

QUIZ : SEI FERMENTATO ABBASTANZA?

Sezione 1 – Concetti generali sulla fermentazione

1. Che cos'è la fermentazione?

- ☐ Una reazione chimica senza microrganismi
- ☐ Un processo biologico in cui microrganismi trasformano zuccheri in acidi, gas o alcol
- ☐ Solo un metodo di cottura

2. La fermentazione può avvenire senza ossigeno?

- ☐ Sì, è anaerobica o parzialmente anaerobica
- ☐ No, serve sempre ossigeno
- ☐ Solo per i lieviti

Sezione 2 – Tipi di fermentazione

3. Quali tipi di fermentazione esistono?

- ☐ Lattica, alcolica, acetica, mista
- ☐ Solo lattica e alcolica
- ☐ Solo acetica

4. Quale fermentazione produce acido lattico?

- ☐ Alcolica
- ☐ Lattica
- ☐ Acetica

5. Quale fermentazione produce etanolo?

- ☐ Lattica
- ☐ Alcolica
- ☐ Acetica

Sezione 3 – Fermentazione lattica e alimenti

6. La fermentazione lattica avviene solo nel latte?

- ☐ Vero
- ☐ Falso

7. Quale zucchero viene fermentato nei crauti?

- ☐ Lattosio vegetale (glucosio e fruttosio)
- ☐ Solo saccarosio
- ☐ Maltosio

8. I prodotti della fermentazione lattica alzano molto la glicemia?

- ☐ Sì, perché contengono zuccheri
- ☐ No, i batteri lattici consumano gli zuccheri residui
- ☐ Solo lo yogurt aumenta la glicemia

Sezione 4 – Sicurezza della fermentazione

9. Perché i fermentati non favoriscono lo sviluppo del botulino?

- ☐ Perché il pH resta sopra 6
- ☐ Perché il pH scende sotto 4,6 e batteri producono sostanze antimicrobiche
- ☐ Solo perché contengono sale

10. Qual è il pH tipico di un fermentato sicuro?

- ☐ 5,5 – 6,0
- ☐ 3,5 – 4,2
- ☐ 7,0

Sezione 5 – Ruolo del sale

11. A cosa serve il sale nella fermentazione?

- ☐ Fermentare direttamente gli zuccheri
- ☐ Estrarre acqua, creare salamoia, inibire batteri indesiderati
- ☐ Solo per dare sapore

12. La quantità di sale è sempre la stessa?

- ☐ Sì, 3% per tutti gli alimenti
- ☐ No, varia secondo l'alimento (crauti 2–3%, cetrioli 2–5%, olive 8–12%)
- ☐ Solo negli alimenti vegetali

13. Qual è la differenza tra salagione e salamoia?

- ☐ Salagione = sale diretto sull'alimento; Salamoia = liquido + sale
- ☐ Salagione = liquido + sale; Salamoia = sale diretto
- ☐ Nessuna differenza

Sezione 6 – Esempi pratici

14. Nei limoni alla marocchina monodose, la salamoia al 10% serve a:

- ☐ Aumentare l'acidità del limone
- ☐ Coprire il limone e garantire un ambiente stabile e sicuro
- ☐ Sostituire completamente il succo di limone

15. Perché nei limoni alla marocchina è sufficiente una salamoia al 10%?

- ☐ Perché il limone è già molto acido
- ☐ Perché il sale è più importante dell'acidità
- ☐ Perché non serve liquido

16. Nel kimchi, il cavolo viene:

- ☐ Messo solo in salagione
- ☐ Messo in salamoia
- ☐ Non salato

17. Nel kimchi, altre verdure possono subire:

- ☐ Salagione diretta
- ☐ Salamoia
- ☐ Nessuna tecnica di sale

18. A cosa serve la crema amidacea nel kimchi?

- ☐ A dare sapore piccante
- ☐ A fornire zuccheri per i batteri e legare il condimento
- ☐ A fermentare il kimchi con lieviti

19. Il kimchi può fermentare senza la crema amidacea?

- ☐ Sì
- ☐ No

20. Quali funzioni hanno le spezie nel kimchi?

- ☐ Fermentare zuccheri
- ☐ Dare sapore e aiutare a controllare microrganismi
- ☐ Nessuna funzione

DOMANDONE FINALE:

Quali fattori sono necessari per ottenere un fermentato vegetale sicuro, gustoso e ben conservato?

Opzioni:

- A) Basta mettere le verdure in acqua e sale e aspettare qualche giorno.
- B) Usare verdure non trattate, acqua dechlorata, sale correttamente dosato, controllare pH e tempo di fermentazione.
- C) Usare qualsiasi tipo di sale e qualsiasi acqua, l'importante è aggiungere spezie a piacere.
- D) Mettere le verdure al sole per accelerare la fermentazione e aumentare il sapore.