Ferment dla zdrowia

11 grudnia 2017

Bogaty świat zachodni odrzuca żywność w przetworach fermentowanych. Czy słusznie?

Sfermentowane produkty np. warzywa, owoce, ziarna czy niektóre wędliny pomagają przyswajać witaminy z grupy B, wiele składników mineralnych i niektóre aminokwasy, zwiększają też odporność organizmu. Warto jednak pamiętać, że podczas fermentacji tracą znaczne ilości witaminy C i że zawierają sporo soli.W niektórych częściach świata żywność fermentowana jest bardzo popularna, różnorodna i ceniona za dobry wpływ na organizm. W innych z kolei – uważana za szkodliwą, niesmaczną i niezdatną do spożycia.

W Azji bardzo popularne są produkty fermentowane w solance (np. kimchi) oraz pikle owocowe i warzywne (np. wasabi). Temu procesowi poddawane są także soki owocowe i suszone warzywa. Podobnie jest w Afryce, gdzie poza piklami warzywnymi i owocowymi, różnego rodzaju octami i sosami chili bardzo popularnym daniem są fermentowane ziarna. W Ameryce Południowej nadal chętnie zjadane są kiszone warzywa i owoce, fermentowane ziarna, a także wina i inne napoje alkoholowe, jak np. syrop z agawy.

„Choć taki sposób konserwowania żywności jest tani i skuteczny, umożliwia spożycie takich roślin i ich części, które w innej postaci niekoniecznie nadają się do jedzenia, to społeczeństwa bogatsze w znacznym stopniu ograniczyły konsumpcję produktów fermentowanych na korzyść mrożonek, produktów pasteryzowanych czy liofilizowanych” – informuje Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego (SGGW).

Asortyment żywności fermentowanej znacznie skurczył się np. w Ameryce Północnej. Amerykanie zaczęli bardzo zwracać uwagę na produkowanie żywności czystej mikrobiologicznie. Obecnie tylko

nieliczne gospodarstwa domowe przygotowują potrawy fermentowane, a ich smak nie odpowiada większości społeczeństwa. Również w Europie żywność fermentowana nie jest już tak popularna. Najczęściej spotykane produkty to kiszone warzywa i owoce, głównie kapusta i oliwki. Europejczycy spożywają także spore ilości napojów fermentowanych (wino, piwo, kwas chlebowy).

Jak zauważa dr hab. Małgorzata Drywień ze Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego, odejście od produktów fermentowanych nie jest krokiem w dobrą stronę, bo drobnoustroje uczestniczące w procesie fermentacji mają bardzo dobry wpływ na nasze zdrowie.

Wyniki badań wykazują, że w procesie fermentacji rozkładane są antyodżywcze substancje zawarte w pożywieniu. Dzięki temu nasz organizm lepiej przyswaja składniki mineralne zawarte w produkcie. Fermentacja zwiększa też przyswajalność witamin z grupy B i niektórych aminokwasów. Żelazo, cynk i wapń podawane z produktami fermentowanymi są nawet o 80 proc. bardziej dostępne dla naszego organizmu.

Mikroorganizmy biorące udział w procesie fermentacji przyczyniają się także do zmniejszenia ilości substancji toksycznych w produkcie. Na przykład wytwarzanych przez grzyby aflatoksyn jest nawet 70 proc. mniej. Te związki chemiczne są odporne na wszystkie inne metody unieszkodliwiania. Ponadto w produktach poddanych fermentacji mlekowej np. kiszonej kapuście, mniej jest azotanów niż w ich świeżych odpowiednikach.

„Badania wykazują, że zawarte w żywności fermentowanej bakteriocydy ograniczają rozwój szkodliwych mikroorganizmów, a także korzystnie wpływają na odporność naszego organizmu. Żywność fermentowa jest więc nie tylko bezpieczna dla naszego zdrowia, lecz także może być źródłem naturalnych antybiotyków” – informuje SGGW.

Eksperymenty przeprowadzone na myszach z wszczepionym nowotworem wątroby wykazały, że guz zmniejszył się po 30-dniowym stosowaniu fermentowanego soku warzywno-owocowego. Z kolei u mężczyzn regularnie spożywających kimchi dostrzeżono m.in. korzystną zmianę wskaźników lipidowych krwi – ilość „złego” cholesterolu (LDL) zmalała, a „dobrego” (HDL) – wzrosła.

Warto jednak pamiętać – wspomina dr Drywień – że choć żywność fermentowana jest bogata w niektóre składniki odżywcze, to traci np. znaczne ilości witaminy C w stosunku do produktu świeżego. Zawiera także znaczne ilości soli, przez co nie jest zbyt dobrym pożywieniem dla osób z chorobami nerek lub nadciśnieniem. W dodatku proces fermentacji wymaga czasu, który niekoniecznie musi służyć produktowi. „Jeśli żywność zostanie poddana obróbce niezgodnej ze sztuką kulinarną, istnieje ryzyko, że wytworzą się w niej związki i organizmy chorobotwórcze, takie jak np. pleśń” – przestrzegają specjaliści SGGW.

Fermentacja była jednym z zagadnień podejmowanych podczas konferencji z cyklu Fakty i Fikcje w Żywieniu Człowieka zorganizowanej przez Polskie Towarzystwo Nauk Żywieniowych – Zarząd Główny oraz Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW. Dr hab. Małgorzata Drywień wygłosiła referat pt.: „Roślinne produkty fermentowane – korzyści i zagrożenia”.

Istnieje ogromne bogactwo potraw i napojów fermentowanych na różne sposoby. Wiele z nich pochodzi z tradycyjnych kultur egzotycznych, ale może być naśladowanych w naszej kuchni domowej. Poniżej sygnalizuję kilka przykładów, o których będę jeszcze pisał.

Autorstwo: Bogusław Jeznach
Źródło: NEon24.pl