Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Was genau sind fermentierte Lebensmittel?

Mon, 10/12/2020 - 10:16

Seit Jahrhunderten schon werden Lebensmittel durch Fermentation länger haltbar, schmackhafter und bekömmlicher gemacht. Schätzungsweise ein Drittel aller heute verzehrten Lebensmittel sind fermentiert: Sauerteig- und Hefebrot; Jogurt und Kefir; Salami; Essig; Sauerkraut, Kimchi und anderes milchsaures Gemüse; Bier und Wein; Sojasoße und Miso bis hin zu Kaffee, Tee und Kakao. Sie alle durchlaufen eine Fermentation: die Vergärung von pflanzlichen oder tierischen Ausgangsstoffen durch Bakterien, Hefen, Schimmelpilze oder Enzyme. Dabei werden Nährstoffe um- und abgebaut und Säuren, Gase oder Alkohol sowie zahlreiche Aromen gebildet. Wenn die Mikroorganismen „zufällig“ aus der Luft ins Gärgut gelangen, nennt man das spontane Fermentation. Werden den Ausgangsstoffen dagegen absichtlich Bakterien, Hefen, Schimmelpilze oder Enzyme zugesetzt, spricht man von einer gesteuerten Fermentation.
Während der Gärung zerlegen die Mikroorganismen Stärke in Zucker, Fette in Fettsäuren, Proteine in geschmackvolle Eiweißbausteine und bauen Zucker zu Säuren, Alkohol und Gasen ab. „Dabei bekommen die Produkte ganz neue Aromen und Geschmacksrichtungen. Zugleich verbessert sich die Bekömmlichkeit vieler Lebensmittel“, so Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Fermentierte Milchprodukte wie Jogurt und Kefir beispielsweise werden auch bei einer Laktoseintoleranz häufig vertragen, da der Milchzucker teilweise oder fast vollständig abgebaut wurde.“ Zudem können Lebensmittel, die noch lebende Milchsäurebakterien enthalten, bei regelmäßigem Verzehr die Bakterienflora im Darm günstig beeinflussen. Offenbar überlebt ein Teil der Milchsäurebakterien die Magensäure unbeschadet und gelangt bis in den Darm.
Einige Produkte lassen sich auch im eigenen Haushalt fermentieren. Anleitungen dafür findet man im Internet und in Büchern zum Thema.