

Fermente (mayalı) gıdalar



Fermente (mayalı) gıda ne demektir?

Bilim adamları, fermente (mayalı) gıdaları, mikrobiyal büyüme ve gıda bileşenlerinin enzimatik dönüşümleri yoluyla elde edilen gıdalar olarak tanımlamaktadır. Bu yiyecekler yeni değildir. Fermente (mayalı) gıdalar binlerce yıldır vardır. Fermente (mayalı) gıdaların nasıl yapıldığını anlamak için yoğurda bakalım.

Yoğurt, süttten yapılan fermente (mayalanmış) bir besindir. Yoğurt mayalanması sırasında, laktik asit üreten bakteriler sütte bulunan şeker ve diğer besin maddelerini tüketerek çoğalır. Bakteriler çoğaldıkça, yoğurt olarak bildiğimiz ürünü oluşturmak için sütteki tadı, dokuyu ve besinleri değiştiren bileşikler üretir.



Fermente (mayalanmış) gıdalar

Canlı, aktif mikroplar için kaynak olabilir

Gıdaların tadını, dokusunu ve sindirilebilirliğini iyileştirir

Gıdalardaki vitamin ve biyoaktif bileşik konsantrasyonlarını artırır

Çiğ gıdalardaki toksik maddeleri veya anti-besin maddelerini yok eder/ azaltır

Patojenleri ve gıda bozucu mikropları engeller

Bazı akut ve kronik hastalıklar için riski azaltarak insan sağlığına fayda sağlayabilir



Fermantasyon (mayalanma) süreci

Yiyeceklere bağlı olarak belirli bakteri türleri, mayalar ve / veya küfler fermantasyonu gerçekleştirir. İstenen son ürünü elde etmek için tuz gibi takviyeler eklenebilir, sıcaklık ve zaman kontrol edilir. Yoğurt, kefir, peynir, kimchi (Kore'ye özgü bir besin) ve diğer bazı fermente yiyecekleri yediğimizde fermantasyon mikropları hala canlıdır. Ancak bazı yiyeceklere fermantasyondan sonra daha ileri işleme (pastörizasyon, fırınlama veya filtreleme yoluyla) uygulanır, bu durumda artık mikroplar canlı kalmaz.



MAYALANMIŞ

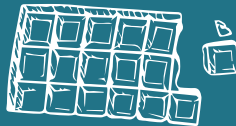
Fermente (mayalanmış) ve fermantasyon mikroplarının canlı olduğu ürünler

- Yoğurt
- Kefir
- Çoğu peynir
- Miso (fermente soya fasulyesinden yapılan Japon yiyeceği)
- Natto
- Tempeh (derin yağda kızartılan fermente soya fasulyesi)
- Kimchi / fermente sebzeler
- Kurutulmuş fermente soslar
- Çoğu kombu çayı
- Bazı biralalar



Fermente edilmiş ancak ileri işleme ile fermantasyon mikropları öldürülmüş/ uzaklaştırılmış ürünler

- Ekşi hamur dahil ekmek (fırınlanmış)
- Rafta dayanıklı turşular / fermente sebzeler (ısıl işlem görmüş)
- Sosis (füme)
- Soya sosu (ısıl işlem görmüş)
- Sirke (ısıl işlem görmüş)
- Şarap, çoğu bira, damıtılmış alkollü içkiler (filtrelenmiş)
- Kahve ve çikolata çekirdekleri (kavrulmuş)



FERMENTE DEĞİL (MAYALANMAMIŞ)

Üretimde canlı mikrop kullanılmayan ürünler

- Taze sosis
- Salamura veya sirke ile salamura edilmiş sebzeler
- Kimyasal olarak üretilmiş soya sosu
- Fermente edilmemiş işlenmiş etler ve balıklar
- Asitlenmiş süzme peynir

