

A CULTURA DO KEFIR E AS RECEITAS CULINÁRIAS

Ana Maria da Silva Ferreira, Geraldo Eustáquio de Souza (estudantes e autores).

Renata Amaral de Matos Rocha (autora e orientadora).

Luana do Carmo Pirajá Ferraz Santos (autora e co-orientadora).
Escola de Educação Básica e Profissional - Centro Pedagógico – UFMG.

Av. Antônio Carlos, 6627 - Campus Pampulha - Belo Horizonte, MG - CEP 31.270-901.

reamaral.teixeira@gmail.com

Resumo:

O Projeto de Extensão Cultura e Lazer é uma ação desenvolvida com os estudantes do Projeto de Educação de Jovens e Adultos - PROEMJA, do Centro Pedagógico da Universidade Federal de Minas Gerais. O referido Projeto de extensão é comprometido com a democratização social e cultural, tomando para a escola a função e a responsabilidade de contribuir para garantia do acesso e/ou potencialização dos bens culturais e de lazer, bem como dos saberes linguísticos necessários para o exercício da cidadania, por parte de nossos alunos. Integrante desse projeto, o trabalho “A cultura do Kefir e as receitas culinárias” é considerado transdisciplinar, pois alia biologia, história, sociologia e língua portuguesa, embora focalize mais detidamente as áreas biológica e da linguagem. Para realização deste trabalho, os discentes do PROEMJA participaram de um minicurso sobre o “Kefir e os seus derivados do leite”, pesquisaram informações sobre esses micro-organismos e suas potencialidades, cultivaram colônias desses micro-organismos, estudaram o gênero receita culinária, selecionaram algumas receitas a base de kefir, testaram e experimentaram os produtos derivados do kefir que os próprios estudantes preparam. Todo esse movimento didático-pedagógico teve por objetivo criar um contexto de ensino-aprendizagem dialógico, aberto, investigativo e indagador fomentado pela curiosidade dos alunos e do professor. E teve como resultados um grande engajamento e desenvolvimento dos estudantes; além do efetivo aprendizado das técnicas de cultivo e manipulação do kefir e uso das receitas culinárias.

Palavras-chave: Kefir, receitas culinárias, derivados do leite.

INTRODUÇÃO

O Projeto de extensão Cultura e Lazer é um projeto transdisciplinar que focaliza as pessoas envolvidas no Programa de Ensino Médio de Jovens e Adultos, do Centro Pedagógico da UFMG. Com o desenvolvimento do Projeto, pretendemos atuar em três frentes distintas, mas de estreito diálogo: 1. a observação sobre o lugar e os impactos das diversas culturas e das variadas atividades de lazer na vida das pessoas; 2. a formação de professores, porque envolve graduandos das diversas licenciaturas da UFMG; e 3. a potencialização da inserção e imersão dos estudantes do PROEMJA no âmbito da cultura e do lazer, de modo amplo. A escolha da temática Cultura e Lazer tem uma base legal (Constituição da República Federativa do Brasil, 1988); uma fundamentação social (cf. Geertz, 2008, e Dumazedier, 1962); e uma pedagógica (cf. Delors, 2003).

O Projeto é subdividido em seis etapas: 1. Definição do tema do projeto e aplicação de questionários sobre o tema. 2. Inserção cultural, a partir de visitas ao Circuito Cultural da Praça da Liberdade. 3. Imersão cultural, no centro histórico de São Paulo. 4. Ciclo de palestras: i. O lugar do lazer na vida das pessoas; ii. A cultura e a sensibilidade para se ver o mundo; iii. Direitos e Deveres do cidadão; iv. Leve um livro e Leia; v. Lendas, folclore e MPB; vi. Relações raciais e ações afirmativas. 5. Ciclo de minicursos. 6. Seminário de encerramento: Cultura, lazer e consumo.

O trabalho aqui proposto é resultado da etapa 5, dos minicursos, ministrados por profissionais parceiros do Projeto. Cada grupo de estudantes do PROEMJA participou de um minicurso, juntamente com um bolsista-professor da área. Após o minicurso, os estudantes foram orientados e continuaram os trabalhos, no âmbito prático e, também, investigativo, pesquisando mais informações sobre o tema.

O trabalho realizado no âmbito da cultura do Kefir e das receitas culinárias é transdisciplinar. Na área biológica, os estudantes realizaram pesquisas sobre o que é o Kefir. Eles descobriram que se trata de uma colônia de microrganismos simbióticos imersa em uma matriz composta de polissacarídeos e proteínas. Originário do Cáucaso, é formado por lactobacilos e leveduras aptos a fermentar diversos substratos, sendo o leite, historicamente, o mais comum deles. Também pesquisaram sobre questões nutricionais e descobriram que o Kefir é um probiótico produzido através da fermentação do leite. Possui um aspecto semelhante ao Iogurte, mas o seu valor nutricional e terapêutico é muito superior. No campo da língua portuguesa, os estudantes pesquisaram e usaram receitas culinárias a base de Kefir, elaboram o gênero textual e o desenvolveram na prática.

Socializaremos, aqui, todas as descobertas em torno do kefir e apresentaremos algumas práticas realizadas com estes microrganismos por meio de algumas receitas culinárias que foram testadas no curso do trabalho. Acreditamos que estas informações poderão ser muito úteis para o cotidiano das pessoas.

Kefir e seus benefícios:

Kefir é um leite fermentado carbonatado com sabor levemente ácido e azedo, efervescente e de baixo teor alcoólico, sendo de fácil preparo e de baixo custo de produção (CARNEIRO, 2010; WESCHENFELDER *et al.*, 2011), podendo ser feito a partir de qualquer

tipo de leite, sendo o mais comum o leite de vaca (OTLES & CAGINDI, 2003). Conforme Otles & Cagindi (2003), esse produto é um alimento probiótico rico em vitaminas do complexo B, minerais, principalmente o cálcio, e aminoácidos essenciais, ácido fólico e vitamina K, que ajudam o corpo na manutenção de suas funções, sendo benéfico para o equilíbrio microbiano, auxiliando na digestão e atuando no combate de uma variedade de doenças.

Conhecido a milhares de anos e com origem no Cáucaso do Norte, uma região montanhosa da antiga União Soviética, localizada entre a Europa e a Ásia, o consumo do Kefir tem se espalhado pelo mundo, como destaque para países como Suécia, Noruega, Finlândia, Alemanha, Grécia, Áustria, Brasil e Israel, e tem ganhado popularidade nos Estados Unidos e no Japão (OTLES & CAGINDI, 2003; FARNWORTH, 2005), bem como tem sido fabricado sob uma variedade de nomes, como kephir, kiaphur, kefer, knapon, kepi e Kippi (FARNWORTH, 2005). De acordo com Leite *et al.* (2015), o Kefir é uma palavra derivada do turco, Keyif, que significa “bom sentimento”, em referência à boa sensação que se tem após a sua ingestão. Em decorrência de sua ação positiva para a saúde, ajudando a aliviar a intolerância a lactose, na regulação do sistema nervoso, dos rins e do fígado, na atividade antimicrobiana contra microrganismos patogênicos, aumentando a energia e promovendo longevidade, a bebida tem ganhado cada vez mais consumidores em busca do bem-viver (OTLES & CAGINDI, 2003; LEITE *et al.*, 2015).

A bebida de Kefir é preparada a partir dos grãos de Kefir, uma estrutura que lembra uma couve-flor, de coloração esbranquiçada a amarelada, textura viscosa e forma irregular, apresentando tamanho entre 0,5 a 3,5 cm de diâmetro e volume de 0,5 a 20 mL/grão (WESCHENFELDER, 2011; LEITE *et al.*, 2015). Esses grãos são uma associação simbiótica de leveduras, bactérias ácido-láticas e bactérias ácido-acéticas em uma matriz inerte de polissacarídeos e proteínas, chamada kefirano (WESCHENFELDER *et al.*, 2011; LEITE *et al.*, 2015), possuindo notória estabilidade, mantendo-se em atividade por anos se preservados e incubados sob condições culturais adequadas (SIMOVA *et al.*, 2002). As espécies de leveduras, geralmente representadas por *Kluyveromyces marxianus*, *Torulaspota delbrueckii*, *Saccharomyces cerevisiae*, *Candida kefir*, *Saccharomyces unisporus*, *Pichia fermentans* e *Yarrowia lypolytica*, são fundamentais na formação de sabor e aroma (SIMOVA *et al.*, 2002), mas a composição microbiana geral dos grãos pode ser diferente, a depender de sua origem, do tempo de utilização, dos métodos de produção e dos substratos utilizados para mantê-los (WESCHENFELDER *et al.*, 2011; LIMA *et al.*, 2014).

Segundo Farnworth (2005), o Kefir possui vários conceitos, sendo que a definição mais aceita é a contida no *codex alimentarius* (FAO/WHO, 2001), um código de normas básicas sobre alimentos, do qual o Brasil também é membro. A definição do termo kefir é baseada na composição microbiológica dos grãos de Kefir (cultura iniciadora usada para produzir Kefir) e do produto final:

Starter culture prepared from kefir grains, *Lactobacillus kefir*, species of the genera *Leuconostoc*, *Lactococcus* and *Acetobacter* growing in a strong specific relationship.

Kefir grains constitute both lactose fermenting yeasts (*Kluyveromyces marxianus*) and non-lactose-fermenting yeasts (*Saccharomyces unisporus*, *Saccharomyces cerevisiae* and *Saccharomyces exiguus*) (FAO/WHO, 2001).

No Brasil, a Instrução Normativa nº 46, de 2007, do Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (MAPA – BRASIL, 2007), seguindo as recomendações da FAO/WHO (2001), define Kefir como o produto da fermentação do leite pasteurizado ou esterilizado obtido com:

Cultivos ácido-lácticos elaborados com grãos de Kefir, *Lactobacillus kefir*, espécies dos gêneros *Leuconostoc*, *Lactococcus* e *Acetobacter* com produção de ácido láctico, etanol e dióxido de carbono. Os grãos de Kefir são constituídos por leveduras fermentadoras de lactose (*Kluyveromyces marxianus*) e leveduras não fermentadoras de lactose (*Saccharomyces omnisporus*, *Saccharomyces cerevisiae* e *Saccharomyces exiguus*), *Lactobacillus casei*, *Bifidobacterium* spp. e *Streptococcus salivarius* subsp. *thermophilus* (MAPA – BRASIL, 2007).

Kefir e suas possibilidades de uso:

O Kefir tem uma composição bastante variada, sendo dependente das fontes de gordura contidas no leite e da composição microbiana dos grãos, que decorrente às espécies presentes pode gerar metabólitos diferentes que irão influir diretamente no sabor e na textura (OTLES & CAGINDI, 2003; LIMA *et al.*, 2014). No entanto, os principais produtos formados durante a fermentação do leite são ácido láctico, CO₂ e etanol (OTLES & CAGINDI, 2003). Segundo Carneiro (2010), “o ácido láctico combina-se com os minerais cálcio e ferro, facilitando a absorção destes elementos e também aumentando a digestibilidade das proteínas” e o CO₂ possui teor “comparativamente baixo em relação às outras bebidas fermenta-

das”. Conforme Carvalho (2011) citando outros autores, o etanol, produzido principalmente por leveduras, e o dióxido de carbono conferem aroma refrescante ao kefir, enquanto o ácido láctico, produzido por *Lactococcus* e *Lactobacillus*, e *Leuconostoc*, promove ligeiro sabor ácido e amargo.

Diante de sua enorme lista de benefícios à saúde, com enorme valor nutricional e terapêutico, além de sua facilidade de preparo, o Kefir tem sido usado no preparo de várias receitas, classificando-se como um alimento funcional, justamente devido as suas propriedades probióticas. Desse modo, na culinária, o Kefir se apresenta bastante versátil, podendo ser consumido logo após a sua primeira fermentação, *in natura* ou batido com frutas, além de ser usado em inúmeras preparações – molhos para salada, patês, bolos, sobremesas, cremes e queijos. Seu uso regular e diário garante uma melhor eficácia de sua ação sobre a saúde.

Em uma busca pela Internet por possibilidades de uso do Kefir, utilizando a ferramenta Google, são encontradas inúmeras receitas culinárias, mostrando que a sua base de uso é para o consumo alimentar. Alguns exemplos de receitas encontradas estão listados abaixo, com a observação de que o modo artesanal de produção de kefir é o mais encontrado entre as receitas que são trocadas em *blogs* e *website*, pelos seus adeptos. Estas são algumas das possibilidades de receitas encontradas.

- Iogurte grego;
- Yakult;
- Cream cheese;
- Vitaminas;
- Frozen;
- Crepe;
- Bolos, tortas e pães;
- Pão de queijo;
- Queijos;
- Sorvetes;
- Molhos para salada;
- Patês;
- Maionese, etc.

O gênero textual receita culinária:

A língua, oral ou escrita, consiste no principal instrumento de que um sujeito dispõe para interagir com outras pessoas, obter e fornecer as mais variadas informações, ter acesso às informações historicamente acumuladas pela humanidade, entre outras funções.

A nossa atual sociedade caracteriza-se por criar um mundo predominantemente de cultura letrada. Por isso, aqueles que não têm domínio da língua ficam, comumente, alheios às práticas sociais que se valem desse sistema de representação simbólica.

O público da EJA apresenta, em sua grande maioria, um histórico de exclusão e/ou insucesso no processo de escolarização/aprendizagem da língua portuguesa. Desta percepção, surge o desafio de se ensinar não apenas a capacidade de codificação e decodificação, mas também os conhecimentos acerca das situações de interação mediadas pela linguagem nas suas múltiplas funções de uso.

Este modo de trabalho tem apoio em Colner e Camps (2002, p. 24), que postulam que

a aprendizagem da leitura e escrita não pode ser entendida como a mera aquisição de um código gráfico que se relaciona com um código acústico, mas trata-se do desenvolvimento da capacidade de elaborar e utilizar a língua nas situações e para as funções que cumpre socialmente.

Em concordância com os pressupostos acima citados, o trabalho com leitura e escrita na Educação de Jovens e Adultos necessita estar estruturado em torno de textos, compreendidos em sua diversidade de usos e modalidades. Entre as múltiplas possibilidades de trabalhar a leitura e a escrita, optamos pela metodologia de Projeto, com foco no trabalho com o gênero textual do tipo instrucional – Receitas Culinárias. Esse trabalho foi desenvolvido dentro de um contexto vivenciado na realidade dos educandos, por meio de um planejamento participativo e flexível, marcado pelo diálogo e pelo prazer, aliando teoria e prática para construção do saber de modo significativo. A escolha do gênero está estreitamente ligada ao trabalho com o kefir e suas possibilidades de preparado, por meio das receitas culinárias.

Colocando em prática: Kefir e as receitas culinárias:

De acordo Otles & Cagindi (2003), o método mais tradicional de se fazer Kefir é adicionar os grãos ao leite pasteurizado ou esterilizado, em uma proporção de 5% de grãos de Kefir (o que corresponde em torno de uma colher de sopa de grãos para cada litro de leite), em recipiente de vidro esterilizado, deixando ocorrer o processo de fermentação por um período de 18-24 horas a uma temperatura de 20-25°C. Após esse tempo, os grãos são separados do produto final por filtração com uma peneira. Os grãos podem ser novamente usados, repetindo o procedimento, ou os resfriando a 4°C para posterior uso. O produto final (que se assemelha a uma coalhada ou a um iogurte) pode ser consumido fresco ou maturado, ou compondo outras receitas. Segundo Weschenfelder *et al.* (2011), depois de pronta, a bebida ainda pode ser novamente filtrada, dando origem ao Kefir leban e ao soro de Kefir. O Kefir leban é a fase sólida, obtida por filtração em peneira com poros de menor diâmetro, após 24 horas à 25°C, com textura semelhante ao queijo *quark*. Já o soro é a fase líquida e pode ser aproveitado na fabricação de bebidas lácteas.

Produção de Kefir:

Em 21 de agosto de 2017, de 19 às 22 horas, no Centro Pedagógico da Universidade Federal de Minas Gerais (CP/UFMG), foi realizado um minicurso sobre “O Kefir e seus derivados do leite” para os alunos do 1º ano do Projeto de Educação de Jovens e Adultos. O curso foi ministrado pelo professor Bruno de Assis Freire de Lima, professor no IFMG e produtor artesanal de Kefir. O curso iniciou-se com uma conversa sobre as origens do Kefir, sua conceituação e seus benefícios, passando-se para as formas de manipulação, conservação e produção da colônia, bem como da produção de diversos produtos alimentícios dela derivados.

Foi indicado o uso de uma colher de sopa de grãos de kefir para cada meio litro de leite e foi informado que a mistura seja colocada em um pote de vidro bem limpo, apenas coberto por um pano ou guardanapo, com as bordas fechadas com cordão ou elástico, e mantida a temperatura média de 20°C a 37°C (temperatura ambiente). Posteriormente, foi sugerido um tempo de 12 horas de fermentação, para uma bebida mais leve, a 72 horas, para um produto mais denso e ácido. O consumo dos produtos, se estiverem sob refrigeração, pode ocorrer em até três dias após sua fabricação.

Para consumir o Kefir é necessário passar a mistura em uma peneira para separar os grãos do líquido. Os grãos podem ser reaproveitados para produzir um novo kefir, bastando adicioná-los em um novo leite. A aparência física do kefir é semelhante ao do iogurte e da coalhada. Para consumir, é possível misturar frutas, mel, aveia ou outro item, de acordo com a preferência, para dar sabor ao extrato.

Técnicas de conservação:

Os grãos de kefir podem ser conservados por longo tempo, mas precisam ser bem cuidados para evitar o desequilíbrio dos microrganismos dos grãos. A seguir são descritos passos importantes para equilíbrio e manutenção dos grãos:

- **1º passo**

Os grãos devem ser adicionados a leite pasteurizado, esterilizado ou fervido. Durante esse processo, os utensílios devem ser mantidos limpos e as mãos lavadas, mas não é necessário lavar os grãos de kefir. Esse processo pode ser repetido diversas vezes. O melhor leite para a produção: leite “da roça”. Em seguida, o “leite de saquinho”. Por último, o “leite de caixinha”. O kefir não deve, em nenhuma hipótese, ser cultivado em leite em pó.

- **2º passo**

Para o peneiramento dos grãos, utilize peneira plástica, mas nunca aperte os grãos. Tenha também uma colher de pau ou silicone exclusiva para o kefir, jamais use colheres de alumínio ou outro metal – os microrganismos dos grãos são intolerantes a esse tipo de material. Para dessorar (processo de refiltração) o kefir, o mesmo deve ser feito, porém usando coadores de náilon.

- **3º passo**

Para interromper a produção, coloque os grãos em um frasco com a mesma quantidade de leite que utilizaria para fermentá-los e deixe na geladeira por uma semana, ou acrescente 50% de leite para cada semana adicional, evitando ultrapassar 2 semanas. A quantidade de leite será proporcional à quantidade de grãos. Após esse período, os grãos devem ser sepa-

rados do leite, por peneiramento. A bebida pode ser consumida ou descartada (acidez elevada) e os grãos podem ser adicionados a um novo leite, podendo levar mais tempo para promover a fermentação, pois o metabolismo dos microrganismos foi reduzido, necessitando de um tempo maior para a sua readaptação. Os grãos de kefir podem ser congelados por até três anos.

- **4º passo**

Devido à produção de gás (CO₂), o recipiente de vidro nunca deve ser lacrado. A sugestão é usar, de preferência, um pedaço de pano ou papel preso à borda do vidro por meio de um elástico ou cordão.

Materiais para o cultivo do kefir e testagem das receitas:

- Dois podes de vidro (2 l);
- Uma garrafa de vidro (1 l);
- Uma peneira de plástico;
- Filtro de náilon;
- Uma colher de pau média;
- Um misturador ou liquidificador;
- Copinhos de café descartáveis;
- Colheres pequenas descartáveis;
- Grãos de Kefir;
- Quatro litros de leite UHT integral da marca Porto Alegre ou Piracanjuba;
- Um pote de ameixas secas;
- Um pote pequeno de mel;
- Um pote pequeno de doce de leite;
- Um pote pequeno de geleia de morango;
- Uma lata de leite condensado;
- 200 gramas de açúcar mascavo;
- Um pacote de suco “MID”, sabor baunilha com limão.

Receitas testadas:

Iogurte

- Kefir (leite fermentado) a gosto;
- Mel, ou açúcar mascavo;
- Frutas frescas ou secas.

Modo de preparo

Bater no liquidificador o kefir com frutas frescas ou secas, adoçando com mel ou açúcar mascavo a gosto, ou misturar apenas com mel.

Iogurte grego

- Kefir (leite fermentado) a gosto;
- Leite condensado, ou geleias de frutas, ou mel, ou doce de leite, etc.

Modo de preparo

Colocar o Kefir para dessorar (refiltragem) por pelo menos 24h, em geladeira. O produto resultante, de consistência mais densa, pode ser temperado com leite condensado, geleias de frutas, mel, doce de leite, etc.

Yakult

- 700 ml de soro de kefir (parte líquida gerada a partir da dessoragem do Kefir);
- 300 ml de Kefir (leite fermentado);
- Açúcar mascavo a gosto;
- 1 colher de sopa de essência baunilha, com gotas de limão ou laranja OU 1 pacote de suco “MID”, sabor baunilha com limão.

Modo de preparo

Misturar todos os ingredientes em liquidificador.

Registros do curso do trabalho:

No decorrer do trabalho, muitos foram os momentos significativos, muitos foram os aprendizados. Percebemos que conseguimos aguçar a curiosidade dos estudantes e mostrar a eles que estudar faz sentido, que não é algo alheio à vida real. Fizemos alguns registros de todo o percurso do trabalho. A seguir, apresentamos alguns deles:

Figura 1: Foto do acervo do Projeto Cultura e Lazer



Figura 2: Foto do acervo do Projeto Cultura e Lazer



Figura 3: Foto do acervo do Projeto Cultura e Lazer



CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Projeto de Extensão Cultura e Lazer é comprometido com a democratização social e cultural, tomando para a escola a função e a responsabilidade de contribuir para garantia do acesso e/ou potencialização dos bens culturais e de lazer, bem como dos saberes linguísticos necessários para o exercício da cidadania, por parte de nossos alunos.

Nesta perspectiva, consideramos que o desenvolvimento do trabalho “A cultura do Kefir e as receitas culinárias” contribui para a compreensão, diversidade de uso e potencialidades do Kefir, por meio de pesquisas, no campo da biologia. Além disso, alia esse conhecimento ao trabalho com o gênero textual do tipo instrucional, a receita culinária, de forma prática, divertida e contextualizada.

Esse trabalho foi possível porque, de fato, houve uma articulação entre teórica e prática, a partir da investigação sobre o kefir e a seleção de receitas culinárias a base desses microrganismos para efetiva testagem e experimentação.

Acreditamos que o desenvolvimento deste trabalho possibilitou aos educandos o desenvolvimento de habilidades que visem torná-los leitores e produtores competentes de uma

determinada ação comunicativa, bem como os instigou a pesquisar e incentivou-os a mudar de hábitos alimentares para a obtenção de um estilo de vida mais saudável.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BEAUGRANDE, Robert-Alain de. *New foundations for a science of text and discourse: cognition, communication, and the freedom of access do knowledge and society*. Norwood: Ablex publishing corporation, 1997.

BEAUGRANDE, Robert-Alain de, DRESSLER, Wolfgang U. *Introduction to text linguistics*. Londres, Longman, 1981.

BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Instrução Normativa nº 46 de 23 de outubro de 2007. Regulamento Técnico de Identidade e Qualidade de Leites Fermentados. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 24 de out. 2007. Disponível em: <[http://www.aladi.org/nsfaladi/normasTecnicas.nsf/09267198f1324b64032574960062343c/4207980b27b39cf903257a0d0045429a/\\$FILE/IN%20N%C2%BA%2046-2007.pdf](http://www.aladi.org/nsfaladi/normasTecnicas.nsf/09267198f1324b64032574960062343c/4207980b27b39cf903257a0d0045429a/$FILE/IN%20N%C2%BA%2046-2007.pdf)>. Acesso em: 08 set. 2017.

BRONCKART, Jean-Paul. *Atividade de Linguagem, textos e discursos: por um interacionismo sócio-discursivo*. Tradução de Anna Rachel Machado. São Paulo: Educ, 1999.

CARNEIRO, Raphaella Pucetti. *Desenvolvimento de uma cultura Iniciadora para produção de Kefir*. 2010, 143 f. Dissertação (Mestrado em Ciência de Alimentos) – Pós-Graduação em Ciência de Alimentos, Faculdade de Farmácia, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte. 2010.

CARVALHO, Natália Caldeira de. *Efeito do método de produção de kefir na vida de prateleira e na infecção experimental com Salmonella typhimurium em camundongos*. 2011, 135 f. Dissertação (Mestrado em Ciência de Alimentos) – Pós-Graduação em Ciência de Alimentos, Faculdade de Farmácia, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte. 2011.

COLOMER, Teresa; CAMPS, Anna. *Ensinar a ler, ensinar a compreender*. TRAD. Fátima Murad. Porto Alegre: Artmed, 2002. p. 24.

COSTA VAL, Maria da Graça. *Redação e textualidade*. 3 ed. São Paulo: Martins Fontes, 2006.

DIONISIO, Angela Paiva, MACHADO, Anna Rachel, BEZERRA, Maria Auxiliadora (orgs). *Gêneros textuais e ensino*. São Paulo: Parábola, 2010.

FAO/WHO. 2001. *CODEX Standard for Fermented Milks*. Disponível em: <<http://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/en/>>. Acesso em: 08 de set. 2017.

FARNWORTH, Edward R. *Kefir – a complex probiotic*. *Food Science and Technology Bulletin: Functional Foods*, v. 2, n. 1, p. 1–17, 2005.

KOCH, I. Villaça, ELIAS, Vanda Maria. Ler e compreender: os sentidos do texto. 2 ed. SP: Contexto, 2008.

----- . Ler e escrever: estratégias de produção textual. São Paulo: Contexto, 2009.

LEITE, A. M. O.; MIGUEL M. A. L.; PEIXOTO, R. S.; RUAS-MADIEDO, P.; PASCHOALIN, V. M. F.; MAYO, B.; DELGADO, S. Probiotic potential of selected lactic acid bacteria strains isolated from Brazilian kefir grains. *Journal of Dairy Science*, v. 98, Issue 6, p. 3622-3632, June 2015.

LIMA, M. S. F.; SILVA, R. A.; SILVA, M. F.; PORTO, A. L. F.; CAVALCANTI, M. T. H. Características microbiológicas e antioxidantes de um novo alimento funcional probiótico: leite de ovelha fermentado por Kefir. In: Congresso Brasileiro de Engenharia Química, XX, 2014, Florianópolis. Anais... Florianópolis, Associação Brasileira de Engenharia Química, 2014.

MARCUSCHI, Luiz Antônio. Gêneros textuais: definição e funcionalidade. In: DIONÍSIO, A. P. MACHADO, A. R. BEZERRA, M. A. (orgs). Gêneros textuais & ensino. Rio de Janeiro: Lucerna, 2005.

NASCIMENTO, Milton, OLIVEIRA, Marco Antônio. Texto e hipertexto: referência e rede no processamento discursivo. In: Sentido e significação. São Paulo: Contexto, 2004, p.285-299.

ORLANDI, Eni. Discurso e leitura. São Paulo: Cortez, 1988.

OTLES, S.; CAGINDI, O. Kefir: A Probiotic Dairy - Composition, Nutritional and Therapeutic Aspects. *Pakistan Journal of Nutrition*, v.2, n.2, p.54-59, 2003.

SIMOVA, E.; BESHKOVA, D.; ANGELOV, A.; HRISTOZOVA, Ts.; Frengova, G.; SPASOV, Z. Lactic acid bacteria and yeasts in kefir grains and kefir made from them. *Journal of Industrial Microbiology & Biotechnology*, n. 28, p. 1-6, 2002.

WESCHENFELDER, S.; PEREIRA, G. M.; CARVALHO, H. H. C.; WIEST, J. M.; Caracterização físico-química e sensorial de Kefir tradicional e derivados. *Arq. Bras. Med. Vet. Zootec.*, v. 63, n. 2, p. 473-480, 2011.