

Les aliments fermentés



Que sont les aliments fermentés?

Les scientifiques ont défini les aliments fermentés comme des aliments réalisés grâce à une croissance microbienne sélectionnée et à la conversion des composants alimentaires par des réactions enzymatiques. Les aliments et boissons fermentés sont donc fabriqués grâce à une activité microbienne. Ces aliments ne sont pas nouveaux. Ils font partie de notre alimentation depuis des milliers d'années. Pour mieux comprendre comment les aliments fermentés sont fabriqués, prenons l'exemple du yaourt.

Le yaourt est un aliment fermenté fabriqué à partir de lait. Pendant la fermentation du yaourt, des bactéries se nourrissent des sucres et des autres nutriments naturellement présents dans le lait et produisent de l'acide lactique. En se multipliant, les bactéries produisent aussi d'autres composés qui modifient le goût, la texture et les nutriments du lait pour donner un produit que nous connaissons sous le nom de yaourt.



La valeur de la fermentation alimentaire

Source de micro-organismes vivants et actifs

Augmente le goût, la texture et la digestibilité des aliments

Augmentent les concentrations en vitamines et en composés bioactifs dans les aliments

Élimine/réduit les substances toxiques ou anti-nutritionnelles dans les aliments crus

Inhibe les pathogènes et améliorent la sécurité sanitaire des aliments et leur durée de conservation

Peut conférer aux aliments un bénéfice pour la santé humaine en réduisant le risque de certaines maladies aiguës ou chroniques



La fermentation

Selon les aliments, la fermentation est assurée par différents types de bactéries, levures ou moisissures. Des ingrédients comme du sel peuvent être ajoutés et la température et la durée de fermentation peuvent être ajustées pour obtenir le produit recherché. Dans le yaourt, le kéfir, certains fromages, ou encore le kimchi, ces micro-organismes sont toujours vivants et actifs lorsque nous les consommons. Mais si les aliments fermentés sont davantage transformés (par pasteurisation, cuisson, ou filtration), ils ne sont alors plus source de micro-organismes vivants et actifs.



ALIMENTS FERMENTES

Aliments fermentés qui contiennent des cultures vivantes:

- Yaourt
- Kéfir
- La plupart des fromages
- Miso
- Natto
- Tempeh
- Kimchi/légumes lacto-fermentés
- Saucissons secs traditionnels
- La plupart des kombuchas
- Certaines bières



Aliments fermentés sans cultures vivantes (inactivées ou enlevées pendant la fabrication):

- Pain, y compris au levain (cuit)
- Aliments en saumure et légumes fermentés à conservation longue (thermisés)
- Saucisses (thermisées)
- Sauce soja (thermisée)
- Vinaigre (thermisé)
- Vin, la plupart des bières, spiritueux distillés (filtrés)
- Grains de café et fèves de cacao (torréfiés)



ALIMENTS NON FERMENTES

Aucune utilisation de cultures vivantes pour la fabrication

- Saucisses fraîches
- Légumes en saumure ou au vinaigre
- Sauce soja faite par procédé chimique
- Charcuterie et poisson non fermentés
- Cottage cheese acidifié

