

L'ora degli invisibili/1 - La cura del nostro "organo-non organo"

scritto da Annalisa Nardi

Proviamo ad immaginare un Paese la cui la classe politica sia scollegata da un numero enorme di cittadini, del tutto sorda alle sue indicazioni e necessità. E può farlo perché quei cittadini, benché siano una moltitudine, non hanno sufficiente visibilità e potere di incidere sulle decisioni. Oltre che suonare sciaguratamente familiare, questa immagine ci aiuta a capire meglio la condizione del nostro "**microbiota**", ovvero quei miliardi di microrganismi che ci portiamo addosso fin dalla nascita.

✘ In numeri, il microbiota è grande almeno quanto tutte le cellule del nostro corpo messe insieme. Nonostante questo, però, quasi nessuno di noi lo considera come una parte di sé e si rende conto di quanto sia prezioso.

Eppure il microbiota è essenziale per la nostra salute, anzi senza non si può proprio sopravvivere. Lavora in incognito, collaborando con ogni organo del nostro corpo, diventando di fatto una specie di "organo-non organo". Particolarmente critico è il ruolo svolto da questo insieme eterogeneo nell'intestino. Quella presenza che più o meno tutti abbiamo imparato a conoscere come "flora intestinale", quando, dopo un bombardamento di antibiotici, qualche fialetta doveva aiutarci a ricostituire.

Adesso sappiamo che il microbiota intestinale svolge molte più funzioni di quelle che gli si attribuiva fino a poco tempo fa. Diventa sempre più chiara la sua centralità per tutto il nostro benessere fisico e non fisico.

L'industria farmaceutica si è già resa conto da tempo che questo può essere un settore di enormi guadagni. Sulla scia degli yogurt "fortificati" di probiotici, si moltiplicano i prodotti che offrono sotto varie forme pacchetti di miliardi di "batteri utili".

A parte situazioni particolari, **possiamo fare molto meglio che ingoiare una capsula. A costo minore e divertimento assicurato.** E' sufficiente ✘ cominciare a far **fermentare** alcuni degli alimenti che ci troviamo comunemente sotto mano.

La **fermentazione** è quel processo naturale tramite il quale colonie di batteri e lieviti, in armoniosa competizione, trasformano un cibo crudo in qualcosa che non è più crudo ma nemmeno cotto, **arricchendolo di sostanze fondamentali per stare bene (enzimi, vitamine, aminoacidi, ecc.)**.

Come se ciò non bastasse, questi microorganismi hanno un **ruolo centrale nel nostro sistema immunitario**. Sono davvero una parte di noi!

Adesso molte aziende, sfruttando l'ignoranza generalizzata su questi argomenti, cercano di convincerci a comprare a caro prezzo i probiotici, come se si potessero ottenere solo in un laboratorio sofisticato. Niente di tutto questo!

Per diventare **appassionati fermentatori** è sufficiente avere qualche dritta e soprattutto voglia di farsi sorprendere da sapori nuovi.

Si può cominciare a prendere familiarità con queste tecniche con il **kefir d'acqua**, una bevanda fermentata molto dissetante e di grande soddisfazione creativa. Infatti, a partire dalla ricetta-base (riportata qui sotto) sono possibili infinite variazioni, tante quante sono gli aromi, la frutta e la verdura a disposizione.

Kefir d'acqua

- 1 l di acqua filtrata
- 1 cucchiaino di grani di kefir
- 3-4 cucchiaini di zucchero di canna biologico (e ancora meglio se proveniente dal commercio equo e solidale)

Mettere l'acqua, lo zucchero e i grani di kefir (possiamo farceli regalare da qualcuno che già lo produce; si possono anche comprare alla Fierucola di Santo Spirito oppure online) in una brocca di vetro. Dare una vigorosa mescolata per sciogliere bene lo zucchero e coprire con una garza, (da fissare alla brocca con un elastico).

Il kefir dovrebbe essere pronto in un giorno o due. Il tempo dipende dalla quantità di zucchero e dalla temperatura in cui avviene la fermentazione. Conviene assaggiare e decidere di togliere i grani quando è stata raggiunto il grado di acidità desiderato.

✘ *Il processo ricomincia da capo con una nuova soluzione di acqua e zucchero. Il kefir appena pronto può essere bevuto così com'è oppure si può fare una seconda fermentazione, aggiungendo succo di frutta, erbe o altri aromi. In questo caso bisogna usare un contenitore con un tappo che chiuda bene. Il kefir aromatizzato sarà pronto in 18-24 ore (e si dovrà poi trasferire in frigo, per evitare il rischio, seppur remoto, di far esplodere la bottiglia!) Sarà più frizzante, meno dolce (e lievemente alcolico, ma comunque solo intorno ai 0,5% vol.)*

I grani tendono ad accrescersi regolarmente. Quindi dopo poco tempo potremo a nostra volta regalarli e contribuire così a questa pacifica colonizzazione.

(... L'ora degli "invisibili" non finisce qui. Si continua la prossima volta con le ricette per la fermentazione dei vegetali e altre informazioni che riveleranno una volta per tutte che fermentare è parte essenziale della salute personale e collettiva.)

Avvertenza. *Le informazioni qui fornite hanno scopo puramente informativo e sono di natura generale. Esse non possono sostituire in alcun modo le prescrizioni di un medico e degli altri operatori sanitari abilitati a norma di legge.*

(continua)

***Annalisa Nardi**