprotectora, anticolesterolémica, antidiabética...), que primeiro se estranha e depois entranha. Basicamente consiste num chá açucarado, fermentado por um consórcio de bactérias e leveduras que lhe é adicionado (há empresas que vendem este conjunto), à laia do fermento que se adiciona à farinha para fazer o pão. Este inóculo tem duas componentes: uma líquida com microrganismos em suspensão e outra sólida denominada SCOBY (*Symbiotic Culture Of Bacteria and Yeast* – cultura simbiótica de bactérias e leveduras), composta por uma espécie de nata que se forma à superfície. Já agora, como curiosidade, o SCOBY integra também uma matriz celulósica de origem microbiana (nem só as plantas produzem celulose) conhecida como couro microbiano e que, depois de lavada e seca, tem vindo a encontrar várias aplicações no âmbito da biofabricação, desde o vestuário à joalheria. E quando em cima escrevi chá açucarado, originalmente é disso que se trata, a bebida preparada a partir da planta do chá (*Camellia sinensis*), seja ele verde ou preto, e não à infusão de qualquer outra planta. Na produção de kombucha os microrganismos adicionados transformam o

acúcar em CO<sub>2</sub> e álcool (etanol) e depois este em vinagre (ácido acético) num processo aeróbio, ou seja, na presença de oxigénio. A acidez do líquido aumenta o que contribui para a sua capacidade de extracção de aromas e sabores que se queiram adicionar (canela, gengibre, frutos, flores e ervas aromáticas), bem como para a sua conservação. Finda esta fase, o acondicionamento do líquido em garrafa estanque (condição anaeróbia, sem oxigénio) permite obter uma bebida gaseificada por fermentação alcóolica de algum açúcar ainda remanescente ou intencionalmente adicionado, pois não esqueçamos que esta é uma bebida viva “carregada de microrganismos bons” prontos a trabalhar.

Como vêem podem existir diversas versões de kombucha: de sabor simples ou aromatizada, com gás ou sem ele. E a melhor parte?

Pode ser feita em casa ajustada ao gosto de cada um.

Eu faço! E por falar nisso, vou tirar os morangos e a hortelã da kombucha e “dar-lhe gás”, que é como quem diz, passá-la para a garrafa com uma colherinha de açúcar.