

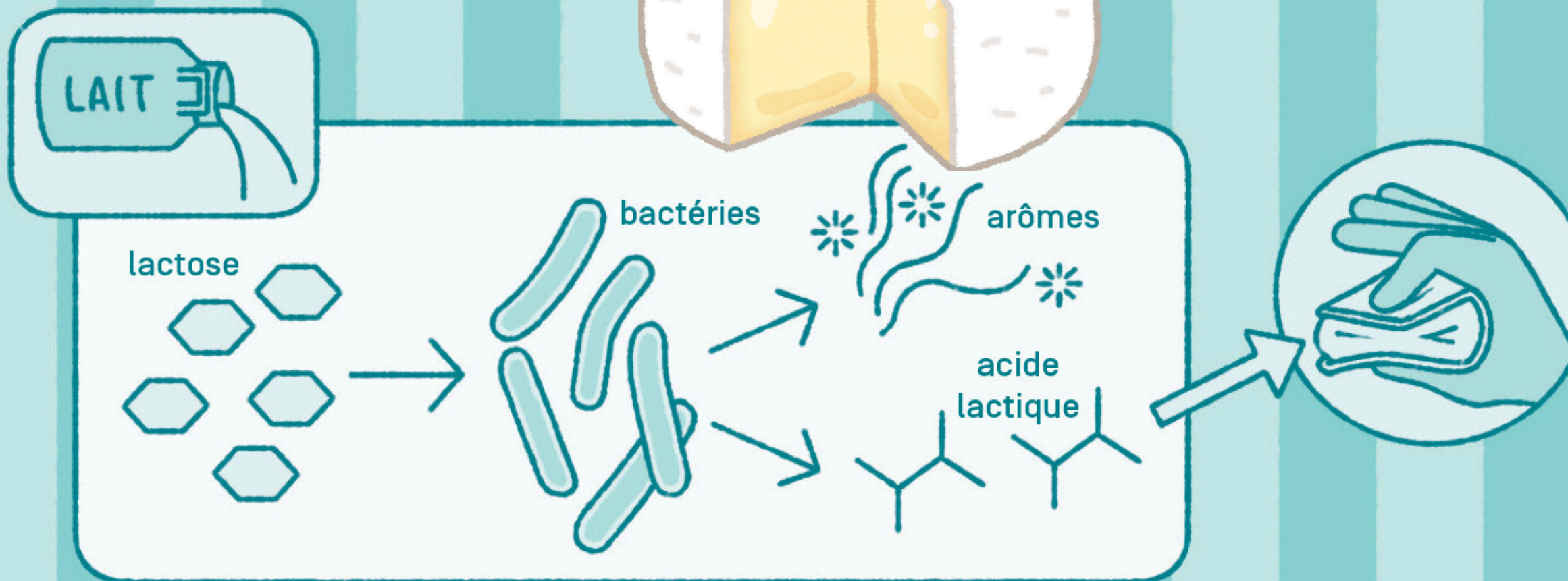
INRAE

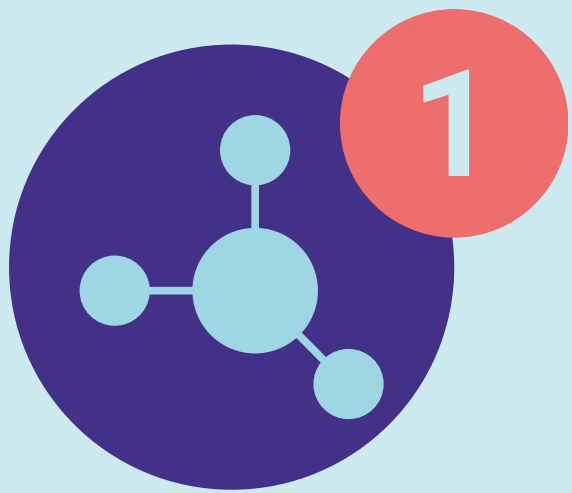
Les 4 atouts des aliments fermentés

La fermentation c'est quoi ?

Ce sont les **microorganismes** de l'aliment qui transforment le sucre en acide. Cela libère **des arômes**, transforme la **texture**, modifie le **pH...**

Fermentation lactique du fromage





Plus de **vitamines** et **d'acides gras**

La fermentation permet la libération de molécules intéressantes nutritionnellement.

Dans les produits laitiers, les bactéries propioniques permettent la synthèse de **vitamines B12**.

Dans la choucroute, la teneur **en vitamine C** est supérieure à celle du chou.

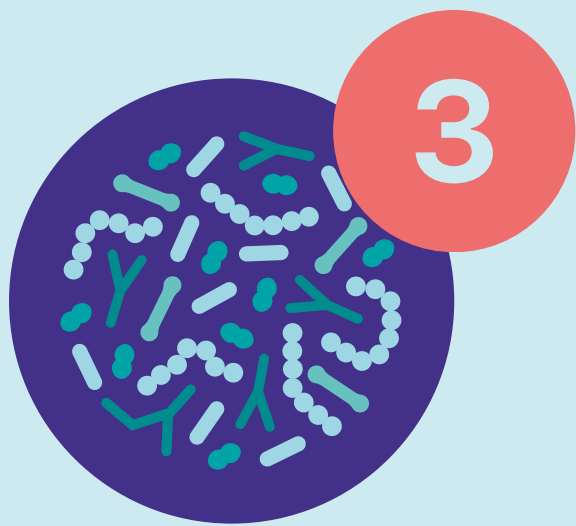
Certains microorganismes produisent des acides gras à chaîne courte, **source d'énergie**, et précurseurs d'arômes.



Une **conservation** naturelle

Lorsque les microorganismes dégradent les sucres de l'aliment, ils **libèrent des acides** (lactique, acétique...), ou de l'alcool dans le cas de la fermentation alcoolique qui **inhibent** le développement de **microorganismes pathogènes**.

Aussi, certains microorganismes produisent des composés appelés **bactériocines** qui empêchent le développement de bactéries pathogènes.



Contribuer à la **richesse** du **microbiote**

Manger des aliments fermentés,
c'est manger des microorganismes
qui participent à enrichir notre
microbiote intestinal.

Les scientifiques ont mis en évidence
que les interactions que nous
entretenons avec les microorganismes
de notre intestin ont des liens avec
notre santé et que **leur nombre**
et leur diversité sont déterminants.



Éliminer certains **composés indésirables**

L'activité des microorganismes contenus dans les aliments fermentés peut, dans certains cas, **réduire la toxicité** de ceux-ci.

Par exemple, **les composés cyanogènes**, à l'origine du cyanure, présents dans le manioc sont **dégradés** par un processus de **fermentation**.

C'est vrai également pour la modification de certains composés initialement **allergènes** et devenus inactifs.

Le potentiel insoupçonné des aliments fermentés



Un dossier à lire sur
inrae.fr/ressources

INRAE