

FERVIDA e FERVIDOLITI

In continuità con quanto già affrontato nei laboratori precedenti, dedicati alla preparazione e all'allestimento del *fervida neutro*, questa parte della dispensa approfondisce il suo utilizzo pratico e le possibili applicazioni in ambito fermentativo.

Il *fervida neutro*, ottenuto dalla fermentazione spontanea e prolungata di frutta come mele o uva, può essere considerato una base viva ricca di microrganismi naturali. Non si tratta soltanto di un prodotto finale, ma di un vero e proprio “inizio attivo”, capace di sostenere e guidare nuove fermentazioni.

Partendo da questa base, diventa interessante osservare come il *fervida neutro* possa essere impiegato per avviare la fermentazione di diversi vegetali, comprese piante spontanee e officinali. L'utilizzo di una coltura già stabilizzata permette infatti di rendere il processo più prevedibile e, in molti casi, di ridurre i tempi della fase iniziale, in cui il sistema microbico deve normalmente adattarsi e attivarsi.

In questa sezione verranno quindi introdotte alcune osservazioni pratiche sull'impiego del *fervida neutro* come innesto fermentativo, con l'obiettivo di mostrare come una base già attiva possa diventare uno strumento utile per accompagnare e facilitare nuove trasformazioni naturali.

1. Uva e mele: perché funzionano come “fervida neutro”

Sulla buccia di uva e mele vivono naturalmente:

- lieviti (es. *Saccharomyces*)
- batteri lattici

Questi microrganismi sono quelli che avviano fermentazioni spontanee (vino, aceto, fermentati vegetali)

Quindi, quando facciamo fermentare uva o mele:

- creiamo una **coltura microbica viva stabile**
- che può diventare uno **starter naturale liquido**

2. Il concetto di “fervida neutro”

Quello che chiamiamo “fervida neutro” (mele o uva fermentate a lungo) diventa una base fermentata ricca di microbi attivi.

In pratica:

- fermentazione lunga → ecosistema stabile
- presenza di batteri + lieviti → “liquido madre”

Questo tipo di fermentato viene usato in alcune tradizioni come:

- base per nuovi fermentati vegetali
- acceleratore biologico

-

3. Riduzione dei tempi

Se aggiungiamo un fermentato già attivo:

- aumentiamo subito la carica microbica
- riduciamo la fase di “partenza lenta”
- stabilizziamo prima il pH

quindi il vegetale nuovo parte più velocemente.

4. Uso di piante officinali

Si possono usare piante officinali che funzionano in due modi:

✓ come substrato fermentabile

- apportano microbi e zuccheri residui
- influenzano aromi e metaboliti

✓ come modulatore microbiologico

- selezionano certe fermentazioni
- inibiscono muffe o batteri indesiderati (effetto antimicrobico leggero)

Il nostro Fervida neutro non è un “acceleratore magico” **è una coltura microbica già matura che evita la fase iniziale instabile.**

Estrazione dei principi attivi nei fervidoliti

Nei fervidoliti non si ha solo estrazione “chimica”, ma una combinazione di tre dinamiche:

1. Estrazione diretta

La componente liquida del fervida (leggermente acida e ricca di metaboliti) estrae:

- composti idrosolubili (mucillagini, zuccheri, alcuni polifenoli)
- parte degli aromi vegetali

Questa è la parte più simile a una macerazione classica.

2. Biotrasformazione microbica

Qui sta la differenza principale rispetto a un semplice estratto:

I microrganismi presenti nel fervida:

- “rompono” alcune molecole vegetali complesse
- trasformano i composti in forme diverse (più semplici o più biodisponibili)
- producono nuovi metaboliti (acidi organici, enzimi, composti aromatici secondari)

Quindi non si estrae soltanto: **si modifica biologicamente la pianta.**

3. Estrazione prolungata e dinamica

Durante i giorni di fermentazione:

- alcune sostanze vengono estratte subito
- altre si liberano gradualmente
- altre ancora si formano ex novo

È un sistema “in evoluzione”, non statico, in sintesi nei fervidoliti:

- i principi attivi vengono estratti
- ma vengono anche **trasformati dai microrganismi**
- il risultato finale non è solo “estratto della pianta”, ma un **nuovo complesso biochimico**

Un fervidolito non è soltanto un estratto vegetale, ma un **sistema attivo di trasformazione**, dove la pianta e la microflora collaborano nel generare un prodotto finale diverso dalla materia prima iniziale.

GLI ACETOLITI

Si tratta di estratti ottenuti attraverso l'azione dell'aceto su matrici vegetali, una pratica che affonda le sue radici in antiche conoscenze legate alla conservazione e alla trasformazione delle piante. L'ambiente acido, infatti, è da sempre utilizzato non solo per preservare, ma anche per "estrarre" e rendere disponibili le qualità aromatiche e funzionali dei vegetali.

In pratica si tratta di:

- estratti vegetali "stabilizzati" in mezzo acido
- ottenuti per **estrazione + conservazione + trasformazione biochimica**
- utilizzati storicamente in ambito erboristico e tradizionale

L'ambiente acido:

- limita contaminazioni microbiche indesiderate
- favorisce l'estrazione di principi attivi idrosolubili e parzialmente liposolubili
- stabilizza il preparato nel tempo

Uso dell'aceto nella storia

L'aceto è uno dei prodotti fermentati più antichi conosciuti:

- usato già in Egitto e Mesopotamia
- impiegato da Greci e Romani come conservante e disinfettante
- diffuso anche come veicolo per estrazioni domestiche e medicinali

Già nell'antichità si osservava che:

- l'aceto "estrae" aromi e proprietà dalle piante
- rallenta la decomposizione dei vegetali

Nel Medioevo e nella tradizione popolare europea:

- le piante venivano spesso conservate in aceto o vino acido
- si sviluppano preparazioni simili a "aceti medicati"
- usate per uso esterno o alimentare

Queste pratiche sono alla base di ciò che oggi potremmo chiamare acetoliti.

Un acetolito si basa su tre processi principali:

1. Estrazione

L'acido acetico:

- rompe parzialmente le strutture cellulari vegetali
- facilita la fuoriuscita di composti aromatici e fenolici

2. Solubilizzazione

Permette di trasferire nel liquido:

- polifenoli
- acidi organici
- componenti aromatiche

3. Stabilizzazione

Il pH basso:

- rallenta fermentazioni indesiderate
- impedisce crescita di molti batteri patogeni

Una tecnica antica ma ancora attuale, che sfrutta l'acidità non solo come conservante, ma anche come mezzo attivo di estrazione e trasformazione delle piante.

Aceto di vino e aceto di Alcool

Aceto di vino: Si ottiene dalla doppia fermentazione del vino:

1. fermentazione alcolica (zuccheri → alcol)
2. fermentazione acetica (alcol → acido acetico)

Caratteristiche

- Materia prima: vino rosso o bianco
- Contiene piccole tracce di:
 - polifenoli
 - aromi del vino
 - minerali residui
- Profumo più complesso e “rotondo”

Proprietà funzionali

- più ricco di composti aromatici naturali
- leggermente più “nutritivo” dal punto di vista fitochimico
- spesso preferito nelle preparazioni erboristiche e macerazioni

-

Aceto di alcool (o aceto bianco): Si ottiene dalla fermentazione acetica di **alcool puro diluito**, spesso di origine agricola (etanolo).

Caratteristiche

- Materia prima: alcool neutro (non vino)
- Quasi assenza di aromi secondari
- Sapore e odore più forti e pungenti ma semplici

Proprietà funzionali

- composizione più “pulita” e standardizzata
- maggiore costanza tra un lotto e l’altro
- meno interferenze aromatiche nelle estrazioni

L’**aceto di vino** è spesso preferito perché interagisce meglio con le piante e porta una componente “biologica” più ricca.

L’**aceto di alcool** è utile quando si vuole un controllo più preciso, un’estrazione neutra senza interferenze aromatiche

Aceto dei Quattro Ladri: storia e ricetta

L’“Aceto dei Quattro Ladri” è una delle preparazioni aromatiche più famose della tradizione erboristica europea.

La leggenda risale alla **peste del XVII secolo a Tolosa, in Francia**. Si racconta che un gruppo di ladri riuscisse a saccheggiare le case delle vittime di peste senza ammalarsi. Quando furono catturati, per ottenere la grazia rivelarono la loro “protezione segreta”: una miscela di erbe macerate in aceto con cui si cospargevano corpo e maschere per difendersi dai miasmi e dalle infezioni.

Questa storia, tra realtà e mito, si diffuse rapidamente in Europa, e la preparazione divenne un rimedio popolare usato soprattutto come:

- repellente aromatico
- disinfettante naturale
- tonico esterno

Non esiste una versione unica: ne circolano molte varianti storiche. Questa è una delle più classiche.

Ingredienti

- 1 litro di aceto di vino non pastorizzato
- 2 cucchiaini di rosmarino
- 2 cucchiaini di salvia
- 2 cucchiaini di timo
- 2 cucchiaini di lavanda
- 2 cucchiaini di menta
- (facoltativo) scorza di limone o cannella

Preparazione

1. Inserire tutte le erbe in un barattolo di vetro pulito
2. Coprire completamente con l'aceto
3. Chiudere ermeticamente
4. Lasciare macerare per 4 settimane
5. Agitare ogni 1–2 giorni
6. Filtrare e conservare in bottiglia scura

L'Aceto dei Quattro Ladri rappresenta uno dei primi esempi di **estrazione complessa in aceto**

Rosmarino (*Salvia rosmarinus*)

Ricco di oli essenziali aromatici ad azione **stimolante e tonificante**. Tradizionalmente usato come **purificante e conservante naturale**.

Salvia (*Salvia officinalis*)

Proprietà **antimicrobiche leggere**, ha azione **astrigente e purificante**. Tradizionalmente associata alla **pulizia e protezione**

Timo (*Thymus vulgaris*): Ricco di timolo e carvacrolo, ha forte attività **antimicrobica naturale**

Lavanda (*Lavandula angustifolia*): Azione **lenitiva e riequilibrante**, proprietà **aromatiche calmanti**, leggera azione antimicrobica complementare.

Menta (*Mentha spp.*): Effetto **rinfrescante e stimolante**, supporta la sensazione di “pulizia” aromatica, azione leggermente antimicrobica

Scorze di agrumi (facoltative): Azione **deodorante e purificante aromatica**

Nel complesso queste piante lavorano insieme per: creare un profilo **fortemente aromatico e persistente**, apportare composti con **attività antimicrobica naturale**, generare un effetto tradizionalmente percepito come **protettivo e igienizzante**, stabilizzare la preparazione in ambiente acido (aceto)

Fervidolito per il cavo orale (Malva e Rovo)

Il *fervidolito* può essere inteso come una preparazione liquida ottenuta a partire da una base fermentativa attiva (come un *fervida*), arricchita con estratti vegetali. Nel caso specifico, viene pensato per l'**igiene e il benessere del cavo orale**, sfruttando piante dalla tradizione lenitiva e astringente.

Malva (*Malva sylvestris*): Ricca di mucillagini ha Azione lenitiva e protettiva sulle mucose

Rovo (*Rubus fruticosus* – **foglie giovani):** Ricco di tannini ha azione astringente e tonificante. Dona Supporto alla “compattezza” delle mucose, Tradizionalmente usato per gengive e gola

Modalità d'uso tradizionale

- Diluito in acqua per **risciacqui del cavo orale**
- Uso occasionale come supporto al benessere orale
- Non ingerire in grandi quantità

Questo tipo di preparazione si colloca tra:

- fermentazione controllata
- estrazione vegetale dolce
- uso tradizionale delle piante officinali

e rappresenta un esempio di come un sistema fermentativo possa essere adattato a funzioni specifiche e locali del corpo umano, senza diventare un processo industriale o farmacologico.

In ogni fermentato non troviamo un punto di arrivo, ma un processo aperto: una biologia in movimento dove la trasformazione diventa la forma più stabile di equilibrio.