

# I cibi fermentati



## Cosa sono i cibi fermentati?

Gli scienziati hanno definito i cibi fermentati come quei prodotti fatti attraverso una crescita microbica controllata e conseguenti conversioni enzimatiche dei componenti alimentari. Questi cibi non sono nuovi. I cibi fermentati sono presenti da migliaia di anni. Per capire come sono fatti i cibi fermentati, facciamo riferimento allo yogurt.

Lo yogurt è un cibo fermentato fatto a partire dal latte. Durante la fermentazione dello yogurt, i batteri che producono acido lattico crescono utilizzando gli zuccheri e altri nutrienti nel latte. Durante la crescita, i batteri producono componenti che cambiano il gusto, la struttura e i nutrienti nel latte per ottenere quello che conosciamo come yogurt.



## Il valore dei cibi fermentati

Possono essere risorsa di microbi vivi e attivi

Migliorano il gusto, la struttura e la digeribilità dei cibi

Aumentano la concentrazione di vitamine e componenti bioattivi nei cibi

Rimuovono/riducono tossine o anti-nutrienti in cibi crudi

Inibiscono i patogeni e microbi che causano deterioramento del cibo

Possono essere benefici per la salute dell'ospite riducendo il rischio di alcune malattie acute e croniche



## Il processo di fermentazione

A seconda del cibo, alcune specie di batteri, funghi e/o muffe effettuano la fermentazione. Ingredienti come il sale possono essere aggiunti, e temperatura e tempo possono essere manipolati per ottenere il prodotto finale desiderato. I microbi della fermentazione sono ancora vivi quando mangiamo lo yogurt, il kefir, i formaggi, il kimchi e altri tipi di cibi fermentati. Ma alcuni cibi fermentati sono ulteriormente processati (pastorizzazione, cottura, o filtrazione) così da non essere più fonte di microbi vivi.



## FERMENTATI

### Cibi fermentati che contengono microbi vivi della fermentazione

- Yogurt
- Kefir
- La maggior parte dei formaggi
- Miso
- Natto
- Tempeh
- Kimchi/vegetali fermentati
- Salsicce fermentate essiccate
- La maggior parte delle Kombuchas
- Alcune birre



### Cibi fermentati dove microbi della fermentazione sono stati inattivati o rimossi (processo)

- Pane, incluso pane lievitato naturalmente (cottura)
- Sottaceti/vegetali fermentati (trattati con il calore)
- Salsiccia (trattata con il calore)
- Salsa di soia (trattata con il calore)
- Aceto (trattato con il calore)
- Vino, la maggior parte delle birre, alcolici distillati (filtrati)
- Caffè e chicchi di cioccolato (arrostiti)



## NON FERMENTATI

### Microbi vivi non sono usati in produzione

- Salsiccia fresca
- Vegetali conservati in salamoia o aceto
- Salsa di soia prodotta chimicamente
- Salumi e pesce non fermentati
- Flocchi di latte acidificati

