

# Gefermenteerde levensmiddelen



## Wat zijn gefermenteerde levensmiddelen?

Wetenschappers definiëren gefermenteerde levensmiddelen als levensmiddelen die gemaakt zijn door gewenste microbiële groei en enzymatische omzettingen van voedingscomponenten. Deze levensmiddelen zijn niet nieuw. Gefermenteerde levensmiddelen bestaan al duizenden jaren. Laten we eens kijken naar yoghurt om te begrijpen hoe gefermenteerde levensmiddelen worden gemaakt.

Yoghurt is een gefermenteerd levensmiddel gemaakt van melk. Tijdens yoghurt fermentaties groeien melkzuurproducerende bacteriën op de suikers en andere voedingsstoffen in de melk. Terwijl ze zich vermenigvuldigen, produceren de bacteriën stoffen die de smaak, consistentie en voedingsstoffen in de melk veranderen en daardoor de ons bekende yoghurt vormen.



## De waarde van gefermenteerde levensmiddelen

Kan een bron van levende, actieve micro-organismen zijn

Verbeterd smaak, consistentie en verteerbaarheid van voedsel

Verhoogt gehaltes van vitamines en biologisch actieve stoffen

Verwijdert/vermindert giftige of anti-nutritionele stoffen in rauw voedsel

Verbeterd de voedselveiligheid en houdbaarheid

Kan een gezondheidsvoordeel opleveren door het risico op sommige acute en chronische aandoeningen te verminderen.

## Het fermentatie proces



Afhankelijk van het soort levensmiddel voeren bepaalde soorten bacteriën, gisten en/of schimmels de fermentatie uit. Ingrediënten zoals zout kunnen worden toegevoegd en temperatuur en tijd worden aangepast om het gewenste eindproduct te krijgen. De micro-organismen die zorgen voor fermentatie leven nog wanneer we de yoghurt, kefir, kaas, kimchi en andere gefermenteerde levensmiddelen eten. Maar sommige gefermenteerde levensmiddelen worden verder verwerkt (door pasteurisatie, bakken of filtreren), waardoor ze niet langer bronnen van levende, active microben zijn.



## GEFERMENTEERD

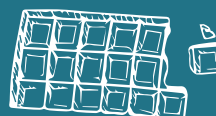
### Gefermenteerde levensmiddelen met levende micro-organismen

- Yoghurt
- Kefir
- De meeste kazen
- Miso
- Natto
- Tempé
- Kimchi/ingemaakte groenten
- Droge gefermenteerde worst
- De meeste komboecha's
- Sommige bieren



### Gefermenteerde levensmiddelen zonder levende micro-organismen (micro-organismen gedood of verwijderd)

- Brood, inclusief zuurdesembrood (gebakken)
- Geconserveerde augurken / gefermenteerde groenten (gepasteuriseerd)
- Worst (gerookt)
- Sojasaus (gepasteuriseerd)
- Azijn (gepasteuriseerd)
- Wijn, de meeste bieren (gefiltreerd), gedistilleerde dranken
- Koffie en chocolade bonen (geroosterd)



## NIET GEFERMENTEERDE LEVENSMIDDELEN

### Geen levende micro-organismen gebruikt bij de productie

- Verse worst
- Groenten gepekeld of in azijn
- Chemisch geproduceerde sojasaus
- Niet-gefermenteerd gezouten vlees en vis
- Aangezuurde kwark

