

UN *nuovo* TREND in CUCINA

LA FERMENTAZIONE DEGLI ALIMENTI È UNO DEI PROCESSI PIÙ ANTICHI DEL MONDO, INIZIALMENTE EMPIRICI E ARTIGIANALI DOPO LA METÀ DEL '900 DIVENNE UNA TECNICA DI CONSERVAZIONE ANCHE INDUSTRIALE. MA PERCHÉ FANNO BENE?



MAURIZIO DE PASQUALE

PASTRY CHEF
ESPERTO
IN INTOLLERANZE
ALIMENTARI, DOCENTE
E CONSULENTE
DI PASTICCERIA

I benefici derivanti dall'assunzione di alimenti fermentati sono diversi e vanno dal miglioramento organolettico-nutrizionale, a una migliore digestione. Introducono inoltre batteri buoni aumentando le difese immunitarie stimolando la flora batterica. Se variati a una dieta composta da alimenti sani, i cibi fermentati migliorano l'assorbimento delle sostanze nutritive introdotte attraverso l'alimentazione. Non solo, li arricchiscono di altri nutrienti, tra cui le vitamine del gruppo B (incluso la B12), acidi grassi omega-3, enzimi e acido lattico.

Il cibo fermentato dunque diventa a tutti gli effetti, un alimento nutraceutico, un integratore probiotico naturale.

1. MISO: tipicamente cinese e giapponese, è un composto a base di soia e cereali fermentati mediante fermentazione lattica per più di un anno. Molto proteico e ricchissimo di minerali e vitamine essenziali. Il miso può essere paragonato a un dado vegetale, che si aggiunge solo a fine cottura nelle minestre e nelle varie salse. Potente alcalinizzante, ricco di enzimi che stabilizzano le funzioni dello stomaco.

2. KEFIR: è una bevanda originaria del caucaso rinfrescante ottenuta tramite la fermentazione lattica del latte ma anche da una lieve fermentazione alcolica. Contiene più vitamine del gruppo B ed è più tollerato anche dagli intolleranti ai latticini, perché anche le proteine e i grassi sono parzialmente digeriti e quindi pronti per essere utilizzati.

“

I CIBI FERMENTATI
AIUTANO A MIGLIORARE
LE DIFESE IMMUNITARIE
E APPORTANO NUTRIENTI
IMPORTANTI

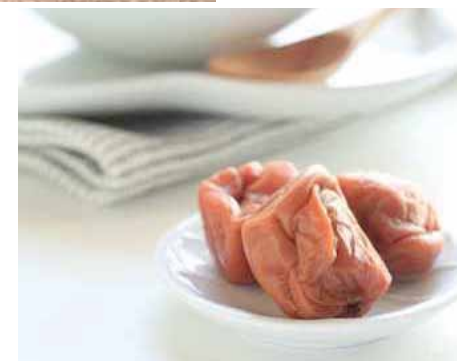
”



3. KIMCHI: piatto tipicamente coreano ottenuto dalla fermentazione del cavolo, ravanella, pasta di peperoncino, aglio, zenzero, scalogno, salsa di acciughe, pasta di gamberetti salati e verdure miste. Deliziosamente gustoso fa molto bene al sistema immunitario grazie alle vitamine B e C.

4. KOMBUCHA:

o tè addolcito, è una bevanda di origine cinese con ampia diffusione anche in Russia. Un infuso simile a un tè considerato un elisir di lunga vita. Aiuta la digestione poiché capace di equilibrare stomaco e milza. Paragonato a un vero e proprio farmaco capace di curare numerose malattie.



5. PRUGNE UMEBOSCHI: piccole ma potenti! Queste prugne giapponesi, sono ricche di acido citrico che aiuta l'assorbimento d'importanti minerali tra cui ferro, calcio e magnesio. Anche quest'alimento rientra nella categoria

dei cibi alcalinizzanti con capacità riequilibrante del fegato, reni e polmoni sovraccaricati dalle tante tossine che ogni giorno aggrediscono il nostro corpo. Un pezzetto di questo piccolo frutto botanicamente più simile all'albicocca risolve problematiche di acidità di stomaco o nausea.

6. AMASAKE: valida alternativa ai dolcificanti, l'amasake è una preparazione alimentare ottenuta dalla fermentazione del riso dolce mediante il fungo Koji, lo stesso che viene usato per la preparazione del miso, salsa di soia etc... Si presenta come un liquido denso, simile a un malto. Nutrizionalmente è molto equilibrato, scarso di grassi, ricco di fibre e vitamine del gruppo B. Si utilizza principalmente per dolcificare dessert e nella preparazione di gelati.

7. REJUVELAC: bevanda rimineralizzante altamente benefica. Ottenuta a partire da cereali germogliati e tritati. Il rejuvelac è una bevanda enzimatica che si può preparare con diversi tipi di cereali come miglio, avena, quinoa, orzo, segale, riso etc...



8. SALSA DI SOIA:

originaria della Cina è il più comune e conosciuto alimento fermentato. Ottenuto dalla fermentazione della soia e miscelato con altri ingredienti. Ha un altissimo contenuto di antiossidanti. Tuttavia la salsa di soia è da evitare in caso d'intolleranza all'istamina. Dal punto di vista energetico, la salsa di soia è abbastanza leggera ma non del tutto acalorica. Da usare moderatamente poiché ricca di sodio.

9. SIDRO: gustosissima bevanda alcolica ottenuta dalla fermentazione alcolica di alcuni frutti tra i quali mele, pere, nespole. Bevanda da servire fredda tra gli 8/10°C se ne esalta tutti i profumi e gli aromi naturali. Bevuto con regolarità migliora l'irregolarità intestinale eliminando le tossine accumulate nel corpo.

10. TEMPEH: servito come secondo piatto a base di soia fermentata. Si tratta di un alimento ricco di proteine definito anche carne di soia. Adatto per arricchire insalate e zuppe. Ricco di isoflavoni che aiutano il rafforzamento di ossa e proteggono il cuore. È vantaggioso autoprodursi in casa il tempeh dato che un sacchetto di soia biologica costa meno di un qualsiasi panetto di tempeh in commercio.