

Gefermenteerde voeding

Wat is gefermenteerde voeding?

Wetenschappers definiëren voedsel of dranken als gefermenteerd wanneer ze gemaakt zijn door middel van gewenste microbiële groei en enzymatische omzettingen in het product. Deze levensmiddelen zijn niet nieuw. Gefermenteerde voeding bestaat al duizenden jaren. Laten we eens kijken naar yoghurt om te begrijpen hoe gefermenteerde producten worden gemaakt.

Yoghurt is een gefermenteerd product gemaakt van melk. Tijdens de fermentatie van yoghurt groeien melkzuurproducerende bacteriën op de suikers en andere voedingsstoffen in de melk. Terwijl ze zich vermenigvuldigen, produceren de bacteriën stoffen die de smaak, consistentie en voedingsstoffen in de melk veranderen en daardoor de ons bekende yoghurt vormen.

De waarde van gefermenteerde voeding

Kan een bron van levende, actieve micro-organismen zijn

Verbetert smaak, consistentie en verteerbaarheid van voedsel

Verhoogt gehaltes van vitamines en biologisch actieve stoffen

Verwijdert/vermindert giftige of anti-nutritionele stoffen uit het oorspronkelijk product

Verbetert de voedselveiligheid en houdbaarheid

Kan een gezondheidsvoordeel opleveren door het risico op sommige acute en chronische aandoeningen te verminderen

Het fermentatieproces

Afhankelijk van het soort levensmiddel voeren bepaalde soorten bacteriën, gisten en/of schimmels de fermentatie uit. Ingrediënten zoals zout kunnen worden toegevoegd en temperatuur en tijd worden aangepast om het gewenste eindproduct te krijgen. De micro-

organismen die zorgen voor fermentatie leven nog wanneer we de yoghurt, kefir, kimchi en sommige andere gefermenteerde producten eten. Maar sommige gefermenteerde producten worden verder verwerkt (door pasteurisatie, bakken of filtreren), waardoor ze niet langer bronnen van levende, actieve microben zijn.

Gefermenteerd

met levende micro-organismen

- Yoghurt, kwark en skyr
- Karnemelk
- Kefir
- Zuivelvervangers met toegevoegde yoghurtculturen
- Gefermenteerde groenten (zoals zuurkool of kimchi) uit de koeling*
- Tempeh
- Gefermenteerde groentesappen*
- Sommige kazen (mozzarella, schimmelkazen*, en niet-gepasteuriseerde kazen*)
- Ongepasteuriseerde miso*
- Kombucha*

zonder levende micro-organismen

- Volkoren zuurdesembrood
- Harde 30+ kazen
- Lacto-gefermenteerde sappen*
- Gefermenteerde groenten (zoals zuurkool of kimchi) buiten de koeling*
- Koffie
- Wijn en de meeste bieren*
- Gerookte worst*
- Gepasteuriseerde sojasaus*

**Deze producten vallen NIET in de Schijf van Vijf, dus gebruik ze met mate*

Goed om te weten

Producten als gepekelde groenten, gezouten vlees en vis en verse (wringel)kazen lijken gefermenteerd door hun zure of hartige smaak en houdbaarheid, maar zijn dat niet. Deze eigenschappen ontstaan door toevoeging van zuur of zout, niet door een micro-biologisch fermentatieproces. Kijk daarom op het etiket of er levende culturen aan een product zijn toegevoegd.

Voor meer informatie zie buikbelang.nl

Deze factsheet is gebaseerd, en met toestemming aangepast, op de [Fermented foods Infographic](https://www.fermentedfoodsinfographic.com/) van de International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP). isappscience.org