

Kimchi: giga gezonde gefermenteerde groenten

Je hoort er steeds vaker over: Kimchi. Het schijnt heel gezond te zijn en makkelijk zelf te maken. Wat maakt Kimchi zo gezond? En welke gezondheidsvoordelen geeft het eten ervan?

Kimchi is afkomstig uit Korea en de Koreanen eten het bij elke maaltijd. Het is gefermenteerde voeding, bestaande uit ingelegde groenten. Het gezondheidsvoordeel is te vinden in het feit dat het gefermenteerd is: bij fermentatie worden de stoffen in een voedingsmiddel omgezet door bacteriën, schimmels en gisten. Dit klinkt misschien een beetje vies, maar bier, yoghurt, kwark, karnemelk, (water-/melk)kefir, zuurkool, kombucha, miso, soja-/vis-saus, tofu en tempeh hebben ook allemaal een fermentatieproces ondergaan.

Probiotica: helpers voor je darmen

Door fermentatie worden voedingsmiddelen langer houdbaar en daarbij verandert de smaak, kleur, geur, zuurgraad en verteerbaarheid van een voedingsmiddel. Ook bevatten gefermenteerde voedingsmiddelen vaak vitamine C, ijzer en zink. Deze stoffen dragen bij aan het normaal functioneren van je immuunsysteem. Het grootste gezondheidsvoordeel van fermentatie is dat er veel probiotica gevormd worden. Hier zijn je darmen heel blij mee en op die manier kunnen gefermenteerde voedingsmiddelen bijdragen aan een betere gezondheid.

Probiotica kun je zien als 'helpers' of 'soldaatjes' in je darmen die kunnen beschermen tegen influenza, respiratoire ziekten (ziekten die te maken hebben met de luchtwegen), virussen en slechte bacteriën. Er zijn zelfs studies dat gefermenteerde voedingsmiddelen een positief effect hebben op het dempen van inflammatoire ziekten (ontstekingsziekten). En ook kunnen gefermenteerde voedingsmiddelen de spijsvertering ondersteunen of de symptomen van het prikkelbare darmsyndroom te verminderen.

Door fermentatie worden voedingsmiddelen langer houdbaar en daarbij verandert de smaak, kleur, geur, zuurgraad en verteerbaarheid van een voedingsmiddel.



Hygiënisch werken bij zelf fermenteren van voeding

Je kunt natuurlijk zelf je voedingsmiddelen fermenteren. Kimchi is redelijk makkelijk zelf te fermenteren. Bij andere voedingsmiddelen is het wat moeilijker en dan is het belangrijk om er extra op te letten dat je hygiënisch te werk gaat. Wanneer fermentatie op een onjuiste manier wordt uitgevoerd, kunnen er ziekmakende bacteriën ontstaan zoals de botulismebacterie (*Clostridium botulinum*). Hierdoor kun je slechter zien, slecht slikken en moeilijk praten. Dit mondt zich uit in een zich steeds verder uitbreidende verlamming en daar zit je natuurlijk niet op te wachten!

Mensen die gevoelig reageren op histamine, een overgroei aan bepaalde schimmels of een gistallergie hebben, kunnen beter geen gefermenteerde voedingsmiddelen eten. En ook als je hooikoorts(klachten) hebt, is het slim om gefermenteerde voedingsmiddelen (tijdelijk) te laten staan. Deze voedingsmiddelen zijn namelijk rijk aan histamine en kunnen de klachten verergeren. Heb je geen last van bovenstaande klachten, dan is het goed voor je gezondheid om regelmatig gefermenteerde voedingsmiddelen te eten en te drinken. Let er wel op dat je gefermenteerde voedingsmiddelen niet op hoge temperaturen verhit, want dan worden de probiotica vernietigd.

Ellen Geestman,
Combivitaal.nl

