

Wat zit er achter de hype rond gefermenteerde zuivelproducten?

- Gezondheid

31.08.2023

Kombucha of kimchi, kefir of skyr... Fermentatie is hot! Maar wat is dat eigenlijk, fermentatie? En wat is er zo speciaal aan gefermenteerde zuivel? Worden deze populaire producten terecht geprezen voor hun gezondheidseffecten? Let's find out!

Wat is dat eigenlijk, fermentatie?

Fermentatie is voor alle duidelijkheid niet nieuw. Het is een van de oudste biotechnologische processen die wordt toegepast om ons voedsel langer te bewaren, maar ook om smaak en textuur te verbeteren. Kort uitgelegd: door bacteriën, gisten of soms zelfs schimmels aan producten toe te voegen, vinden specifieke omzettingen in het voedingsmiddel plaats, waardoor uiteenlopende parameters kunnen veranderen zoals de zuurtegraad, smaak, textuur, geur, verteerbaarheid en houdbaarheid. De micro-organismen kunnen al aanwezig zijn, of specifiek toegevoegd worden. In ieder geval is de fermentatie een natuurlijk proces. Het pallet van beschikbare micro-organismen die bij fermentaties kan ingezet worden zorgt voor een waaier aan typische aroma's en kwaliteitskarakteristieken in verschillende gefermenteerde producten: gaande van vleesproducten (bv salami), bier, wijn, cider brood, zuurkool of een gamma van zuivelproducten, tot zelfs Japanse producten zoals Kombucha, kimchi, miso en tempé.

Zuivel en fermentatie: match made in heaven

Zuivel fermenteren is een natuurlijk proces. Kefir en Skyr zijn dan misschien de meest hippe voorbeelden van gefermenteerde zuivelproducten, maar ook in traditionele yoghurt en kaas speelt fermentatie een belangrijke rol. Afhankelijk

van de micro-organismen en de gebruikte grondstoffen worden uiteenlopende karakteristieke eindproducten bekomen.

In yoghurt zijn het twee specifieke melkzuurbacteriën die aan de slag gaan met de bouwstenen uit melk om tot de specifieke yoghurtaroma's en yoghurttextuur te komen. Om van melk tot Kefir te komen, vindt een unieke samenwerking tussen zowel azijnzuurbacteriën als melkzuurbacteriën én gisten plaats. In sommige kazen wordt tijdens de fermentatie koolstofdioxidegas geproduceerd, waardoor gaten in de kaas ontstaan. Daarnaast zijn in talloze kazen verschillende soorten schimmels of bacteriën verantwoordelijk voor het karakteristieke uitzicht, maar belangrijker nog voor de aroma's van de kaas: denk maar aan de witschimmelkazen, de blauwschimmel bij blauwgeaderde kazen, of de rode korst bij roodsmeerkaazen zoals Hervekaas.

Terechte gezondheidshype volgens recent onderzoek

De trend naar meer natuurlijke, artisanale en traditionele voeding kan een deel van de populariteit van gefermenteerde zuivel verklaren. Maar ook de gezondheidsvoordelen worden vaak aangehaald. Door de fermentatie worden stoffen geproduceerd die gunstige effecten zouden hebben in de preventie van welvaartsziekten zoals diabetes, hoge bloeddruk en kanker. Daarnaast wijzen meer en meer wetenschappelijke studies op het belang van de aanwezigheid van levende micro-organismen voor de darmgezondheid en bevordering van het immuunsysteem. Deze potentiële gezondheidsvoordelen klinken alvast veelbelovend. Verder onderzoek loopt nog volop en wij kunnen dit als zuivelsector alleen maar aanmoedigen!

Dat fermentatie de vertering van lactose vergemakkelijkt, staat in ieder geval al als een paal boven water. Tijdens de fermentatie wordt lactose reeds geheel of gedeeltelijk afgebroken, waardoor lagere gehalten lactose in gefermenteerde producten aanwezig zijn. Voor yoghurt bevestigde de Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid (EFSA) daarenboven dat de micro-organismen de vertering van de resterende lactose in yoghurt nog verbeteren.

[Meer weten over lactose-intolerantie?](#)