



Buongiorno
ogni giorno
con FerVida



FerVida o Nam Mak la fermentazione thailandese

**«Provate tutti ad essere i
guardiani della vostra salute»**

Pa Cheng raccomanda di trasmettere anche agli altri la passione per i fermentati, di condividere con più persone possibile perché **“se qualcuno ha avuto un problema e l’ha risolto, allora è in grado di aiutare le altre persone a risolvere quello stesso problema.”**



Pa Cheng

Cosa serve per allestire un FerVida

Un contenitore, meglio se di vetro, capacità almeno 5 litri

- Un vegetale
- Acqua
- Zucchero
- E tempo



Come scegliere il vegetale da fermentare?

- Vegetali commestibili
- Erbe spontanee, officinali, medicinali

Dipende dal nostro obiettivo, ricordando che ogni pianta ha le proprie specificità e bisogna sempre mettere in conto la sensibilità personale a determinati componenti chimici e la concomitante assunzione di farmaci.

I vegetali per produrre un fervida **neutro, privo di interazioni e ottimo per ogni uso sono: uva bianca, mele e canna da zucchero**

La fermentazione è un ecosistema complesso

- liquido, gelatina e fondo di fermentazione sono elementi che interagiscono e si completano: **l'insieme ha un valore che supera la somma dei valori delle singole parti**
- Anche la **rugiada** è un fervida a tutti gli effetti, è acetica e ha molte proprietà; è fatta di parti volatili, quindi profumata e balsamica, meno aggressiva di quanto siano normalmente i fervida, quindi magari adatta a chi ha la pelle delicata
- Anche il **lievito Kahm** è apprezzato per i suoi benefici sulla pelle
- La gelatina o **scoby**:
 - S = Symbiotic C = Community O = Of B = Bacteria Y = Yeast
 - Acronimo inglese che sta per «Comunità Simbiotica Di Batteri e Lieviti.



L'acido acetico



- E' un costituente dell'aceto, utilizzato per secoli per la conservazione degli alimenti.
- Nell'antica Grecia era usato come medicinale contro le piaghe e la tosse
- Ha effetto alcalinizzante
- Studi recenti confermano che l'acido acetico è benefico per la salute (inclusi effetti anti-ipertensivi e anti-iperglicemici)
- Il PH dei nostri FerVida maturi è sempre sotto la soglia di 4
- Alcuni aceti mostrano effetti antitumorali (fonte dr. Carmen Ruello)

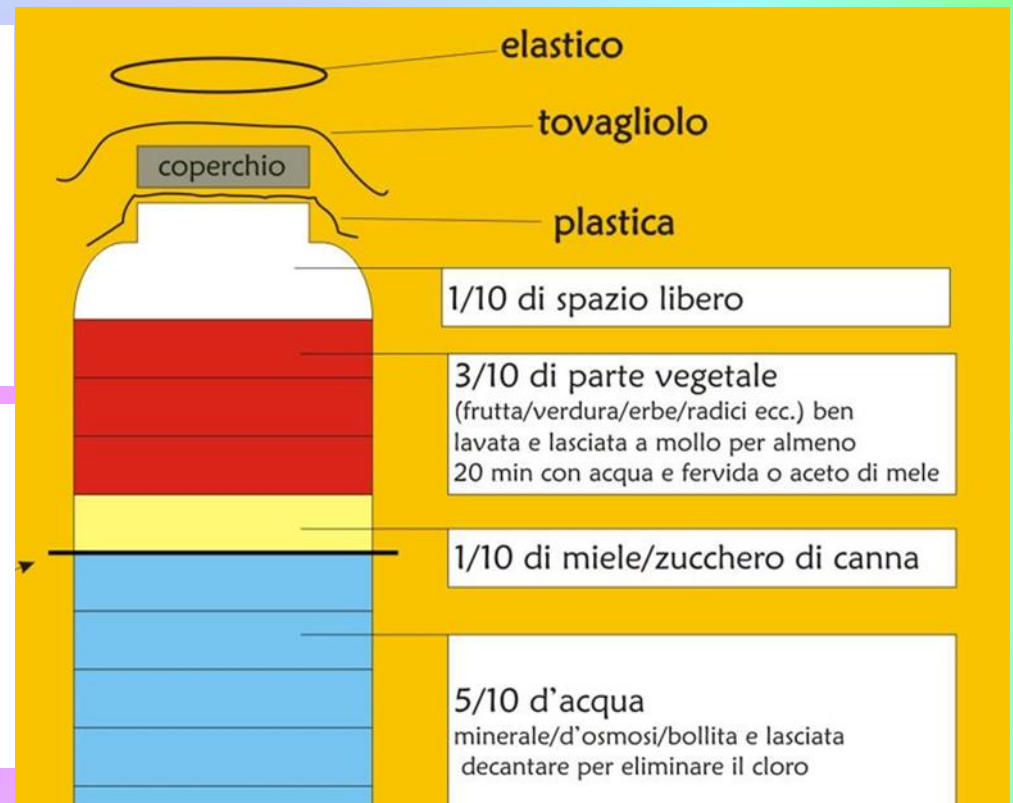


La ricetta per fare un FerVida

La dose da rispettare:

Acqua zuccherata 200 gr/litro

Per il vegetale puoi usare il metodo intuitivo, cioè riempire il vaso fino ad un terzo della sua capacità



fermentare frutti e vegetali locali, edibili, di stagione, coltivati in modo naturale; un solo tipo per vaso, in funzione dell'uso a cui si pensa di destinare il fermentato

Fiori con fiori, foglie con foglie, radici con radici, frutta con frutta, vegetale con vegetale.

La cura del nostro Fervida

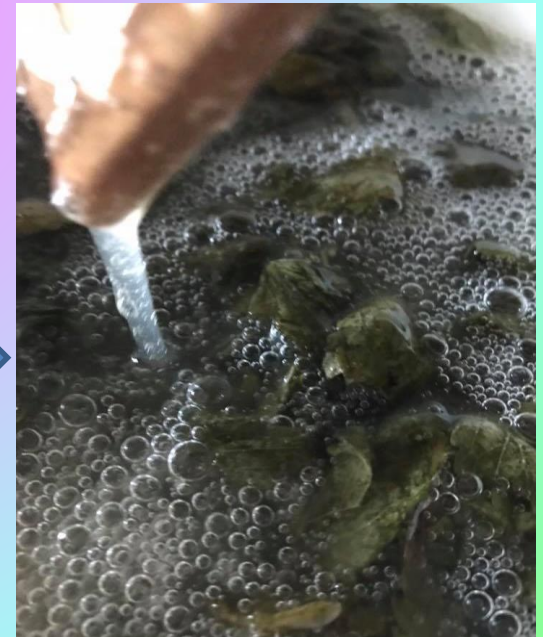
- Mantenere il vaso protetto dalla luce diretta del sole
- Nei primi tempi «visitare» il fermento ogni 2-3 giorni e abbassare delicatamente il vegetale
- Quando il vegetale starà spontaneamente sotto il liquido, diradare le visite (una al mese circa)
- Annusare sempre, se ok allora assaggiare il grado di dolcezza, alcolicità, acidità (maturazione)
- Dopo circa 4 mesi il liquido, se acetico, può essere usato per le pulizie (fervida Arcobaleno)
- Dopo un anno circa, se acetico, può essere usato come alimento
- Evitare il contatto prolungato del fermento coi metalli

La cura del Fervida: lievito Kahm e blob a volte anche muffa



sono lieviti, scioglili con le dita affinché non diventino troppo spessi e terreno per le muffe.
Tieni puliti i bordi, passando un dito inumidito.
Controlla la chiusura del vaso: i lieviti e le muffe amano l'ossigeno

Blob: è una fase nel processo di maturazione del fervida; non è un problema, alcuni vegetali sono più «blobbosi» di altri.
Un fervida maturo e un po' blobboso può essere molto interessante.



Fervida e la pelle

per pelli secche o mature:

- Zucca (frutto),
- Calendula (fiore),
- Carota (tubero domestico)
- Fiori di carota selvatica
- Papavero (petali),
- Rosa (petali)...

per pelli grasse:

- Cetriolo (ortaggio),
- Carciofo (ortaggio),
- Cardo (ortaggio)....

la pelle è il nostro organo più esteso ed ha un proprio microbiota che, se in equilibrio, ci aiuta, protegge!

FerVida può decomporre ed eliminare quei microorganismi che per noi sono nocivi.

**la gelatina è perfetta per essere inserita nelle creme e lozioni per la pelle
il vegetale fermentato può essere inserito nelle creme per un effetto scrub.**

Fervida di fiori

Per il corpo:

- il tuo personale tonico,
- la lozione per il corpo,
- il dopo shampoo,
- una crema curativa;

Tutte le pulizie della casa a 360°



Usi del FerVida per l'igiene personale

- FerVida può decomporre ed eliminare quei microorganismi che sono all'origine dei cattivi odori
- Si usa per fare il bagno, sciacquare i capelli
- Pronto soccorso: su ferite, irritazioni, punture di insetti, per igienizzare, disinfettare.
- (in foto: FerVida di rose per la cura della pelle con petali freschi o essiccati)



I benefici della fermentazione sulla pelle



FerVida e i capelli

Il pH acido della combinazione acqua + fervida aiuta a chiudere le cuticole e le squame dei nostri capelli.

Quando queste sono aperte o sollevate, la chioma appare crespa, opaca, secca e difficile da gestire.

Quando invece sono ben chiuse o idratate, i capelli sono più lucidi, si annodano meno e appaiono più sani.

Inoltre, quando le squame sono chiuse sono anche decisamente meno esposte ai danni.

**Fervida di rosmarino o di ortica nel risciacquo per ravvivare il colore dei capelli e togliere i residui dello shampoo. Utile contro la caduta (diluito con acqua 1 a 3);
Fervidolito di capelvenere!**

Per la cura dei piedi – Fervida o fervidolito

- Elicriso, salvia, aloe hanno funzione antimicotica
- Peperoncino: è un fungicida naturale, vasodilatatore, aumenta il calore, mantiene una buona ossigenazione del sangue e mantiene i capillari elastici, muove i ristagni d'acqua nel corpo ed è antidolorifico.
- Zenzero in caso di gonfiori.
- Lavanda contro i calli o duroni, creare un impasto con zucchero e fervida per un buon scrub;
- Menta o camomilla contro i piedi secchi....
- Timo: deodorante

Il microbiota della bocca

Dentifricio antiplacca probiotico: con gelatine di fervida e aloe. Se non hai la gelatina puoi usare il vegetale fermentato che trovi nel fondo del vaso di fervida maturo!!! Usa la solita ricetta base del GelVita: come olio si suggerisce olio di lentisco oppure di cocco.

Quale fervida? fervida (o fervidolito) di salvia, lentisco (mastice di Chios da resina di lentisco), menta, rosmarino.

Quando hai frullato gli ingredienti per fare il dentifricio, aggiungi nel boccale l'idrolato (o acqua) ed ecco il collutorio: dose metà fervida e metà idrolato/acqua.

Si usa anche come **gargarismi** e si può inghiottire!!!!!!
In ogni caso anche il lavandino ne esce bello pulito.

Volendo si può **aromatizzare** con poche gocce di olio essenziale di menta, di salvia, di camomilla (poche e con consapevolezza: 2-3 gocce max)

In casi particolari si può aggiungere T.M. di chiodi di garofano (ricorda che è batteriostatico) o olio essenziale di tea-tree.

I denti e le gengive

Attenzione alle aggiunte di prodotti che possono essere abrasivi o decisamente poco gradevoli, come il bicarbonato di sodio, il sale, l'argilla verde.

Preferire:

argilla bianca,

polvere di siwak

radice di Arrow root

Ricorda che lo **spazzolino** svolge una azione importante, ma evitare l'eccesso di zelo!

Crema base per la pelle - Gel Vita

- 350 gr di gelatine (o 150 gr di gelatine e 200 tibicos)
- 150 gr gel di aloe vera
- 10 cucchiaini di olio (o oleolito)
- FerVida (eventuale e q.b.)
- 35 gr di vit. C (opzionale)
- O.E. dermocompatibile (opzionale)

N.B.: Questa è una preparazione base che potete personalizzare aggiungendo ingredienti, oli essenziali, oleoliti di erbe preziose per prendervi cura della vostra pelle!

le gelatine, l'aloe e le essenze energetiche: una sinergia preziosa

- Fate gocciolare la gelatina di fervida a lungo per non portare troppo liquido nella crema.
 - Procuratevi gel di aloe vera separandolo dalla buccia, evitando possibilmente quello commerciale che contiene sostanze conservanti e stabilizzanti.
-
- Amalgamate tutti gli ingredienti con frullatore o mixer.
 - Modulate gli ingredienti per avere la giusta cremosità.
 - Potete aggiungere anche frutta morbida fermentata.
 - Conservate in frigo (...) mettendola in barattoli con chiusura a vite senza stringere il tappo perchè continuerà a fermentare
 - Unisci al tuo preparato probiotico l'essenza energetica del tuo fiore

Deodorante e tonico con FerVida

Un sottoprodotto del gelvita eccellente: il deodorante!

- Sono ottenuti diluendo con idrolato e FerVida 1:1 ciò che resta nel frullatore dopo aver fatto il Gel-Vita.
- Frullare e versare.
- Per il deodorante aggiungere l'olio essenziale di proprio gradimento: lavanda, tea tree, menta ecc
- Prediligere FerVida neutri oppure quelli di piante aromatiche: lavanda, salvia, alloro, timo ecc.

Usare FerVida non solo è innocuo ma addirittura terapeutico: permette di depurare una regione corporea per troppi anni bersaglio della chimica di sintesi. (Dr. Ruello)

Testimonianze ed esperienze di usi delle gelatine

Sulla pelle: ha effetto peeling, attenua le rughe, elimina le macchie, ammorbidisce calli e duroni, elimina le screpolature.

Ha effetti positivi su psoriasi, acne, eczemi, eruzioni cutanee, punture d'insetti

Come dentifricio: sbianca i denti, cura le gengive sanguinanti.

Allevia dolori muscolari

Capelli: limita la caduta, rinforza il cuoio capelluto.

FerVida e animali

- Per pulire le aree adibite agli animali, rende gli ambienti più sani, tiene lontani insetti, abbatte gli odori.
- Spruzzandolo nella cuccia o nella lettiera, tiene lontani mosche, parassiti ed odori: è un sanificante naturale.
- Di conseguenza, gli animali domestici vivranno in uno spazio più pulito.
- Alcune gocce aggiunte al cibo e all'acqua rinforza il loro sistema immunitario.
- Per il bagno diluire shampoo specifico con fervida 50%

L'ambiente domestico ha effetti vitali sulla salute: non «sterile» ma Vivo ed igienico.

I residui dei detersivi chimici che restano negli indumenti, nelle lenzuola, nella biancheria, nei piatti possono essere corresponsabili dello stato di salute generale e di quello della pelle; sono sempre più frequenti i disturbi/malattie della pelle.

Fervida è un detergente efficace: gli enzimi agiscono rapidamente biodegradando lo sporco e il grasso.

Lavaggio di frutta e verdura: contribuisce a rimuovere pesticidi, erbicidi, sostanze chimiche, metalli pesanti, batteri e uova di parassiti. Inoltre, dopo la messa a bagno, avranno un sapore migliore. (un paio di cucchiaini da tè in 1 litro di acqua per 45 minuti)

Pulizie domestiche

- sostituisce i prodotti chimici per la pulizia: per eliminare odori, muffe, calcare, macchie di sporco e di unto. Puro o diluito secondo le esigenze
- FerVida è un purificatore d'aria naturale. Spruzzandolo per terra, nelle tende e nell'ambiente riduce l'inquinamento domestico contribuendo a rendere l'ambiente più sano e pulito
- È efficace per la pulizia di pavimenti (no marmo), impianti di aerazione, aspiratori del bagno, cappe della cucina, ecc.
- Contribuisce a tenere lontano dalle nostre case mosche, zanzare, scarafaggi.

Fervida per il bucato

- **Sostituisce i detersivi e ammorbidenti del commercio!**
- Puro con la pomice nella lavatrice, invece del detersivo e/o al posto dell'ammorbidente
- Puro o come gel, invece del detersivo, nella lavastoviglie



Pomice eoliana

Uso di Fervida in lavatrice:

- Mettere un bicchiere di fervida nella vaschetta del detersivo
- Posiziona al centro del cestello pieno di panni, una pomice eoliana imbevuta di fervida e racchiusa strettamente in un calzino grosso.
- Volendo puoi mettere un bicchierino di fervida e qualche goccia di olio essenziale nella vaschetta dell'ammorbidente
- Niente più cattivi odori nella lavatrice

Fervida per giardino/orto/ambiente

- I residui della fermentazione nelle fogne, nei pozzi neri e nei fossi, aiutano a prevenire l'ostruzione delle tubature, a pulire le acque reflue con effetto positivo su falda, corsi di acqua e mari.
- Per innaffiare le piante (diluito 1 a 1000) e nutrire il terreno
- Per una sempre maggiore autosufficienza, risparmio e un mondo più pulito

Fervida ogni giorno

Come alimento funzionale/integratore/

L'assunzione lontano dai pasti è quella che permette il ripristino del terreno intestinale.

L'acido acetico svolge la sua funzione benefica senza l'intervento dell'acido cloridrico ed anche i principi attivi vegetali possono agire senza caricare il fegato (che appunto non è impegnato con i processi digestivi).

Se assunto in corrispondenza dei pasti (prima, durante e subito dopo) può coadiuvare i processi digestivi, migliorando la digeribilità degli alimenti. Non vi è alcuna interferenza con i processi digestivi, i batteri non subiscono attacchi da parte degli enzimi digestivi.

Durante la giornata si può aggiungere all'acqua che beviamo durante tutto l'arco delle 24 ore.

Pa Cheng suggerisce:

Iniziare con 3 gocce 3 volte al giorno, poi ogni settimana aumentare 1 goccia 3 volte al giorno, fino a 30 gocce per 3 volte. N.B.: ascoltandosi!

Le gelatine ad uso alimentare

- le gelatine sono prevalentemente costituite da cellulosa.
La loro indigeribilità da parte dei nostri enzimi fa di esse delle ottime fibre prebiotiche: i polisaccaridi di cui sono formate hanno un effetto antinfiammatorio che i vegetali non hanno.
- Ospitano Microrganismi vivi: lieviti e batteri, che possono ancora risultare utili ad arricchire la biodiversità intestinale, seppur temporaneamente.
- Con la cottura perdono le proprietà probiotiche, ma restano comunque interessanti come apportatrici di fibre alimentari (es. una seppia coi piselli... senza seppia)
- Frullate a crudo, con aromi secondo i gusti (es. paté, salse, ripieni).
- Frullate e insaporite con miele, aggiungendo polpa di frutta fresca se si vuole attenuare il gusto acido (marmellata raw).
- Essiccate e macinate, come integratore/insaporitore (anche per gli animali).
- a striscioline nell'insalata, o nel sushi dopo averla marinata in salsa alle alghe.

le gelatine e le salse probiotiche

Il pesto probiotico: semplice, gustoso, e ricco di microrganismi probiotici

Conosciamo tutti il pesto alla genovese, con basilico e pinoli, ma possiamo usare altre erbe: rucola, portulaca, barbe delle carote dei finocchi oppure il vegetale fondo di fervida

Frutta secca: mandorle, noci, semi di girasole...In genere le dosi sono a piacere, ottimo è fare pari peso di vegetali e frutta secca.

- 120 gr. di tibicos kefir acqua o gelatina
- 60 gr. di mandorle
- 40/50 foglie di basilico
- 1 spicchio di aglio fermentato
- 2 cucchiaini di capperi
- 1 pomodoro maturo, o una piccola zucchina
- Frullare aggiungendo olio a filo

Ricetta Ferment Academy

La maionese veg

- 100 ml latte di soia (Provamel)
- 130 olio di semi
- 2 cucchiaini di senape
- 1 cucchiaino di limone o fervida
- sale
- facoltativo una punta di curcuma.

Mettere tutto insieme nel bicchiere del minipimer.

Dopo 30/40 secondi è pronta, metterla almeno mezz'ora in frigo. Dura circa 3/4 gg

Nella maionese potete anche aggiungere una piccola gelatina di fervida o kombucha, in questo caso non mettere fervida perché le gelatina ne contiene sempre un po'.

Fa anche effetto addensante ed emulsionante, quindi si può ridurre la quantità di olio e ottenere una salsa più leggera, oltre che vitalissima

Giocando col colore: rape rosse lattofermentate o limoni alla marocchina (in questo caso non aggiungere sale).

le gelatine e i dessert

- Prima dell'uso, scolare molto bene le gelatine: sono ricchissime di liquido.
- Se si usa una gelatina di fervida o di kombucha, conviene assaggiarne un pezzetto: ci sono gelatine molto acetiche, nel qual caso si consiglia di metterle a bagno un paio di giorni in acqua con un po' di zucchero, cambiandola un paio di volte.
- Le dosi sono sempre indicative, poiché dipendono molto dalla qualità delle gelatine, pertanto si consiglia di procedere apportando le opportune correzioni: se la crema si presenta troppo fluida, aggiungere guar (addensante a freddo), se troppo densa aggiungere latte.
- Frullare bene e aspettare qualche minuto affinché la gelatina o la gomma di guar facciano il loro effetto addensante.

Ricetta: crema pasticcera probiotica

- 250 gr di gelatine (o metà gelatine e metà tibicos oppure 100% tibicos)
- 100 gr. di zucchero di canna bio chiaro
- 5 cucchiaini di gomma di guar
- 1 litro di latte vegetale (es. di riso integrale bio)
- il succo di un limone e un po' di buccia come aromatizzante.

Frullare bene e aspettare qualche minuto affinché la gomma di guar faccia il suo effetto addensante.

Creatività: carrube e cannella; cacao crudo e anice stellata; nocciole, mandorle, uvetta...ecc. ecc;

Si può sostituire il latte con succo di arancia, o frutta fresca

Marmellata raw, sorbetto e gelatine

La marmellata con gelatina, senza cottura, pre-probiotica, e ricchissima di microrganismi vivi, si ottiene semplicemente frullando la gelatina con la frutta fresca che si preferisce.

La gelatina di agrumi è speciale! Puoi aggiungere miele, o malto di riso.

Se desideri fare un sorbetto, metti in freezer la frutta, la frulli con la gelatina ed è praticamente pronta all'istante.

Con il fondo di fermentazione puoi fare le farine carpotecniche.

Mele, pere, frutta in genere, sono perfette: il vegetale e il fondo torbido rappresentano ottima fibra prebiotica.

Puoi conservarlo così nel suo liquido oppure prelevare con siringa il liquido dopo decantazione, filtrare nuovamente la parte residua (con panno di stoffa), ricavare altro liquido ed essiccare il fondo che poi potrai usare come integratore anche nelle minestre o yogurt, o negli impasti.

Con le restanti bucce puoi fare creme (salate) da utilizzare per condire e dare spessore ai tuoi piatti o condire le insalate, o ancora puoi frullarle e poi essiccarle e farne sempre integratori prebiotici o farina carpotecnica.

Rispetto alle fibre non fermentate quelle ottenute dai nostri fermentati dopo polverizzazione ed essiccazione sono più “delicate” e possono essere assunte anche da chi soffre di alcune patologie intestinali per le quali spesso ne viene sconsigliato il consumo (fonte Ferment Academy – Dr. Carmen Ruello).

fondo di fermentazione

Taglia il vegetale fermentato a piccoli pezzi, esponilo all'aria qualche giorno (protetto), girandolo di tanto in tanto: perderà gran parte dell'acetico.

Se intendi farne una farina, frullalo bene prima di mettere nell'essiccatore. I batteri acetici si inattivano con l'essiccazione.

Alcuni lattici la sopportano ma sono in minoranza nei FerVida maturi. Più che altro si rifugiano nelle SCOBY.

Le fibre non sono mai digeribili, è per questo che fanno così bene, perché nutrono esclusivamente la flora microbica intestinale, equilibrandola.

A pezzetti aggiungono un sapore ottimo alle minestre con cereali, oppure con verdure e funghi e hanno un altissimo valore prebiotico.

Crema base dai mille usi sul tavolo di cucina o sullo scaffale del bagno

Frullo il vegetale fermentato e le gelatine (es. fondo di fermentazione del fervida di mele) e lo metto in un contenitore di vetro chiuso.



Per la cucina:

- un cucchiaino è una base per un creativo «dressing».
- Per pulire i tegami/piatti/lavello (miscelata con un po' di polvere di pomice per gli sporchi difficili e incrostati)

Per il bagno:

- Usando una busta per erbe da massaggio: crema base, un po' di olio per il corpo, poche gocce di o.e. dermocompatibile per una doccia scrub nutriente e riequilibrante e curativo (oleolito, olio di cocco, olio di mandorle).

Contro le insidie invernali: **Fervidolito** gola-felice

Per portare beneficio alla gola si useranno spezie e erbe secche adatte allo scopo, chiedendo all'erborista le più indicate per l'esigenza specifica (gola, tosse, asma, bronchite...) o per interazione con eventuali terapie con farmaci in corso.

Il dosaggio è 1 a 10, cioè ad esempio 50 gr. di pianta secca per 500 ml di Fv neutro.

Dopo 30 giorni di infusione si preleva il liquido, che può essere usato per l'igiene del cavo orale.

Si può anche dolcificare con sciroppo di carrube o analogo, per ottenere un ottimo sciroppo, in questo caso da conservare in frigo.

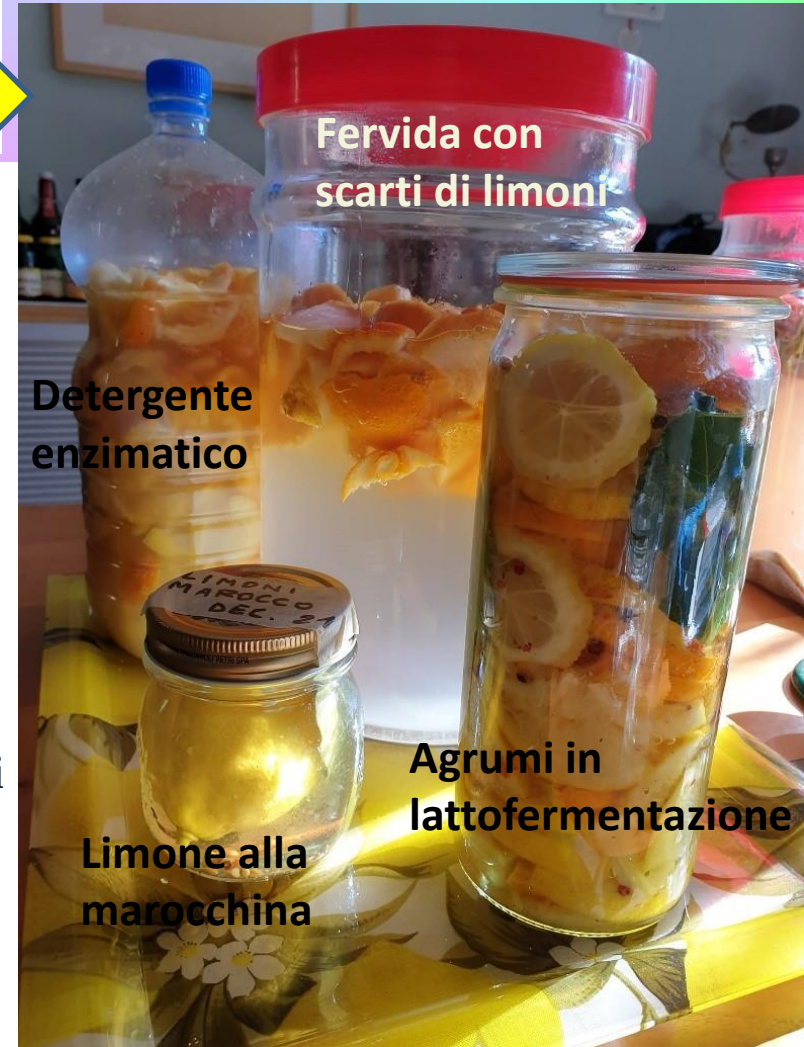
A puro titolo di esempio: piantaggine foglie, mirto foglie, eucalipto foglie, calendula fiori, malva fiori e foglie, erisimo, verbasco fiori, chiodi di garofano, cannella Ceylon, anice stellato, arancia dolce, radice di bardana, mentha arvensis, anice verde, achillea sommità, camomilla fiori, elicriso fiori, mirra gomma polvere, liquirizia radice... (fonte: Nelle erbe la salute di Minardi)

Cosa c'è dietro l'angolo

Gli agrumi sono una fonte ricchissima, da fermentare in tanti modi diversi
(vedi foto)

- Faremo l'Enzimatico veloce di agrumi: pronto in poche settimane! Usando quello che resta della spremuta ottieni un impareggiabile detergente e sgrassante per lavastoviglie, lavatrice, ambienti domestici, crema per lavare le mani e scrub per la doccia.
- Da non scordare: la fermentazione lunga agisce sulle pectine contenute nell'albedo degli agrumi rendendole un prezioso alleato detox chelante sui metalli pesanti.

**A gennaio: per un gioioso DETOX
Insieme**





Questo è l'ultimo incontro di quest'anno



Ma il viaggio non finisce qui

Gli argomenti che ci aspettano nel 2025 sono

- **Agrumi per le pulizie dentro e fuori!**
- **Koji e Miso**



Auguro ad ognuno serene festività,
con un grande abbraccio.

«Viviamo le nostre giornate
ordinarie in maniera
straordinaria»

(citazione anonima e preziosa).