

Chegou  
LEITE XANDÔ  
A2



XANDÔ

# Índice

Leite A2

3

FAQ

11

Receitas

13



# Leite A2

Diante do fato de pessoas apresentarem queixas sobre a dificuldade de consumir leite, produtos sem lactose começaram a ser produzidos e, hoje, são bastante comuns nos supermercados. Porém, observou-se que poderia haver outra razão para tais sintomas. E detectaram que, apesar de 20% das pessoas afirmarem que apresentavam algum tipo de desconforto ao ingerir leite, apenas de 5 a 7% apresentavam, de fato, intolerância à lactose nos exames laboratoriais. Então, esse desconforto poderia ter outras causas, e uma das hipóteses estava relacionada às proteínas do leite.





Quando falamos em proteínas do leite, cerca de 20% correspondem às proteínas do soro do leite e cerca de 80% correspondem à caseína, proteína responsável por “carregar” o cálcio que será absorvido pelo nosso corpo. A caseína possui variações e, no leite de vaca, encontramos, geralmente, a beta-caseína dos tipos A1 e A2.

Os mamíferos produzem leite com a caseína tipo A2. Porém, no gado leiteiro, uma mutação genética espontânea ocorreu há milhares de anos, e algumas vacas passaram a produzir também a variedade A1.

Essa mutação, apesar de parecer inofensiva, faz com que haja uma alteração durante a digestão da proteína do leite, tornando-a mais demorada e difícil. Durante a digestão da beta-caseína A1, é liberada uma substância chamada beta-casomorfina 7, cuja sigla é BCM-7, responsável pelas dificuldades digestivas e por aumentar a produção de muco no nosso intestino. A produção de muco é normal e visa a proteger tanto nosso intestino como a microbiota intestinal\*. A produção excessiva de muco, porém, pode desequilibrar a microbiota de algumas pessoas e causar desconforto e alguns problemas de saúde.



*\*A microbiota é o conjunto de microrganismos que colonizaram nosso intestino e nos ajudam a sintetizar e digerir vários nutrientes.*

Essas descobertas são relativamente recentes, pois o interesse por esse tema começou na Nova Zelândia, na década de 1990. E cada estudo precisa ser aprofundado e detalhado, justamente para evitar que as pessoas façam restrições desnecessárias na alimentação.



Os pesquisadores observaram que nem todas as vacas produziam leite com a beta-caseína A1 e, através de uma avaliação genética das vacas (genotipagem), concluíram que:



## EXISTEM VACAS DE DIFERENTES TIPOS



## CADA TIPO PRODUZ LEITE COM PROTEÍNAS DIFERENTES:



Vários estudos foram conduzidos para entender os efeitos de cada tipo de beta-caseína no organismo das pessoas. E observaram que as que consumiam o leite com a beta-caseína A2 tiveram menos sintomas gastrointestinais, quando comparadas às pessoas que consumiram o leite com beta-caseína A1.



#### QUANDO INGERIDA POR NÓS:



Graças aos avanços da tecnologia e das pesquisas, foi possível entender vários mecanismos da digestão do leite, bem como classificar as vacas.

Com esse conhecimento, as granjas leiteiras entenderam que essa informação poderia ser a chave para ter um produto com mais aceitação e se prepararam para oferecer o Leite A2.

O **primeiro passo** foi reunir as pesquisas mais relevantes sobre o assunto e submetê-las a uma avaliação dos órgãos reguladores. No Brasil, a ANVISA é uma das principais instituições responsáveis por alimentos. Com base em evidências científicas robustas, ela aprova ou não o produto em questão. Hoje, o leite A2 já está aprovado no país.

O **segundo passo** é preparar a cadeia produtiva para esse lançamento. Começa pela genotipagem da granja leiteira, para identificar quais são as vacas A1A1, A1A2 ou A2A2, e selecionar as vacas A2A2 para a produção exclusiva do leite A2.



NÓS SEPARAMOS AS NOSSAS  
VACAS A2A2 NA FAZENDA COLORADO



No Brasil, a forma mais comum de produção de leite é através de cooperativas, onde pequenos produtores vendem o leite ordenhado no dia para empresas beneficiadoras. Nesses casos, é muito difícil organizar a produção do leite A2, pois as fontes de leite são muito variadas e estão espalhadas por diversas fazendas.

Já para a Xandô, que produz leite tipo A, onde a granja leiteira é exclusiva e não capta leite de fora, fica mais fácil conduzir todo o processo. Ter uma granja leiteira com vacas saudáveis e identificadas permite garantir a qualidade e autenticidade do leite.

O BEBAMAISLEITE, com o aval da ABRALEITE (Associação Brasileira dos Produtores de Leite) e parceria com o Genesis Group, empresa especializada em certificações, concedeu à Fazenda Colorado da marca Xandô o selo “VACAS A2A2”, que indica que o leite é proveniente apenas de animais com genótipo A2A2 para a produção de beta-caseína, sendo indicado para pessoas sensíveis à caseína A1, que comprova a qualidade do nosso produto.



# FAQ

## **Como as vacas A2A2 são identificadas?**

Através do pelo das vacas, é possível fazer o teste de genotipagem e identificar qual é o perfil genético de cada uma. Para a produção do leite A2, as que têm mais o perfil A2A2 são ordenhadas separadamente.

## **Quais os benefícios do leite A2?**

Por não possuir a beta-caseína tipo A1, o leite A2 pode ter uma digestibilidade melhor.

## **Devo parar de consumir outros leites?**

Caso você não tenha nenhum desconforto ao beber outros leites, você pode manter o consumo. Porém, caso você apresente sintomas como distensão abdominal, gases, diarreia, por exemplo, sugerimos que experimente o leite A2 Xandô e avalie se a sua digestão melhora.



## **Existe alguma diferença, do ponto de vista nutricional, entre o leite A2 e os leites convencionais?**

Quando comparado aos leites UHT, o leite A2 tem qualidade nutricional superior.

Isso porque os leites UHT passam por um processo de aquecimento que chega até a 150°C, eliminando os microrganismos ruins e também alguns nutrientes importantes.

Já os leites tipo A Xandô, linha da qual o A2 faz parte, possuem a mesma composição nutricional.

Isso porque eles passam pela pasteurização, processo no qual o leite é aquecido a 75°C por cerca de 15 segundos, eliminando apenas os microrganismos patógenos, sem matar nutrientes importantes para a saúde.

A única diferença do leite A2 é a beta-caseína A2, que permite uma melhor digestão do leite pelo organismo.

### **O leite A2 contém lactose?**

O teor de lactose do leite A2 é o mesmo do leite tipo A tradicional.

### **Posso usar o leite A2 em receitas?**

Sim, o leite tipo A2 pode ser usado normalmente em receitas. Não há diferença de cor, sabor e aroma, se comparado aos demais leites.

### **Pessoas com alergia à proteína do leite de vaca (APLV) podem tomar o leite A2?**

Quando falamos em alergia, é importante que o diagnóstico e tratamento sejam conduzidos por um médico. No leite, temos diversas proteínas e não é possível isolá-las. Então, é provável que a desencadeante de reação esteja presente nesse alimento e, por isso, não é recomendável se arriscar.



# Receitas

## Overnight Meals Mango

### Ingredientes

- Meia xícara (chá) de aveia em flocos
- Meia xícara (chá) de leite integral A2 Xandô
- 1 colher (sopa) de chia
- Meia xícara (chá) de manga cortada em cubos
- Meia xícara (chá) de mirtilo
- 3 morangos cortados ao meio
- 1 colher (chá) de semente de abóbora

### Modo de preparo

Em um pote, misture a aveia com o leite e a chia até ficar homogêneo. Coloque a manga e o morango sobre essa mistura, feche o pote e leve à geladeira. Na manhã seguinte, acrescente as sementes de abóbora e está pronto para consumir!

### Dica

Se desejar, troque o morango por outras frutas vermelhas, como framboesa ou amora. Algumas frutas amargam ao entrar em contato com o leite. Por isso, evite colocar abacaxi cru, mamão, kiwi, figo e melão nessas preparações.



# Taça Tropical

## Ingredientes

- Leite Integral A2 Xandô 600 ml
- Adoçante para uso culinário xilitol 48g
- Amido de milho (colher de sopa - 15ml)
- Abacaxi 200g
- Maracujá (1 unidade)
- Suco de maçã integral Xandô 150 ml
- Chia 10 g

## Modo de preparo

### CREME

1. Em uma panela, misture o leite integral A2 com o adoçante e o amido de milho e mexa bem com um fouet.
2. Leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até adquirir consistência cremosa. Retire do fogo, distribua em taças e leve para gelar.

### COMPOTA

1. Em outra panela, misture o abacaxi, o maracujá, o suco de maçã e a chia e leve ao fogo. Mexa de vez em quando até ferver e formar uma compota. Deixe esfriar.
2. Distribua a compota de frutas sobre o creme gelado e sirva.



# Frango Gratinado

## Ingredientes

- 1 Couve-flor
- 500g de peito de frango picado
- 1 colher (sopa) farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de sal
- 50g de aipo
- 1 cebola média
- 1 dente de alho
- 500ml Leite Integral A2 Xandô
- 1 colher (sopa) de azeite
- 100g queijo parmesão ralado
- ½ colher (sopa) manteiga
- ½ colher (café) noz moscada

## Modo de preparo

- 1.** Em uma panela, ferva 1 litro e meio de água. Coloque metade do sal e cozinhe a couve-flor por 3 minutos, até ficar al dente. Escorra e reserve.
- 2.** Tempere o frango com o sal restante e polvilhe a farinha de trigo.
- 3.** Em uma panela, aqueça o azeite e adicione o frango, deixando dourar bem. Na mesma panela, coloque o salsaão, a cebola e o alho e mexa bem, para soltar o dourado que fica no fundo.
- 4.** Adicione o leite aos poucos e deixe ferver até engrossar ligeiramente. Desligue o fogo e adicione a noz-moscada, reserve.
- 5.** Unte uma travessa refratária ou assadeira (20x30cm) com manteiga e distribua a couve-flor.
- 6.** Em seguida, espalhe o frango de maneira uniforme. Polvilhe queijo ralado em toda a superfície e leve ao forno (220°C), por aproximadamente 20 minutos, até gratinar. Sirva quente.



**XANDÔ**

xando.com.br  
@xandobrasil