5º Expo FARMA
Mostra Científica
https://linktr.ee/expofarmadf

Tepache: Da Tradição à Inovação - Explorando seus Potenciais Terapêuticos e a Arte da Fermentação

Autor(res)

Benilson Beloti Barreto
Edson Rodrigues Dos Santos
Augusto Cezar Dos Santos Cardoleto
Alexia Scorza Marinho
Larissa Dos Reis Oliveira
Renato Santos Sá
Layney Martins Brandão
Sabrina Costa De Oliveira
Bianca Correia Dos Santos
Fernando Ramos Martins Pombeiro

Categoria do Trabalho

1

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA

Introdução

O Tepache é uma bebida fermentada de origem mexicana que, ao longo dos séculos, se tornou um símbolo da identidade culinária do país. Com suas raízes profundas na cultura pré-colombiana, o Tepache foi inicialmente preparado pelos povos indígenas como uma forma de aproveitar integralmente o abacaxi, utilizando não apenas sua polpa suculenta, mas também sua casca, que muitas vezes era descartada. Esse processo de aproveitamento demonstra a sabedoria ancestral dessas comunidades em transformar ingredientes simples em algo extraordinário. Assim, o Tepache não é apenas uma bebida, mas sim um elo entre o passado e o presente, carregando consigo a história e os sabores de gerações passadas.

Objetivo

O objetivo deste estudo é explorar os benefícios do tepache. Especificamente, o foco será em entender como é preparado o refrigerante natural e como pode beneficiar as pessoas.

Material e Métodos

Para a elaboração deste trabalho, adotou-se uma metodologia de pesquisa que incluiu a consulta a fontes confiáveis e especializadas sobre o tema do Tepache e sua preparação. Os principais sites utilizados foram o The Spruce Eats e Cultura Colectiva, conhecidos por oferecerem informações detalhadas sobre culinária e cultura mexicana. Além disso, foram consultados artigos acadêmicos e literatura especializada em fermentação e benefícios para a saúde de alimentos fermentados.

Resultados e Discussão

O processo de fazer Tepache é relativamente simples, mas requer paciência e atenção aos detalhes para garantir um resultado ótimo. Para começar, é necessário reunir os ingredientes frescos e de qualidade. A casca do abacaxi deve ser cortada em pedaços e colocada em um recipiente de vidro, juntamente com água e açúcar mascavo na proporção adequada. Uma vez montado o recipiente, adicionam-se especiarias como gengibre, canela e cravo-da-índia para dar sabor e aroma à bebida. Em seguida, o recipiente é coberto e deixado em temperatura ambiente por alguns dias para permitir que a fermentação ocorra naturalmente. Durante esse processo, os açúcares presentes na casca do abacaxi são convertidos em álcool e ácido acético pelos microrganismos presentes no ambiente, resultando na formação de probióticos benéficos para a saúde intestinal.

https://linktr.ee/expofarmadf

Conclusão

O Tepache é uma bebida fermentada, de fácil preparação e de baixo custo. Graças à presença de probióticos e enzimas digestivas, o Tepache pode ajudar a melhorar a saúde intestinal, promovendo uma digestão saudável e prevenindo problemas como constipação. A simplicidade e versatilidade do Tepache o tornam acessível a todos, sendo uma alternativa saudável e econômica às bebidas industrializadas.

Referências

MARCO ML, HEENEY D, BINDA S, CIFELLI CJ, COTTER PD, FOLIGNÉ B, GÄNZLE M, KORT R, PASIN G, PIHLANTO A, SMID EJ, HUTKINS R. Health benefits of fermented foods: microbiota and beyond. Curr Opin Biotechnol. 2017

ESCALANTE-ABURTO, A., GÓMEZ-ALDAPA, C. A., & FRANCO-MONTOYA, M. L. (2014). Estudo da Capacidade Bactericida do Tepache Utilizando Casca de Abacaxi. Fermentation, 1(1), 48-59.

TAUSSIG, S. J., & BATKIN, S. (1988). Bromelina, o Complexo Enzimático do Abacaxi (Ananas comosus) e sua Aplicação Clínica. Uma Atualização. Jornal de Etnofarmacologia, 22(2), 191-203 2017.