

# Ферментирани храни



## Какво представляват ферментиралите храни?

Учените определят ферментиралите храни като тези, които са получени вследствие на желан микробен растеж и ензимно преобразуване на хранителните вещества. Тези храни не са новост. Ферментиралите храни са познати на човечеството от хиляди години. За да разберем как се правят ферментирани храни, нека разгледаме добре познатото кисело мляко.

Киселото мляко е една от най-популярните ферментирани храни, направена от прясно мляко. По време на млечнокиселата ферментация, млечнокиселите бактерии, произвеждат млечна киселина като използват захарите и други хранителни вещества в пряското мляко за своето развитие. Докато се размножават, бактериите произвеждат съединения, които променят вкуса, структурата и хранителния състав на млякото, за да ни дадат това, което познаваме като продукта кисело мляко.



## Ползата от използването на ферментирани храни

Може да са източник на живи, активни микроорганизми

Подобряват вкуса, текстурата и усвояването на храната

Увеличават концентрацията на витамини и биоактивни съединения в храните

Премахват/намаляват съдържанието на токсични и други вредни вещества в суровите храни

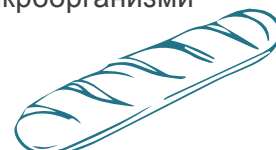
Подтискат патогенните микроорганизми както и тези отговорни за развалянето на храната

Могат да повлияват човешкото здраве като спомогат за намаляване на риска от остри и хронични заболявания

## Процесът на ферментация



В зависимост от вида храна, различни видове бактерии, дрожди и/или плесени, могат да извършват ферментация. Възможно е добавяне на допълнителни съставки, например сол. Процесът на ферментация зависи от температурата и времето, които варират, за да се получи желаният краен продукт. Ферментиращите микроорганизми са все още живи, когато ядем кисело мляко, кефир, сирена, кимчи и други ферментирани храни. Някои ферментирани храни, се подлагат на допълнителна обработка (чрез пастьоризация, печене или филтриране), така че вече не са източник на живи микроорганизми.



### ФЕРМЕНТИРАЛИ

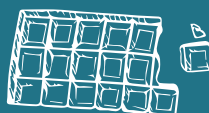
Ферментирани храни или такива които все още имат живи ферментиращи микроби

- Кисело мляко
- Кефир
- Повечето сирена
- Мисо
- Натто
- Темпе
- Ферментирани зеленчуци – кимчи, туршия
- Сушени ферментирани колбаси
- Повечето комбучи
- Някои бири



Ферментирани храни, при които ферментиращите микроорганизми не са живи или са отстранени

- Хляб, включително направен със заквасено тесто (печене)
- Кисели краставици/ферментирани зеленчуци (термична обработка)
- Наденица (опушване)
- Соев сос (термична обработка)
- Оцет (термична обработка)
- Вино, повечето бири, дестилирани спиртни напитки (филтриране)
- Кафе и шоколадови зърна (печене)



### НЕ ФЕРМЕНТИРАЛИ

Не се използват живи микроорганизми в производството

- Пресни колбаси
- Зеленчуци, мариновани в саламура или оцет
- Химически произведен соев сос
- Неферментирани сушени меса и риба
- Подкислена извара

