



FERMENTED
BOTANICALS & WHOLE FOODS

En ny era av Fermentering

Varför fermenterat!

Fermentering av mat är en mycket gammal metod och har en lång tradition i flera länder. Man tror att fermentering användes redan för så långt tillbaka som för 5000 år sedan. Metoden har använts för att konservera mat, men också för att förstärka smak och att öka näringsvärdet i de råvaror som används.

I många kulturer äter man dagligen fermenterad mat. I Japan är miso och tempeh vanliga vardagsmat och i Korea kan vi nämna kimchi som några exempel. Ett annat exempel på när man använder fermentation är faktiskt vid tillverkning av vin och öl. När man tillsätter jäst till dom söta druvorna ombildas saften till en mycket aromatisk dryck av torr karaktär, som också kan lagras lite länge. När man brygger öl så omvandlas sockerarterna i spannmål till alkohol och med hjälp av olika mikroorganismer kan man uppnå helt olika smaker på ölen. Här ser vi vissa av fördelarna med hela processen. Längre hållbarhet, förbättrad karaktär men kanske inte en nyttigare färdig produkt.

Fermenteringen ger en nedbrytning och sönderdelningen av stora molekyler som ombildas till metaboliter, som är mycket mindre och därför mer lättupptagliga i kroppen.

I fermenterings processen används olika probiotiska stammar för att dra igång en nedbrytning och ombildning av växtmaterial och örter, så att man sedan kan använda den färdiga råvaran i näringstillskott och örtmediciner.

Detta får stor betydelse för vår hälsa:

- näringsämnen i växtmaterialet blir fler
- processen tillverkar vitaminer
- vitaminer ombildas till en aktiv form
- mineraler blir mer biotillgängliga genom "kelatering" (bundna till aminosyror)
- aktiva substanser, bla polyfenoler, saponiner, sockerarter, fibrer, flavonoider, curcuminoider (antiinflammatoriskt) och antioxidanter med flera, blir mer lättupptagliga och biotillgängligheten



FERMENTED
BOTANICALS & WHOLE FOODS

TERRANOVA:s fermenterade serie

- Fermented Black Garlic FBG22™
- Fermented Ginger Ferzinger™
- Fermented Ashwagandha
- Fermented Jiaogulan Fermogulan™
- Fermented Turmeric Fermeric™

