

Fermentierte Lebensmittel



Was sind fermentierte Lebensmittel?

Wissenschaftler haben fermentierte Lebensmittel als solche definiert, die durch gewünschtes mikrobielles Wachstum und enzymatische Umwandlung von Nahrungsbestandteilen hergestellt werden. Diese Lebensmittel sind nicht neu. Fermentierte Lebensmittel gibt es schon seit Tausenden von Jahren. Um zu verstehen, wie fermentierte Lebensmittel hergestellt werden, lassen Sie uns einen Blick auf Joghurt werfen.

Joghurt ist ein fermentiertes Lebensmittel, das aus Milch hergestellt wird. Während der Joghurtfermentation wachsen milchsäureproduzierende Bakterien auf dem Zucker und anderen Nährstoffen in der Milch. Während sie sich vermehren, produzieren die Bakterien Verbindungen, die den Geschmack, die Beschaffenheit und die Nährstoffe in der Milch verändern und uns das geben, was wir als Joghurt kennen.



Der Wert von fermentierten Lebensmitteln

Können eine Quelle für lebende, aktive Mikroben sein

Verbesserter Geschmack, Textur und Verdaulichkeit von Lebensmitteln

Erhöhung der Konzentrationen von Vitaminen und bioaktiven Verbindungen in Lebensmitteln

Entfernen/ Reduzieren von toxischen Substanzen oder Antinährstoffen in rohen Lebensmitteln

Hemmung von Krankheitserregern und lebensmittelverderbenden Mikroben

Kann der menschlichen Gesundheit zugutekommen, indem das Risiko für einige akute und chronische Krankheiten reduziert wird



Der Fermentationsprozess

Je nach Lebensmittel führen bestimmte Arten von Bakterien, Hefen und/oder Schimmelpilzen die Fermentation durch. Zutaten wie Salz können hinzugefügt werden und Temperatur und Zeit werden manipuliert, um das gewünschte Endprodukt zu erhalten. Die Fermentationsmikroben sind noch am Leben, wenn wir Joghurt, Kefir, Käse, Kimchi und einige andere fermentierte Lebensmittel essen. Aber einige Lebensmittel, die fermentiert werden, werden weiter verarbeitet (durch Pasteurisierung, Backen oder Filtern), so dass sie keine Quelle für lebende Mikroben mehr sind.



FERMENTIERT

Fermentiert und unter Beibehaltung lebender Fermentationsmikroben

- Joghurt
- Kefir
- Die meisten Käsesorten
- Miso
- Natto
- Tempeh
- Kimchi/fermentiertes Gemüse
- Trocken fermentierte Würste
- Die meisten Kombuchas
- Einige Biere



Fermentiert, aber Fermentationsmikroben abgetötet oder entfernt (Prozess)

- Brot, einschließlich Sauerteig (gebacken)
- Lagerfähige Essiggurken/fermentiertes Gemüse (wärmebehandelt)
- Wurst (wärmebehandelt)
- Sojasauce (wärmebehandelt)
- Essig (wärmebehandelt)
- Wein, die meisten Biere, destillierte Spirituosen (gefiltert)
- Kaffee- und Schokoladenbohnen (geröstet)



NICHT FERMENTIERT

Keine lebenden Mikroben bei der Herstellung verwendet

- Frische Wurst
- In Salzlake oder Essig eingelegtes Gemüse
- Chemisch hergestellte Sojasauce
- Nicht fermentiertes gepökeltes Fleisch und Fisch
- Gesäuerter Hüttenkäse

