

21 Gennaio 2016

Cibi fermentati: perché è importante mangiarli

Inseriteli nel vostro menu per il benessere della flora intestinale. Miso e kefir i più esotici, yogurt e rape da tempo noti in Italia



Proprietà degli alimenti

Migliorano la salute intestinale aggiungendo tocchi sfiziosi alle tavole. I **cibi fermentati** sono così: una miniera di benessere nascosta dietro a un'arte che ha rischiato talvolta di finire in disuso. Nati dall'esigenza di **conservare frutta, verdura e latte**, questi alimenti tornano oggi sotto i riflettori per le loro sorprendenti proprietà che si legano a tradizioni e sapori di diversi Paesi. Dal classico **yogurt** alle note pungenti del **kefir**, dal **miso** (cereali e soia fermentati) con il suo gusto tutto orientale, alla **Brovada [1] di rape del Friuli Venezia Giulia** per giungere alle verdure e ai **crauti** tedeschi.

SONO UNA MINIERA DI BENESSERE

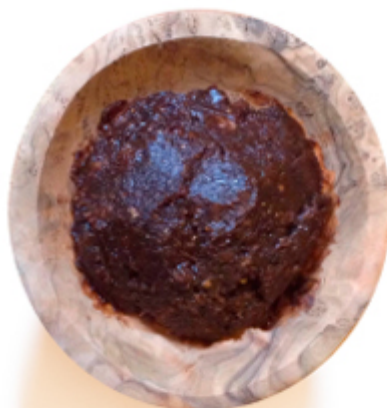


Yogurt

un concentrato
di fermenti

Miso

il “dado” buono
che deriva
dai cereali



Kefir

il latte per chi
non tollera
il lattosio



Occorre tuttavia fare chiarezza: i cibi fermentati non hanno nulla a che vedere con **quelli che invece fermentano?** disturbando il lavoro dell'intestino. Questi ultimi sono ingredienti che, pur essendo validi dal punto di vista nutrizionale, tendono a produrre gas all'interno del tubo digerente. È il caso dei legumi (ecco perché si consiglia di assumerli insieme a ingredienti carminativi [2]), dei cavoli e di alcune verdure, degli amidi o degli zuccheri e talvolta anche del latte se non sono presenti nell'organismo gli enzimi adeguati per digerirlo.

SCEGLI IL FERMENTO GIUSTO



Quando si parla di cibi fermentati s'intende quelli sottoposti al lavoro di microrganismi - come batteri, lieviti o muffe - che trasformano le proteine e i carboidrati producendo acido lattico, enzimi, vitamine, omega-3 e probiotici. Una **fermentazione naturale** che, guidata a dovere, permette di conservare le sostanze nutritive degli alimenti rendendoli più **digeribili**. I cibi fermentati contribuiscono inoltre al benessere dell'intero organismo: introducono **batteri utili** nel sistema digestivo e aiutano a ristabilire l'equilibrio della flora batterica che è alla base di un buon sistema immunitario.

OLTRE I FERMENTI C'È DI PIÙ




Se combinati a una dieta sana, questi alimenti dalla lunga tradizione migliorano l'assorbimento delle sostanze nutritive assunte attraverso l'alimentazione. In più le arricchiscono di altri nutrienti, tra cui le vitamine del gruppo B (incluso la B12), acidi grassi omega-3, enzimi e acido lattico. I cibi fermentati rappresentano dunque un'ottima opportunità per combinare un tocco di gusto ricercato con sorprendenti benefici per la salute dell'intestino e di tutto l'organismo.

Potrebbe interessarti anche

I cibi giusti per il benessere dell'intestino [3]

Allegati

 Yogurt miso kefir, una miniera di benessere.pdf [4]

Links

[1] <https://it.wikipedia.org/wiki/Brovada>

[2] <http://www.territori.coop.it/benessere/digerire-con-le-erbe-i-nostri-consigli>

[3] <http://www.territori.coop.it/benessere/i-cibi-giusti-il-benessere-dell-intestino>

[4]

<http://www.territori.coop.it/sites/default/files/allegati/Yogurt%20miso%20kefir%2C%20una%20miniera%20di%20b>