



## Mælkesyrebakterierne i dit liv

### Mælkesyrebakterierne i dit liv

Fermentering er en metode som er brugt i flere tusinde år, hvor man, ved hjælp af mælkesyrebakterier, forlænger holdbarheden i mad. Metoden minder om syltning med eddike, men i stedet bruger man salt. Saltet starter den proces som hedder osmose, hvilket betyder at der trækkes væske ud af grøntsagerne, som er med til at skabe et godt miljø for mælkesyrebakterierne.

### Ældgammel teknik

Mælkesyrebakterier er en gruppe bakterier der, under iltfrie forhold, omdanner sukker til mælkesyre. Under omdannelsen dannes energi, som bakterien bruger for at overleve. Denne proces kaldes fermentering. Fermentering er en ældgammel opdagelse som kan spores tilbage til år 2000 f.Kr. Fermentering betyder at gære, og er egentlig en forrådnelse af maden. I nogle fødevarer udnyttes fermentering til at forlænge holdbarheden af fødevarer ved at danne et surt miljø (lav pH), hvor sygdomsfremkaldende bakterier ikke kan overleve. Der findes rigtig mange forskellige mælkesyrebakterier, og afhængig af hvilke der er tilstede i fødevarer, vil mælkesyrebakterierne danne en række andre stoffer, som er med til give smag til fødevarer.



### Syltning eller fermentering?

Fermentering minder utrolig meget syltning af grøntsager, hvor der tilsættes eddike for at danne et surt miljø. I modsætning til syltning, så opvarmer man ikke grøntsagerne, og derved beholder man flere vitaminer i grøntsagerne. Desuden danner mælkesyrebakterierne K- og B-vitaminer, som forøger næringsværdien af fødevarer.

### Mælkesyrebakterier findes overalt

Der findes flere måder at starte sin fermentering på. Mælkesyrebakterier findes naturligt overalt, og ved at gøre miljøet favorabelt for dem, vil de vokse spontant i fødevarer. De vokser typisk sammen med gær, som i høj grad også bliver brugt til fermentering af fødevarer. Det er også muligt at overføre bakterierne fra et færdigt produkt, til fødevarer, ved at tilsætte noget af produktet. Desuden er det også muligt at købe frysetørrede bakterier, og tilsætte dem direkte til fødevarer. Alle bakterier der masseproduceres, skal være godkendt af EU for at sikre at bakterierne ikke er sygdomsfremkaldende eller udskiller toksiner.

