

## Incontro con Slow Food Varese sulla fermentazione

**Pubblicato:** Lunedì 14 Novembre 2022



 18:00 – 20:00

 Sala Superiore della COOP di Varese

 coop di varese,

 Varese

La fermentazione è quel processo chimico che consente di liberare l'energia contenuta nello zucchero glucosio, per renderla utilizzabile, ed è in genere intrapresa da lieviti e batteri in assenza d'ossigeno. Si tratta di un procedimento antico, utilizzato per secoli per conservare più a lungo i cibi. A prima vista, ingerire un cibo o una bevanda scaturita dall'azione di microrganismi non sembra certo rassicurante. In realtà non è così: gli effetti positivi sul nostro corpo sono numerosi. I cibi e le bevande fermentate, infatti, facilitano la digestione e garantiscono il benessere dell'apparato digerente: questo perché essi contribuiscono ad aumentare il numero di batteri "buoni" che transitano nel nostro intestino, contribuendo quindi alla sua regolarizzazione.

Attorno ai fermentati è nata una sperimentazione che intreccia esperienza in cucina, studi di nutrizione, pratica agricola e processi artigianali rivolti a una rivalutazione dei batteri e a beneficio

di quello che è un regime salutare, un'arte culinaria, una pratica di conservazione del cibo, un'avventura multiculturale, dell'attivismo, un percorso spirituale o l'interconnessione tra tutte queste cose. Curiosi di approfondire questa conoscenza, **Slow Food della Provincia di Varese propone** giovedì 24 novembre 2022 presso lo Spazio Soci della COOP di Varese un incontro con alcuni protagonisti della fermentazione.

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it