

# ALIMENTS FERMENTÉS



Il s'agit d'aliments et boissons obtenus à partir d'un procédé recherché de croissance microbienne et de conversions enzymatiques de composants alimentaires.

“ Cela signifie que le support alimentaire, qu'il soit végétal ou animal, subit un processus contrôlé de croissance microbienne et de fermentation. ”

## Qu'est-ce que la fermentation ?

La fermentation est un processus métabolique dans lequel des micro-organismes fractionnent les nutriments complexes présents dans les aliments en composants plus simples, apportant ainsi une modification intéressante du goût, de la texture, ainsi que de la capacité de l'aliment à être digéré et conservé.



## Contexte historique



## La fermentation des aliments fonctionne essentiellement de deux manières :

1



Les micro-organismes nécessaires pour la fermentation sont déjà présents dans l'aliment cru ou dans l'environnement dans lequel l'aliment sera transformé (par ex. : choucroute, kimchi...).

2



Des micro-organismes sont ajoutés à l'aliment concerné pour démarrer le processus de fermentation (par ex. : kefir, kombucha...).

DANS LES DEUX CAS

Les micro-organismes transforment les macro-nutriments présents dans le substrat alimentaire en des composés plus simples et souvent caractéristiques.

Cette fermentation est effectuée par le travail d'enzymes dont la production est spécifique au type de micro-organisme. Ainsi, les micro-organismes différents seront utilisés en fonction du type d'aliment qu'on cherche à produire.

2



IL Y A 8 000 ANS

Dans la région entre le Tigre et l'Euphrate (Irak actuel), les nomades commencent à stocker du lait dans des boyaux d'animaux ruminants et découvrent la possibilité de la fermentation, permettant ainsi de découvrir l'art de la fabrication du fromage.

1

IL Y A 12 000 ANS

Lors de la transition des communautés de chasseurs-cueilleurs vers des communautés agricoles sédentaires, les humains ont découvert la fermentation et les nombreux bénéfices qu'elle peut apporter dans la gestion des précieuses ressources alimentaires.

3

PLUS TARD

Les civilisations égyptienne et sumérienne développent la fermentation alcoolique pour produire du vin et de la bière. Les Égyptiens découvrent également comment faire lever le pain grâce à la fermentation.

## Quels sont les bénéfices de la fermentation ?



Les micro-organismes les plus fréquemment employés à cet effet sont les bactéries lactiques, les levures et les moisissures.

## Quels micro-organismes sont employés pour la fermentation alimentaire ?

1

### CONSERVATION

La fermentation crée un environnement qui empêche la prolifération des bactéries et moisissures nocives. Elle permet d'accroître la durée de consommation et de conservation des aliments.

2

### EXHAUSTEUR DE PROPRIÉTÉS SENSORIELLES

La fermentation peut enrichir un aliment en apportant des saveurs distinctes et en améliorant sa texture (tendre, crémeuse ou croquante).

3

### STIMULANT NUTRITIONNEL

La fermentation peut permettre à l'organisme d'absorber et utiliser plus facilement certains nutriments tels que les vitamines et les composés bio-actifs.

4

### BÉNÉFICES POUR LA DIGESTION

Les aliments fermentés contiennent souvent des bactéries ou des probiotiques bénéfiques pour l'équilibre de la flore intestinale et le bon fonctionnement de tout le système digestif.

5

### DÉTOXIFIANT

Certains procédés de fermentation permettent de réduire la présence de certaines toxines ou anti-nutriments dans les aliments.

6

### BÉNÉFICES POUR L'ENVIRONNEMENT

La fermentation permet de réduire le gaspillage alimentaire en prolongeant la durée de conservation des aliments. Par ailleurs, elle permet d'employer les restes ou les produits imparfaits, qui seraient vraisemblablement jetés autrement, pour les transformer en des produits valorisés et savoureux. La fermentation permet la conservation d'une production locale lorsque celle-ci est abondante, la garantie d'un approvisionnement en nourriture tout au long de l'année et réduit la nécessité du transport sur de longues distances.

7

### CULTURE DE LA DIVERSITÉ MICROBIENNE

Les micro-organismes agissent souvent comme une communauté d'espèces variée qui assure la présence, l'utilisation et la consommation de divers microbes. Cette diversité a un impact positif sur la biodiversité et la préservation des éco-systèmes.