

KÄÄRITATUD TOIDUD



Toiduained ja joogid, mis on valmistatud soovitud mikroobide kasvu ja toidukomponentide ensümaatilise muundamise teel.

See tähendab, et taimedelt või loomadelt pärit toidusubstraadis toimub kontrollitud mikroobide kasv ja käärimine.

Mis on käärimine?

Käärimine on metaboolne protsess, kus mikroorganismid lagundavad toidus sisalduvad keerulised toitained lihtsamateks komponentideks. See toob kaasa soovitava muutuse toidu maitstes, tekstuuris, seeditavuses ja säilivuses.



Toidu käärimine toimib peamiselt kahel viisil.

1 Käärimiseks vajalikud mikroorganismid on juba olemas toortoidus või keskkonnas, kus toitu töödeldakse (nt hapukapsas ja kimtši).

2 Käärimisprotsessi käivitamiseks lisatakse toidule spetsiifilisi mikroorganisme (nt kefir ja kombutša).

MÖLEMAL JUHUL

Muudavad mikroorganismid toidusubstraadis olevad makrotoitained lihtsamateks ja sageli iseloomulikeks unikaalseteks komponentideks.

Selle töö teevad ära ensüümid, mille tootmine sõltub mikroorganismi tüübist. Seetõttu kasutatakse eri tüüpi toiduainete tootmiseks eri tüüpi mikroorganisme.

Ajalugu



2 8000 AASTAT TAGASI

Juustuvalmistamise kunst avastati Tigrise ja Eufraati jõe vahel tänapäeva Iraagi alal, kui nomaadid hoidsid piima mäletsejate maos ja see hakkas käärima.

1 12 000 AASTAT TAGASI

Küttide-korilaste kogukondadelt paiksetele põllunduskogukondadel e üle minnes avastasid inimesed, et käärimine pakub väärtuslike toiduresursside hoidmisel palju olulisi eeliseid.

3 HILJEM

Egiptuse ja Sumeri tsivilisatsioonid töötasid veini ja õlle tootmiseks välja alkohoolse kääritamise. Samuti avastasid egiptlased, kuidas panna leib kääritamise teel kerkima.

Mis on toidu kääritamise eelised?



Levinuimad on piimhappebakterid ning pärmi- ja hallitusseened.

Milliseid mikroorganisme kasutatakse toidu kääritamisel?

- SÄILIMINE**
Käärimine loob keskkonna, mis pärsib kahjulike bakterite ja hallitusseente kasvu. See pikendab toidu säilivusaega, võimaldades seda pikemat aega hoida ja tarbida.
- PAREMAD AISTINGULISED OMADUSED**
Kääritamine võib muuta toidu paremaks, andes eristuva maitse ning suurendades hõrkust, kreemisust või krõbedust.
- TOITEV TÕUGE**
Käärimine võib muuta teatud toitained, näiteks vitamiinid ja bioaktiivsed ühendid, meie kehale kergemini omastatavaks ja kasutatavaks.
- KASU SEEDIMISELE**
Kääritatud toidud sisaldavad sageli kasulikke baktereid või probiootikume, mis võivad aidata tasakaalustada soolestiku mikrobiotat ja soodustada tervislikku seedesüsteemi.
- MÜRGI EEMALDAMINE**
Mõni käärimisprotsess võib aidata vähendada teatud toksiinide või antitointainete sisaldust toidus.
- KASU KESKKONNALE**
Kääritamine võib kaasa aidata toidujäätmete vähendamisele, pikendades toiduainete säilivusaega. Lisaks pakub see võimalust kasutada üleliigseid või ebatäiuslikke tooteid, mis muidu võiksid raisku minna, muutes need väärtuslikeks ja maitsevateks toodeteks. See võimaldab säilitada kohaliku toodangut, kui seda on külluses, tagades pakkumise aastaringiselt ja vähendades vajadust pikamaavedude järele.
- MIKROOBIDE MITMEKESISUSE KASVATAMINE**
Mikroorganismid toimivad sageli mitmekesise liikide kooslusena, et tagada eri mikroobide säilimine, kasutamine ja tarbimine. See mõjub positiivselt bioloogilisele mitmekesisusele ja ökosüsteemi tervisele.