

# Żywność fermentowana



## Czym jest żywność fermentowana?

Według naukowej definicji, żywność fermentowana to żywność wyprodukowana dzięki wzrostowi drobnoustrojów i rozkładowi enzymatycznemu składników pokarmowych. Ten rodzaj żywności nie jest niczym nowym – człowiek wykorzystywał fermentację do produkcji pożywienia od tysięcy lat. By zrozumieć, jak powstaje żywność fermentowana, przyjrzyjmy się jogurtowi.

Jogurt jest żywnością fermentowaną wyprodukowaną na bazie mleka. W trakcie fermentacji jogurtu, bakterie kwasu mlekowego wykorzystują do wzrostu zawarte w mleku cukry i inne składniki odżywcze. Namnażając się, bakterie produkują związki zmieniające smak, konsystencję i wartość odżywczą mleka. W ten sposób powstaje to, co nazywamy jogurtem.



## Zalety fermentacji żywności

Może wzbogacać pokarm w żywe, aktywne drobnoustroje

Poprawia smak, konsystencję i strawność pokarmu

Zwiększa zawartość witamin i substancji bioaktywnych w żywności

Usuwa lub redukuje zawartość substancji toksycznych lub anty-odżywczych w żywności surowej

Powstrzymuje wzrost drobnoustrojów patogennych i powodujących psucie się żywności

Może wpływać korzystnie na organizm człowieka poprzez obniżenie ryzyka wystąpienia niektórych chorób ostrych i przewlekłych



## Proces fermentacji

W zależności od rodzaju żywności, w procesie fermentacji wykorzystywane są różne szczepy bakterii, drożdży i/lub pleśni. Dodatek pewnych substancji (np. soli), czy modyfikacje w zakresie czasu i temperatury fermentacji wpływają na uzyskiwany produkt. Drobnoustroje fermentujące są wciąż żywe, kiedy spożywamy np. jogurt, kefir, sery, czy kimchi. Inne produkty przechodzące fermentację, jeżeli są następnie poddawane kolejnym procesom (np. pasteryzacji, pieczeniu lub filtrowaniu), przestają być źródłem żywych drobnoustrojów.



## PRZYKŁADY ŻYWNOCI FERMENTOWANEJ

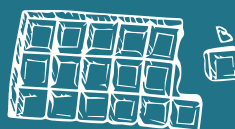
### Zawierającej żywe drobnoustroje:

- Jogurt
- Kefir
- Większość serów
- Miso
- Natto
- Tempeh
- Fermentowane warzywa/ kimchi
- Długodojrzewające fermentowane kiełbasy
- Kombucha (większość typów)
- Niektóre piwa



### Niezawierającej żywych drobnoustrojów (zostały zabite lub usunięte):

- Chleb, w tym chleb na zakwasie
- Pickle/fermentowane warzywa (po pasteryzacji lub obróbce cieplnej)
- Wędzona kiełbasa
- Sos sojowy (po pasteryzacji lub obróbce cieplnej)
- Ocet (po pasteryzacji lub obróbce cieplnej)
- Wino, większość piw, alkohole wysokoprocentowe (filtrowane)
- Ziarna kawy i kakao (palone)



## PRZYKŁADY ŻYWNOCI NIEFERMENTOWANEJ

### Przy produkcji nie wykorzystywano żywych drobnoustrojów:

- Kiełbasy surowe (np. białe, nieparzone)
- Warzywa w zalewie octowej lub solankowej
- Sos sojowy (otrzymany w wyniku/ procesie hydrolizy)
- Peklowane i/lub dojrzewające, niefermentowane mięso, ryby i wędliny (np. prosciutto)
- Serek wiejski/ziarnisty

