

Melkesyregjæring

Supersunt!

Denne sprell levende maten er helsekost, kunst, umami og biokjemi i en ideell blanding. Vil du kroppen din vel, tenk med tarmen!

TEKST GRY HAMMER FOTO NADIN MARTINUZZI

LEGER OG ernæringsfysiologer snakker om *hjernen* i tarmen og mener melkesyrebakterier kan hjelpe mot allergier, intoleranser og atferdsvansker. De fremhever viktigheten av en god tarmflora. Men hva gjør de fleste? Spiser mat kroppen ikke tåler, og kjøper Idoform eller flytende varianter av laboratoriefremstilte bakteriefusjoner for å få skikk på sure mager og fordøyelsesrelaterte plager. Tilskuddene koster en liten formue og kan inneholde spesifikke bakteriestammer som ikke hører hjemme andre steder enn i endetarmen. Tradisjonell og melkesyregjæret mat derimot, er en enkel, smakfull kilde til god fordøyelse og et sterkt immunforsvar. På jakt etter en god helse fant jeg den til slutt i langtidskokte kraftsupper på norske, nedgnagde fenalår, melk rett fra bonden og i melkesyregjæret mat og drikke. Tradisjonsmatens mekka er et helt annet kulinarisk og helsemessig kapittel enn det vegetarlivets grønne gleder kunne tilby, noe jeg dyrket i mer enn 20 år for meg og mine, i ren empati for dyrene.

FORSKNING VISER at vi har fire ganger mindre mineraler og 10 ganger mindre fettløselige vitaminer som A, D, E og K i vårt moderne vestlige kosthold, sammenlignet med tradisjonelle samfunn med nesten utelukkende tilgang på rene råvarer. Den avdøde Linus Pauling, som fikk to nobelpriser for sin forskning, sporet over 900 diagnoser som et resultat av mineralmangel. Det er også en opplistet og vedtatt sannhet at så mye som opptil 75 prosent av vårt immunforsvar ligger i tarmen. Melkesyregjæret mat og drikke er med på å normalisere pH-balansen i tarmen og magesyreproduksjonen. De gir grobunn for de gode bakteriene og dermed mindre plass for bakterier som kan skape ubalanse og sykdom.

Jeg, og mange med meg, mener mange av livsstilssykdommene kunne vært et ikke-tema om vi spiste næringstett mat, behandlet på tradisjonelt vis. Melkesyregjæret mat og drikke er et godt eksempel på slik mat, og den har i uminnelige tider, før maten vår ble industrialisert, vært en viktig del av kosten over hele kloden. Moderne varianter av ketsjup, surkål og brødmat er

skapt av matindustrien. De har lært oss opp til at mat skal smake slik de lager den. Det er forbausende enkelt, billig, smaksrikt og ikke minst langt sunnere å lage slik mat selv.

MELKESYREGJÆRING er en anaerob kjemisk prosess, et resultat av samspillet mellom spesifikke bakteriestammer, gjærsopper, mat og riktig miljø. Forholdene legges til rette for vekst av melkesyreproduserende bakterier som blant annet omdanner stivelsen i korn, grønnsaker og frukt til organiske syrer. Melkesyreproduserende bakterier finnes i små mengder på alle levende organismer. De organiske syrene som dannes under fermenteringsprosessen er naturlige konserveringsmidler som bevarer næringsstoffer og forebygger råtningsprosessen. Under gjæringsprosessen senkes pH-verdien som hindrer vekst av andre mikroorganismer i maten. I sum sørger melkesyregjæring for at maten kan oppbevares over langt lengre tid enn i fersk ubehandlet form.

TRADISJONELT BLE MAT høstet i sesong, på sitt aller beste for så å konserveres ved hjelp av blant annet melkesyregjæring. På denne måten hadde man tilgang til sesongens spesialiteter gjennom deler av året da næringstilgang var redusert. I dag har vi kjøleskap, fryser og hermetisering som de vanligste konserveringsmetodene, i tillegg til nitritsalt og andre tilsetningsstoffer som bremser forråtnelsesprosessen. Likevel anses det at så mye som 70 prosent av all verdens mat fremdeles er fermentert. Av matvarer som har "overlevd" de gamle teknikkene her i landet kjenner vi rakkfisk, spekemat, tettemjolk, rømme, syrnet smør og rømmekolle – typisk, melkesyregjæret mat. I Korea og Japan finner du kimchi, mens kombucha kan spores tilbake til 5000 år f. K. i kinesisk litteratur. Kombucha er fermentert te som alle kjendiser med respekt for seg selv drikker for å få vakker hud og for å unngå nåtidens mest utbredte folkesykdommer. I New York selges den nærmest på hvert gatehjørne.

Kulturer som er kjent for god helse og lang levealder har oft



Gry Hammer er 39 år, gift, har fire barn og bor ved Tyriffjorden. Hun er forfatter, yogalærer, blogger og foredragsholder. Hun holder kurs i melkesyregjæring over hele landet. Flere oppskrifter på melkesyregjærede grønnsaker, frukt, bakst, pålegg og drikke finner du på hennes blogg frjordtilbord.no

fermentert mat i sin daglige kost. Eksempel på dette er yoghurt i Tyrkia og kefir i Kaukasus.

Et problem i vår tid er alle giftstoffene vi får i oss via maten vi spiser og miljøet vi omgir oss med. Melkesyregjæret mat kan avgifte rester av sprøytemidler, derfor er denne maten viktigere for oss enn noen gang.

FERMENTERT eller melkesyregjæret? Begrepene brukes om hverandre. Kort fortalt er fermentering en samlebetegnelse for mange typer gjæringsprosesser, men der melkesyrebakteriene ikke alltid er de fremtredende i prosessen. I noen gjæringsprosesser er det ulike gjær-, og/eller muggsopper som er viktigst, som ved brygging av tamari, miso eller øl. Når vi lager yoghurt, kefir eller grønnsaker er det hovedsakelig de melkesyreproduserende bakteriene som er i sving. I all sin enkelthet kan du lage en melkesyregjæret drikk ved å sette fersk melk i et tildekket glass i romtemperatur i alt fra 2-4 dager. Melkesyrebakteriene omdanner da laktosen, melkesukkeret, til organiske syrer. Kaseinet, melkeprotein, vil i samme prosessen bli delt opp i mindre peptider som gjør dem lettere å fordøye. Næringsinnholdet stiger, og melken kan oppbevares i uker og måneder, fordi den er naturlig konservert av sine egne melkesyreproduserende bakterier.

Du kan ikke gjøre det samme med en kartong melk fra butik-

ken, den vil ødelegges ved at den regelrett råtner. En naturlig melkesyregjæringsprosess skjer kun i ubehandlede matemner, som i upasteurisert melk, med mindre du tilsetter en spesifikk levende kultur i et oppkøkt eller pasteurisert matemne, slik det gjøres når du lager yoghurt.

JEG VOKSTE OPP med en mor som hadde støv på hjernen. Klorflasken var hennes beste venn, og salmiakken rev i nesene daglig. Hun beskyttet meg mot de skumleste bakteriene. I mine tre første leveår hadde jeg kronisk halsbetennelse, og ble stappet full av sulfa så jeg til slutt ble immun, og legene måtte finne på andre medisiner som kunne ta knekken på bakteriene. Jeg var en pingle med dårlig appetitt i store deler av oppveksten, og ble etter hvert allergisk mot husstøv, dun, hund, kanin, tomat og mye annet. Dobbel dose antihistaminer var en fast del av kosten fra jeg var 10 til 25 år. Betennelser i bihuler og blære måtte årlig gruses med et par antibiotikakurer. Det hele bedret seg i midten av 20-åra etter at jeg kuttet ut melk og gluten, og insisterte på å ha både katt og hund på hybelen. Jeg begynte å jakte på den beste maten, men kom ikke i mål før jeg fant tradisjonsmaten. Den kom tilfeldig inn i livet mitt på tampen av min karriere som supermat- og raw food-entusiast. I dette miljøet var surkål, kombucha og vannkefir høyt skattet.

>>