

Chucrute Artesanal (Sauerkraut): Bactérias Ácido-Láticas e Vitamina C Viva (Edição Funcional 2026)

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 03/03/2026

Guia de alimentação saudável e gastronomia funcional pelo farmacêutico-bioquímico Cristiano Ricardo, unindo bioquímica dos alimentos, técnicas de preparo e receitas práticas.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://farmaceutico.cristianoricardo.com/post/chucrute-artesanal-sauerkraut-bacterias-acido-laticas-e-vitamina-c-viva-2026-03-03>

A fermentação do repolho com sal marinho em anaerobiose seleciona bactérias dos gêneros *Leuconostoc* e *Lactobacillus*, produzindo um dos alimentos funcionais mais ricos em probióticos e ácido lático bioativo.

Acidificação natural e barreira a patógenos

O ácido lático produzido pelas bactérias baixa o pH para menos de 4,0, conservando o vegetal por meses sem conservantes sintéticos e preservando a vitamina C intacta.

Estímulo à síntese de acetilcolina entérica

Compostos colinérgicos naturais gerados na fermentação auxiliam na motilidade gástrica e no tônus do nervo vago.

Receita do Farmacêutico-Bioquímico: Chucrute Vivo Caseiro em Vidro Hermético

Ingredientes: 1 repolho verde médio finamente fatiado; 1 colher (sopa) cheia de sal marinho não refinado; 1 colher (chá) de sementes de cominho.

Preparo: Massageie o repolho com o sal em tigela grande por 10 minutos até soltar bastante líquido. Compacte firmemente em vidro esterilizado garantindo que o líquido cubra todo o vegetal. Feche e deixe fermentar em local escuro por 7 a 14 dias.

Cozinha Funcional & Bioquímica dos Alimentos — Cristiano Ricardo

Farmacêutico-Bioquímico · Nutrição Baseada em Evidências, Técnicas de Cocção e Saúde Integrativa · Publicação de 03/03/2026 às 01:18.

Conteúdo educativo. A saúde começa na qualidade dos ingredientes e na sabedoria biológica do preparo diário.