

Sapori & amori

A Milano

Una «social dinner» per la Fondazione Telethon

Una «social dinner» il 21 aprile all'università Statale di Milano, la prima in città per raccogliere fondi per la Fondazione Telethon e raccontare la sua missione. La cena, per 150 persone, alla quale interverrà anche il direttore generale Francesca Pasinelli, è organizzata dalla squadra degli

ambasciatori di missione di Telethon: Simona Biffi, Paola Silvia Colombo, Bianca Del Genio, Paola Pasini, Michele Pontecorvo (foto), e Maura Satta Flores. Al loro fianco Ferrarelle e lo chef La Mantia che cucinerà per la serata. L'offerta per la cena è di 200 euro.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

C



A Polesine Parmense

Torna «Salumi da Re»

Torna da domani al 18 aprile a Polesine Parmense «Salumi da Re», il raduno di allevatori e norcini all'Antica Corte Pallavicina. Ospiti dei fratelli Spigaroli, gli artigiani del settore si ritrovano per la terza edizione dell'evento promosso dal Gambero Rosso. In programmi incontri e degustazioni aperti a tutto il pubblico.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Tecnica di conservazione antica, diffusa nei Paesi dell'Est, oggi è in auge anche da noi: aumenta i batteri «positivi» dei cibi, rinforza le difese e aiuta la digestione. Tra kefir, kimchi e kombucha, ecco la carica dei «cibi vivi»

Il potere (buono) della fermentazione

E

sistono argomenti di nicchia. O che si credono tali. Ed è per questo che di fermentazione si scrive sempre troppo poco, secondo me. Invece basta lanciare il tema per scoprire che il tuo vicino di scrivania conserva gelosamente barattoli di cavolo rosso nel suo frigorifero. O che la tua amica del cuore si sta appassionando ai segreti del kombucha. O che la mamma del compagno di tuo figlio fa il kefir in casa «da almeno un paio d'anni».

Stiamo parlando di fermentazione, cioè del processo di conversione dei carboidrati in alcol e anidride carbonica o ancora in acidi organici attraverso l'azione di lieviti e batteri, in condizioni anaerobiche (senza ossigeno). Una pratica molto comune tra le popolazioni dell'Europa dell'Est. Per capire quanto fascino (nascosto) possa avere un barattolo di crauti fermentati leggete *L'arte della cucina sovietica*, capolavoro di food writing scritto da Anya Von Bremzen. Ve ne innamorerete.

La fermentazione conserva il cibo perché gli organismi coltivati in esso non permettono la crescita di batteri nocivi, che farebbero deperire l'alimento. È stato uno dei metodi di conservazione più antichi, molto prima del frigorifero. Aceto, crauti, cetrioli, yogurt: sono tutti prodotti dell'acidificazione, dovuta all'acido lattico o a quello acetico che non permette a tossine e a batteri patogeni di sopravvivere. Ma comunque per ogni pietanza esiste un tempo di conservazione da rispettare. Per creare cibi fermentati la parola magica è: *starter*. Alcuni si posso-

I trucchi

Yogurt, verdure, germogli di cereali: questo processo si può innescare in diversi alimenti. Per imparare come si fa in casa esistono dei corsi

no fare in casa, come il lievito madre. Molti altri si possono acquistare. Ma esistono anche gruppi di supporto dedicati, dove le persone vendono o regalano colture fermentate, i cosiddetti «scooby». Per i neofiti, troverete in giro anche diversi corsi di fermentazione.

D'altronde, questa tecnica è costellata di parole esotiche come kefir, kimchi o kombucha. Sono i cibi ricchi di batteri buoni, vitamine e minerali con i quali si può preparare di tutto, da zuppe a sandwich, da cocktail a bevande salutari. Il kefir, per esempio, è una bibita di latte fermentato dalla consistenza cremosa: simile allo yogurt ma prodotto artigianalmente contiene un numero maggiore di ceppi di batteri buoni. Per la preparazione casalinga è preferibile l'uso di latte vaccino intero, o anche di latte di cocco o mandorle.

Un capitolo a parte lo merita il kombucha, bevanda che si prepara facendo fermentare tè e zucchero con una coltura di kombucha, appun-

to, un fungo introdotto intorno agli Anni 90 proprio nei Paesi dell'Est come *starter* per la fermentazione.

Dalle bevande si arriva poi alle verdure fermentate, conservate grazie a un processo di lattifermatazione: crauti, cavolo, cetrioli... Ma fermentati possono essere anche i germogli di cereali e la pasta madre, che a differenza dei precedenti non sono necessariamente cibi probiotici vivi. Il calore uccide i batteri benefici ma il processo fermentativo ha già sviluppato molte vitamine e sali minerali che non si trovano nei normali cereali.

Le doti della fermentazione sono raccontate anche da Michael Pollan nel suo ultimo libro, *Cooked* (Penguin, pubblicato in Italia da Adelphi). E durante il tour italiano di presentazione del volume il giornalista americano ha cucinato per la *Cucina del Corriere* proprio il kimchi. Di cosa si tratta? È una preparazione di origine sudcoreana di verdure in salamoia. Consumandone due, tre cucchiaini al giorno durante il pasto principale aiuta molto la digestione. Va utilizzato nell'arco di due mesi dalla sua preparazione. Inutile dire che chi è appassionato di fermentazione ne esalta gli aspetti nutrizionali e i benefici sulla salute: dalla riduzione delle allergie e dei sintomi influenzali agli effetti positivi sullo stomaco e sull'intestino, fino a un senso di benessere generale e a un rafforzamento del sistema immunitario.

Per afferrare le tecniche di base suggerisco la lettura di due libri usciti da poco in Italia. Il primo è di Donna Schwenk: *Probiotici per la fermentazione* (Edizioni il Punto d'incontro). Offre oltre 130 ricette per chi vuole introdurre il cibo vivo nella propria alimentazione: dai frullati ai contorni, dai piatti principali ai dessert. Come le focaccine alle fragole con guarnizione probiotica al limone, o una tricolore pasta alla checca fermentata e zucchine, fino alla torta di kefir al cioccolato e burro di arachidi. L'altro testo è della croata Dunja Gulin: *Cibi fermentati per la vitalità & la buona salute* (Guido Tommasi editore). L'autrice spiega attraverso ricette accattivanti e autobiografiche come dare nuovo slancio al sistema immunitario con ricette probiotiche. E viene voglia di crederle.

A. F.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il gusto di Fare bene

Gravina, Bari
Filippo agricoltore

Abbiamo scelto l'agricoltura biologica dal 1978

Da sinistra: passata di pomodoro, spaghetti Senatore Cappelli, olio extravergine di oliva e penne integrali di semola

Scopri tutti i prodotti su alcenero.com

alce nero

Alce Nero. Agricoltori biologici dal 1978

Il libro



● Ricette e trucchi per imparare l'arte e i vantaggi della fermentazione e della dieta con i probiotici, dallo yogurt al kombucha, nel libro *Cibi fermentati per la vitalità & la buona salute* di Dunja Gulin (Guido Tommasi editore)

Racconti di cucina di Angela Frenda

I FUSILLI ALLA LIGURE, CON PESTO DI BASILICO, PATATE LESSE E FAGIOLINI

In Liguria con il pesto alla genovese si preparano in genere trofie, linguine o trenette. Oggi io ho scelto di variare, cucinando i fusilli, attenendomi però alla tradizione nella preparazione del condimento, la salsa tipica al basilico con l'aggiunta di patate e fagiolini. La regola vuole che il pesto si debba preparare con il mortaio: il nome sta a

