



di Maurizio De Pasquale
www.orlandipasticceria.com



Alimenti fermentati

CHE COSA SONO E PERCHÉ FANNO BENE

La fermentazione degli alimenti è uno dei processi più antichi del mondo, inizialmente empirica e artigianale dopo la metà del '900 divenne una tecnica di conservazione anche industriale. Ma perché è bene mangiare alimenti fermentati?

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 e stimolando la flora batterica. Un esempio tipico è lo yogurt che, rispetto al latte,

ha sicuramente una marcia in più, ovvero il lattosio è in gran parte "digerito", mentre ciò che rimane è maggiormente digeribile grazie alla presenza della B-galattosidasi dei batteri lattici che favorisce così l'assorbimento del calcio. L'utilizzo di alimenti fermentati a base di soia favorisce il rinforzo delle ossa poiché aumentano il contenuto di vitamina K che stimola alcune cellule dell'osso a trattenere il calcio. Portare spesso a tavola i cibi fermentati è un punto di partenza fondamentale, come sottolinea anche la Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO).

Se accompagnati 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 diventa, dunque, a tutti gli effetti un alimento nutraceutico, un integratore probiotico naturale.

Il microbioma, ovvero l'insieme dei batteri che vivono nell'intestino (sono 6 volte il numero delle cellule presenti nell'organismo) è uno

degli argomenti che più stanno interessando la comunità scientifica in questi ultimi anni. Molti studi stanno contribuendo alla riscrittura di interi capitoli della medicina, dimostrando come la flora batterica intestinale influisca su tutto l'organismo: dal sistema immunitario e cardiovascolare, passando per ossa, glicemia e persino salute mentale. Oggi, si sa che un microbioma sano è anche il punto di partenza per poter contare su un metabolismo efficiente. Il segreto per dimagrire e conservare più facilmente il peso forma è, dunque, cercare di rimettere ordine nella pancia.

Vediamo alcuni alimenti nello specifico:

1. Kefir

È una bevanda rinfrescante originaria del Caucaso ottenuta tramite la fermentazione lattica del latte, ma anche da una lieve fermentazione alcolica. Contiene più vitamine del gruppo B ed è più tollerata anche dagli intolleranti ai latticini, perché anche le proteine e i grassi sono parzialmente digeriti e quindi pronti per essere utilizzati. Il consumo del kefir aiuta a ridurre problemi di costipazione, riduce i sintomi dell'influenza.

2. 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. Il miso viene consigliato anche alle persone sottoposte a chemioterapia e radioterapia per ripristinare la flora intestinale favorendo così il ripristino dell'assorbimento dei nutrienti. Ottimo anche per prevenire le influenze invernali.

3. Kimchi

Piatto tipicamente coreano ottenuto dalla fermentazione del cavolo, ravanello, 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

Il 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, ricco di batteri buoni e lieviti che aiutano a migliorare la flora batterica. Aiuta la digestione poiché capace di equilibrare stomaco e milza. È paragonato a un vero e proprio farmaco capace di curare numerose malattie

Ingredienti

2 litri d'acqua
3 pezzi di frutta essiccata – es: fichi (non trattata con anidride solforosa)
4 cucchiaini di zucchero di canna integrale
1 limone biologico
granuli di kefir

Preparazione

RICETTA A BASE DI ACQUA

Lo stesso procedimento lo si può utilizzare sia per la fermentazione del latte sia dell'acqua. I granuli di Kefir si adattano anche in ambienti acquosi.

In un barattolo sciogliere lo zucchero nell'acqua, aggiungere la frutta essiccata precedentemente sciacquata, il limone tagliato a metà. Far riposare il tutto chiuso in modo non ermetico, in un ambiente con una temperatura stabile intorno ai 20°C. Lasciar riposare per tre giorni, mescolando di tanto in tanto. Prima di berlo filtrarlo e conservarlo in frigorifero a +4°C.



Ingredienti

1 barattolo capiente, 1 tovagliolo, 1 elastico
4/5 bustine di té (io preferisco verde)
100 g di zucchero
1 scoby
100 ml di kombucha
1,5 lt di acqua

Preparazione

Portare a bollire l'acqua, versare lo zucchero all'interno e poi mettere il té.

Lasciare in infusione per circa 15/18 minuti.

Lasciar raffreddare fino a 28/30°C e poi aggiungete lo scoby e il kombucha. Coprire il barattolo con il tovagliolo e legare con un elastico.

Lasciare fermentare a temperatura ambiente da 6 a 15 giorni (dipende dalla temperatura: tra i 23 e i 25 gradi il kombucha sarà pronto in 7 giorni se è inferiore ci vorrà più tempo e se più alta, meno).

Durante la fermentazione si formerà sempre un nuovo scoby in superficie. Al termine della fermentazione togliere lo scoby e 100ml di té e metteteli in un barattolo per preparare il prossimo kombucha. Potete mettere la bevanda pronta direttamente in frigo in bottiglie di vetro.

SCOBY (Symbiotic Culture of Bacteria and Yeasts - Coltura simbiotica di batteri e lieviti), alcuni lo chiamano fungo, ma non è un fungo. I lieviti contenuti all'interno del kombucha sono salutari e non nocivi, così come i batteri che compongono lo scoby. Il sapore di questa bevanda è una via di mezzo tra il sidro e uno spumante fruttato, ma può essere aromatizzato come preferite.

5. Prugne umeboschi

Piccole, ma potenti! Queste prugne giapponesi, sono ricche di acido citrico che aiutano 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.

e, inoltre, è un'ottima fonte di antiossidanti. Il Kombucha aiuta a depurare il fegato e proteggerlo dalle tossine. Grazie all'acido glucuronico, che si lega indissolubilmente

alle tossine che popolano il fegato, il nostro corpo riesce meglio a eliminare elementi chimici nocivi. Il kombucha viene fatto con una colonia di batteri e lieviti chiamata



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. 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.

9. Sidro

Gustosissima bevanda alcolica di sicura tradizione celtica e dei Paesi Baschi, evolutasi anche in Norvegia

e in Francia del nord, per poi stanziarsi in Inghilterra che, tuttora rimane uno dei paesi con la più alta produzione di sidro di mele. In Italia, la produzione maggiore avviene in Piemonte e Trentino Alto-Adige. Bevanda ottenuta dalla fermentazione alcolica di alcuni frutti tra i quali mele, pere, nespole. Da servire fredda tra gli 8/10°C, così se ne esaltano tutti i profumi e gli aromi naturali. Bevuta con regolarità migliora l'irregolarità intestinale eliminando le tossine accumulate nel corpo.

10. 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.

COSA SERVE PER FERMENTARE



Oltre al latte, praticamente tutti i vegetali si possono fermentare: dalla frutta (anche sotto forma di succhi d'uva, mele, etc.) alla verdura. In alcune culture si fermenta anche l'anguria.

Fermentare è semplice, basta avere a disposizione vegetali freschissimi, se sono appena raccolti ancora meglio, perché hanno tutta la carica batterica del terreno che fa innescare in modo più efficace la fermentazione. Procuratevi dei contenitori/barattoli in vetro di varie misure, del sale marino integrale (attenzione che non contenga antiagglomeranti) e, in caso, acqua non clorata.

