Fokus ord
Fermentering
Mikroorganismer

Hvad er fermentering?

Fermentering er kommet på mode, både på de fine restauranter og hjemme i private køkkener.

Men hvad er fermentering? I kender godt når man har glemt sin madpakke i skabet og den er blevet overtaget af mikroorganismer – som fx bakterier og svampe? eller at der er kommet mug på syltetøjet i køleskabet?

De to eksempler er ikke fermentering. Men lidt skørt at tænke på, så bruger man faktisk stort set det samme bakterier og svampe når man fermenterer mad.

Men når man fermenterer har man enten selv tilsat de bakterier man gerne vil have til at lave arbejdet for en. Fx ved at tilsætte mælkesyrebakterier til mælk og de vil lave det om til yoghurt. Eller vi "indrette" et hjem, så det kun er de bakterier eller svampe som vi gerne vil have der skal slår sig ned og bor der. Det gør man fx når man laver surkål, hvor man gør det salt så fx mug ikke kan bo der eller de bakterier der ødelægger maden (fordærver). Fermentering er en måde hvor man for maden til at holde længere og til at smag anderledes og af mere.

De forskellige fermenterings metoder blev opfundet – ved et tilfælde – over hele verden for flere 1000 år siden. Næste side kan i et udvalg af mad der er formenteret og hvor i verden de stammer fra

Eksempler på fermentering

Fermenteret mad	Oprindelige fødevarer	Geografiskudbredelse
Øl	Malt	Udbredt i hele verden
Ost	Mælk	Udbredt i hele verden
Gari	Kassava	Nigeria
Kefir	Mælk	Østeuropa
Kimchi	Grønsager	Korea
Lambic beer	Malt	Belgien
Soyasauce, miso	Soyabønner	Sydøst asien
Oliven		Udbredt i hele verden
Chokolade	Kakaobønner	Sydamerika
Salami	kød	Udbredt i hele verden
Surkål	Kål	Europa og Nordamerika
Surdejsbrød	Hvede og rug	Europa og Nordamerika
Tempeh	Soyabønner	Indonesia

Opgave I fermentering

Eksempler på fermenterede fødevarer

Kimchi
Surkål (kraut)
Yoghurt
Fiskesovs
Chokolade
Ost
Kaffe og sort te
Soyasauce
Øl og vin
Oliven

Opgave A Lav en tabel som vist nedenfor med fødevarer du **ikke** kender. Søg på dem og find ud af deres historie og hvilke mikroorganismer der bliver brugt.

Fødevaren	Historie og mikroorganismen

Opgave B: Lav en tabel som vist nedenfor med de fødevarer **du ikke vidste var fermenteret**. Søg på dem og find ud af hvorfor de er fermenteret og hvilke mikroorganismer der bliver brugt.

Fødevaren	Historie og mikroorganismen

Find mere om fermentering på **annauno.dk**