



Fervida – fermentazione naturale e microrganismi

I microrganismi che vivono attorno a noi e dentro di noi sono all'origine della vita e sono anche quelli che ci permettono di vivere. La fermentazione è, in fondo, una collaborazione con questi microrganismi: un processo naturale che accompagna l'essere umano fin dalle origini.

Gran parte della nostra salute dipende dall'equilibrio del nostro intestino. Molte malattie autoimmuni e degenerative spesso iniziano da una "semplice" intolleranza alimentare che viene ignorata o sottovalutata.

La scienza ha ormai dimostrato che intestino e cervello sono strettamente collegati. Stress, ansia e condizioni di disagio psicofisico sono spesso associati a un intestino in **disbiosi**.

La disbiosi è uno squilibrio del microbiota intestinale: i microrganismi utili diminuiscono mentre aumentano quelli dannosi. Questo squilibrio può favorire infiammazioni, disturbi digestivi, alterazioni metaboliche ed è oggi spesso associato anche a condizioni come l'obesità.

Nel corso del tempo il nostro intestino si è impoverito progressivamente, soprattutto a causa di un'alimentazione basata su cibi industriali: alimenti poveri dal punto di vista microbico e nutrizionale, sterilizzati, addizionati con conservanti e spesso provenienti da un'agricoltura impoverita.

Diventa quindi importante tornare a prestare attenzione a **ciò che mangiamo e alla provenienza del nostro cibo**, privilegiando alimenti freschi, locali e poco lavorati.

Il metodo Fervida (Nam Mak – Liquido Maturo)

Fervida è un metodo di fermentazione di origine thailandese conosciuto anche come **Nam Mak**.

Questo metodo è stato riscoperto e diffuso da Pa Cheng, una donna thailandese che ha dedicato la sua vita alla preservazione e alla diffusione di questa pratica tradizionale. Ancora oggi continua a produrre e insegnare questa fermentazione, sostenendo con convinzione che *"il mondo ne avrà bisogno"*.

La fermentazione Fervida non produce solo un alimento, ma un sistema ricco di applicazioni utili per la vita quotidiana.

I prodotti ottenuti possono essere utilizzati:

- come alimento
- come integrazione naturale
- per la pulizia della casa
- per l'igiene e la cura del corpo
- per la salute degli animali
- per l'orto e il giardino

Si tratta di una risorsa naturale, accessibile e a basso costo.

Attrezzatura necessaria

Per la fermentazione Fervida sono necessari:

- **vaso di vetro a imboccatura larga**

- capacità minima **5 litri**
- **coperchio in plastica** oppure vaso con **guarnizione in gomma**

I coperchi in metallo non sono adatti perché durante la fermentazione si sviluppano gas acidi (acido acetico) che potrebbero corroderli.

È utile anche avere:

- un **pressino di vetro**
- oppure un **intreccio di rami di ulivo**

Serviranno per mantenere il vegetale immerso nel liquido.

Ingredienti

Per la preparazione base del Fervida servono:

- vegetali freschi (mele, uva bianca)
- acqua non clorata
- zucchero bianco (preferibilmente italiano)

In alcune zone si utilizza anche **canna da zucchero**.

Questa preparazione viene chiamata **Fervida neutro**, perché può essere utilizzata in molti ambiti.

In realtà si possono fermentare moltissimi vegetali e anche **erbe officinali**.

Preparazione del vegetale

Il vegetale deve essere:

- **fresco**
- **non troppo maturo**

Eventuali parti marcescenti devono essere eliminate.

Il vegetale può essere inserito intero; si taglia solo se necessario per eliminare parti rovinate o con presenza di insetti.

Caso dell'uva

- eliminare graspi, foglie e parti legnose
- dividere i grappoli in piccoli gruppi mantenuti dai rametti

Si preferisce **uva bianca**, perché l'uva nera è più ricca di tannini.

Lavaggio del vegetale

Se si conosce bene la provenienza del vegetale e si ha fiducia nella coltivazione:

non è necessario lavarlo.

Se invece si desidera pulirlo:

- metterlo a bagno in acqua con **Fervida**
- oppure in acqua e **aceto di mele biologico non pastorizzato**

Eventuale terra può essere rimossa:

- spazzolando
- passando velocemente sotto acqua corrente.

Preparazione dell'acqua zuccherata

L'acqua deve essere **non clorata**.

Preparare una soluzione con:

200 g di zucchero per ogni litro di acqua

L'acqua deve essere a **temperatura ambiente**.

Per un vaso da 5 litri è consigliabile preparare **circa 3 litri di soluzione zuccherata**.

Allestimento del vaso

1. Inserire il vegetale fino a **1/3 del volume del vaso**.
2. Versare l'acqua zuccherata fino a **9/10 del vaso**.
3. Assicurarsi che il vegetale rimanga **immerso nel liquido** utilizzando il pressino o i rametti intrecciati.

Questa fermentazione, a differenza delle lattofermentazioni delle verdure, **ha bisogno di ossigeno**. Per questo è importante lasciare uno spazio d'aria nel vaso.

Protezione del vaso

Il vaso deve essere protetto con:

- un **tovagliolo**
- uno **strofinaccio**
- oppure una **stoffa di cotone**

Questo serve a evitare che i **moscerini della frutta**, attratti dall'odore della fermentazione, entrino nel vaso o depongano le uova sui bordi.

Cura della fermentazione

All'inizio:

- aprire il vaso **una volta al giorno** (al massimo ogni due giorni)

Premere delicatamente il vegetale verso il basso.

Non mescolare.

I microrganismi si organizzano spontaneamente in equilibrio tra loro; mescolare disturberebbe questo equilibrio.

Questa operazione va fatta:

- ogni giorno **per circa un mese**
- successivamente **solo occasionalmente**

Posizionamento del vaso

Il vaso dovrebbe essere collocato:

- in un **luogo tranquillo**
- in un ambiente **dove possiamo vederlo spesso**
- **lontano da apparecchiature elettroniche**

Si può applicare sul vaso un'etichetta con:

- data di preparazione
- provenienza degli ingredienti
- eventuali indicazioni

Alcune tradizioni aggiungono anche una parola, un simbolo o una frase positiva. Questo approccio si collega simbolicamente al concetto di **memoria dell'acqua**, reso popolare dal ricercatore giapponese Masaru Emoto.

Sicurezza della fermentazione

Il batterio responsabile del botulismo non prolifera in ambienti con **pH inferiore a 4,6** perciò Fervida risulta essere un metodo di fermentazione sicuro.

In ogni caso, per togliersi ogni dubbio, soprattutto all'inizio, per monitorare l'acidità è possibile utilizzare **cartine tornasole** con range indicativo tra **3,8 e 5,4**.

Maturazione

La fermentazione Fervida è lenta.

Il processo completo richiede **almeno un anno**.

Durante la maturazione si formeranno:

- **liquido acetico fermentato**
- **gelatine naturali** nel punto di contatto tra liquido e ossigeno
- **fondo di fermentazione**

Conservazione

Una volta maturo il liquido può essere:

- travasato in **bottiglie di vetro**
- suddiviso in **piccole boccette** per l'uso quotidiano.

Utilizzi del Fervida

I microrganismi sono all'origine degli odori. Per questo il Fervida può essere utilizzato anche per **neutralizzare i cattivi odori**.

Può essere impiegato per:

- cestello della lavatrice
- cuccia degli animali
- fossa biologica
- pulizie domestiche

- cura del corpo
- orto e giardino

Si possono aggiungere anche **alcune gocce nell'acqua degli animali**.



La fermentazione ci ricorda che la vita nasce dalla collaborazione tra esseri visibili e invisibili. I microrganismi lavorano silenziosamente trasformando ciò che la natura ci offre in nutrimento, equilibrio e rigenerazione. Imparare a fermentare significa ristabilire un dialogo antico con la natura e con il nostro stesso corpo.

“Fa’ che il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo.”

— Ippocrate

“La natura non fa nulla inutilmente.”

— Aristotle

“La vita non è altro che trasformazione.”

— Antoine Lavoisier