

Bakterierne i dit liv



Kan man blive syg af at fermentere?

Når I skal lave jeres kimchi og yoghurt, er det vigtigt at I har styr på opskriften og jeres hygiejne. Hvis ikke, kan I komme til at fremdyrke bakterier, der kan gøre jer syge. Her kommer en tjekliste, der sikrer at I spiser de rigtige bakterier:

1: Hold hænder, udstyr og råvarer rene, ellers kan I komme til at overføre jord- og hudbakterier som listeria eller stafylokokker til jeres yoghurt eller kimchi. I kan, hvis muligt, inden brug, skylle jeres beholder med kogende vand. Hvis det ikke er muligt at komme kogende vand i jeres beholder, kan I skylle den igennem med neutral vodka.

2: Brug altid friske råvarer. Ved at bruge friske råvarer, sikrer I, at I starter med så få skadelige bakterier som muligt. Så væk med råvarer, der har rådne pletter eller skimmel på sig.

3: Følg opskriften! Hvis I f.eks. tænker, at I synes der skal mindre salt i jeres kimchi, kan det blive farligt. Mælkesyrebakterier kan vokse ved en høj saltkoncentration, men det kan mange andre bakterier ikke. Så med en høj saltkoncentration sikrer man, at sygdomsfremkaldende bakterier forsvinder.

4: Brug en starterkultur. Ved at bruge en starterkultur, sikrer I et højt antal af de ønskede bakterier, hvilket vil udkonkurrere de sygdomsfremkaldende bakterier.

5: Brug din sunde fornuft. Hvis jeres kimchi eller yoghurt smager underligt, lugter eller ser mærkelig ud – så smid den ud!