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 esattamente gli alimenti fermentati?

Lun 12/10/2020 - 10:16

Da secoli si utilizza la fermentazione per rendere gli alimenti conservabili più a lungo, più gustosi e più digeribili. Si stima che un terzo di tutti gli alimenti consumati oggi sia fermentato: pane preparato con pasta madre o lievito di birra, yogurt e kefir, salame, aceto, crauti, kimchi e altre verdure lattofermentate, birra e vino, salsa di soia e miso, fino al caffè, al tè e al cacao. Tutti questi alimenti subiscono una fermentazione di sostanze primarie vegetali o animali indotta da batteri, lieviti, muffe o enzimi. Durante tale processo, le sostanze nutritive vengono trasformate e degradate e si formano acidi, gas o alcol oltreché un gran numero di aromi. Se i microrganismi finiscono “casualmente” dall’aria nel materiale fermentescibile, si parla di fermentazione spontanea; se invece si aggiungono appositamente batteri, lieviti, muffe o enzimi alle sostanze primarie, si dice che la fermentazione è indotta.
Durante la fermentazione, i microrganismi scompongono l'amido in zucchero, i grassi in acidi grassi, le proteine in gustosi blocchi proteici e disgregano lo zucchero in acidi, alcol e gas. “Nel corso di questo processo, i prodotti acquisiscono aromi e sapori completamente nuovi e al tempo stesso aumenta la digeribilità di molti alimenti”, spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. “I prodotti a base di latte fermentato come lo yogurt e il kefir, per esempio, vengono spesso assunti senza problemi anche in caso di intolleranza al lattosio, poiché il lattosio è stato parzialmente o quasi completamente degradato”. Inoltre, se consumati regolarmente, gli alimenti che contengono batteri lattici ancora vivi possono esercitare un effetto benefico sulla flora batterica intestinale. A quanto pare una parte dei batteri dell'acido lattico sopravvive infatti intatta all'acido gastrico giungendo così fino all'intestino.
Alcuni prodotti fermentati possono essere preparati anche in casa. Le istruzioni a riguardo sono reperibili in internet e nei libri dedicati all’argomento.