Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Che cosa sono le verdure lattofermentate?

Lun 22/01/2018 - 11:03

Mangiare, bere e altre delizie – lo sapevate che ...?

La fermentazione lattica rappresenta un comprovato metodo di conservazione delle verdure oltre il periodo del raccolto. Durante questo processo sono i batteri lattici, che si trovano sia sulla stessa verdura che nell'aria, a svolgere il ruolo più importante.

Cavolo, cetrioli, rape rosse e altri tipi di verdure vengono tagliati, eventualmente compressi (a seconda della consistenza della verdura), immersi completamente in salamoia e conservati in un contenitore a chiusura ermetica. Il sale fa sì che la parete delle cellule vegetali si rompa facendone fuoriuscire il succo. A questo punto i batteri lattici trasformano i carboidrati che sono contenuti nella verdura in acido lattico e anidride carbonica. L'acido lattico conferisce alla verdura in salamoia un sapore delicatamente acidulo, ostacola la crescita di batteri indesiderati e svolge un effetto di conserva.

Le verdure lattofermentate hanno un elevato valore salutare. Durante la fermentazione, infatti, le vitamine vanno perse soltanto in minima parte, inoltre i batteri lattici svolgono un effetto benefico sulla flora intestinale. Le verdure più comunemente conservate con lattofermentazione nella nostra zona sono i crauti, che si ricavano dal cavolo bianco. La lattofermentazione è un processo ampiamente utilizzato nella cucina coreana, dove le foglie di cavolo cinese vengono messe sotto conserva con l'aggiunta di spezie e altri ingredienti e tradizionalmente consumate sotto forma di "Kimchi" praticamente a ogni pasto.