



FERMENTAÇÃO NATURAL: Resgate, Sabor e Cultura

Zaida Marisa Rohsmann Somavilla¹

Ana Cristina Jeggler²

Bianca Rafaela Jurisch³

Instituição: Escola Estadual de Ensino Fundamental Itaúba

Modalidade: Relato de Pesquisa

Eixo Temático: Ciências da Natureza e suas Tecnologias

Introdução

Nos últimos anos percebe-se um aumento considerável de pessoas com excesso de peso, ou entrando no estado de obesidade devido à má alimentação. Isso vem refletindo em diversas doenças. Estes problemas de saúde podem ser minimizados ou até mesmo erradicados com uma alimentação mais saudável. Neste sentido, buscou-se resgatar o sabor e a cultura presentes no pão à base de fermentação natural, o qual tem mais benefícios para a saúde, facilitando a digestão de glúten e dos carboidratos.

O mesmo aumenta a absorção de vitaminas e minerais do pão, tornando mais nutritivas. Contém lactobacilos, bactérias benéficas para a flora intestinal. A fermentação natural permite que as leveduras e bactérias do fermento natural desenvolvam uma gama mais ampla de composições aromáticas, podendo ser reaproveitado, reduzindo o desperdício de ingredientes e diminuindo custos além de ser um método mais sustentável e tradicional.

A fermentação, um dos métodos de conservação e transformação alimentar mais antigos da humanidade, é um processo metabólico em que microrganismos convertem carboidratos em álcoois, ácidos ou gases na ausência de oxigênio. Essa técnica ancestral não só preserva os alimentos, mas também realça sabores, melhora a digestibilidade e, em muitos casos, aumenta o valor nutricional por meio da síntese de vitaminas e do desenvolvimento de compostos bioativos. A demanda por alimentos naturais, saudáveis e com processos de produção transparentes tem crescido

¹ Zaida Marisa Rohsmann Somavilla, Professora Ensino Fundamental, zaida-somavilla@educar.rs.gov.br

² Ana Cristina Jeggler, aluna do 8º Ano do Ensino Fundamental, ana-6580931@estudante.rs.gov.br

³ Bianca Rafaela Jurisch, aluna 8º Ano do Ensino Fundamental, bianca-6580934@estudante.rs.gov.br

exponencialmente. A fermentação se encaixa perfeitamente nesse cenário, oferecendo uma alternativa sustentável para a conservação e o enriquecimento de alimentos.

Com a diversificação é possível desenvolver novos produtos fermentados naturalmente oferecendo opções inovadoras e saborosas. A fermentação é um processo de baixo consumo energético, alinhado com práticas de produção sustentáveis. Neste sentido, busca-se com este projeto oferecer uma excelente oportunidade para demonstrar princípios de microbiologia, química de alimentos e biotecnologia de forma prática e visualmente interessante para o público da mostra, além de promover o debate sobre segurança alimentar e alimentação saudável.

2. Procedimentos Metodológico

Inicialmente foi feita uma pesquisa bibliográfica sobre fermentação natural e seus benefícios; Para aprofundar o conhecimento sobre o tema e tirar dúvidas, fomos visitar a Senhora Ivete Wander Neu que utiliza o fermento natural em suas receitas há mais de 30 anos.

A senhora Ivete Wander Neu nos forneceu explicações e tirou nossas dúvidas, forneceu uma amostra do fermento e explicou como alimentar o funcionamento do fermento. Otávio

Esse fermento foi alimentado com duas colheres de farinha, duas de açúcar, duas colheres pequenas de sal e por último foi adicionado água conforme a quantidade desejada.

Após 10h foi retirado uma certa quantidade de fermento e colocado dentro de uma bacia, a qual foi parcialmente tampada durante a noite para crescimento. No outro dia o pão foi amassado.

O crescimento do pão pode durar aproximadamente de 5h ou 6h de acordo com a temperatura ambiente. Após esse período o pão é assado.

3. Resultados e Discussões

Para ter uma opinião sobre a fermentação natural, o pão pronto foi levado para a escola onde foi experimentado e testado pelos alunos, professores, merendeiras, diretora, vice-diretora, secretária, supervisora que anotaram em um papel os seguintes itens, se gostaram da textura, aroma e do sabor do pão.

Na sequência foi feita a análise dos resultados, onde 48 pessoas provaram o pão e votaram.

Na votação 41 pessoas aprovaram o sabor, a textura e o aroma e 7 pessoas opinaram não terem gostado de alguma das características.

Assim sendo, observa-se que, a maior parte das pessoas que degustaram o pão de fermentação caseira, aprovaram o sistema natural de fermentação sendo que, uma porcentagem muito pequena de 9,5% não aprovaram por motivos não identificados.

Constatamos que a comunidade escolar aprovou o sistema de produção de pães por fermentação natural.

Com o fermento natural pode ser feito cucas, pães, bolos, bolinhos, e outros. Pode ser assado em qualquer forno conforme a preferência.

A fermentação caseira resgata os processos de alimentos tradicionais muito utilizados por nossos avós, além de reduzir o desperdício de alimentos e ser mais saudável, uma vez que, o processo é



natural, basta ter um pouco de paciência para que a fermentação natural aconteça saindo assim deliciosas guloseimas caseiras como citadas em nosso projeto.

4. Conclusão

A fermentação natural contribui para a conservação do pão, aumentando sua vida útil. É uma alternativa aos fermentos industriais, proporcionando um pão com características únicas, mais saboroso, nutritivo e fácil de digerir. Este projeto não só permitirá a produção de um alimento inovador a partir da batata, mas também proporcionará uma compreensão aprofundada dos princípios científicos que regem a fermentação natural.

A presente pesquisa teve como objetivo resgatar o uso da fermentação natural. Para isso, inicialmente realizou-se uma pesquisa sobre o fermento natural. Em seguida visitamos a senhora Ivete que há anos cultiva a fermentação natural para tirar muitas dúvidas sobre os procedimentos adotados quanto ao fermento natural, aprender como e de quanto em quanto tempo deve-se alimentar o mesmo. Nossa pesquisa mostrou que existem muitas receitas naturais e mais saudáveis, para fazer pães, bolos, tortas, massas salgadas, panquecas, waffles, etc.

5. Referências

ABIP, (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DA INDÚSTRIA DE PANIFICAÇÃO E CONFEITARIA). Perfil da panificação. Brasília, DF, 2012. Disponível em: <http://www.abip.org.br/perfil_internas.aspx?cod=35>. Acesso em: 10 julho. 2025.

AQUINO, Vanessa Cukier de. Estudo da estrutura de massas de pães elaborados a partir de diferentes processos fermentativos. 88 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Alimentos, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/9/9133/tde-10092012-142302/publico/Mestrado_Vanessa_Cukier_de_Aquino.pdf>. Acesso em: 10 jul. 2025.