

Gyógy- és fűszernövények használata a konyhai fermentálás során

Összefoglalás

Napjainkban fokozott érdeklődés tapasztalható a fermentált élelmiszerek fogyasztása iránt, melyet bizonyítottan széles körben készítettek már az ősi, természeti népek is, világszerte. Kíváncsok e folyamat, hiszen kutatások sora jelzi, hogy a mai ember bélflórájának állapota elszomorító képet mutat. Tobias Rees és Nils Gilman amerikai kutatók a jelenlegi helyzetet egyenesen a csendes mikorbiomkrízis időszakának nevezik. A kutatási eredmények lassan épülnek be a hazai tudományos élet és a gyógyítás folyamatába. Még lassabban alakul ki, áll vissza a jó gyakorlat a táplálkozást illetően a hétköznapi emberek életében.

Dolgozatom célja a bélflóra helyreállításának egyik fontos eszközeként a fermentálás népszerűsítése volt. Megmutatni, hogy a hétköznapi rutinba milyen egyszerűen beépíthető e nagyszerű ételek elkészítése. A régi tudás felelevenítése érdekében irodalmi áttekintést végeztem, melyben több, korábban az erjesztés során alkalmazott, de feltételezhetően, mára már elfeledett növényi összetevőre találtam. Az utóbbi években kiadott és hiánypótló munka, Király Ágnes: Egyszerűen fermentálj című könyvének útmutatása alapján magam is saját terméket állítottam elő, lépésről lépésre bemutatva a tejsavas erjesztés folyamatát. Sós felöntőlével, fűszerekkel jégcsapretket és újhagymát savanyítottam. Annak vizsgálatára, hogy mi jellemzi a mai savanyúság fogyasztási és készítési szokásokat, kérdőívet szerkesztettem. Tudni szerettem volna, hogy mekkora a fermentálás iránti érdeklődés.

Sikerült olyan terméket előállítani, ami a fogyasztó egészségére válik, elkészítése egyszerű konyhai eszközökkel gyorsan megvalósítható és megfelel a szezonális elvnek. A termék ízletes, és adalékanyag mentesen megtartja minőségét egész télen át.

A kutatás eredményeként a fermentálás iránti fokozott érdeklődés, tanulási hajlandóság bebizonyosodott. Fel tudtam mérni, hogy a megkérdezettek mely fűszernövényeket alkalmazzák szívesen, majd össze tudtam hasonlítani a régi gyakorlattal. Így igazolódott, hogy több összetevő valóban kiesett a köztudatból. Nagy igény mutatkozott a hagyományos ízvilágra, a vegyszer- és adalékmentes élelmiszer fogyasztására.

Lelkesedésem a téma iránt a dolgozat készítése során csak fokozódott. Céлом egyfelől a régi receptek kutatása és kipróbálása, másfelől motivál a megszerzett tudás azonnali alkalmazása, átadása családom és környezetem egészségének megőrzése érdekében.