



## **INTRODUZIONE**

Negli ultimi anni c'è stata una riscoperta delle fermentazioni per gli indubbi e notevoli benefici che bevande e alimenti fermentati apportano a vantaggio della salute e del benessere dell'Uomo.

I motivi sono molteplici e per lo più legati alle nuove ricerche sul microbioma intestinale, che hanno evidenziato il valore aggiunto dei cibi fermentati sull'organismo umano.

Diversi studi hanno dimostrato infatti che mangiare cibi fermentati con regolarità è utile per favorire la digestione, rinforzare il sistema immunitario, prevenire i più comuni disturbi a carico dell'apparato digerente e garantire il corretto funzionamento di tutto l'organismo.

## **ATTIVITA' DIDATTICA LABORATORIALE**

Da qui l'intento di realizzare nel laboratorio di biologia della scuola diversi tipi di fermentazioni, grazie all'utilizzo di appositi fermentatori e colture starter selezionate. Una volta realizzate le fermentazioni, si intende analizzarne la resa dei prodotti e le condizioni ottimali di processo, nonché l'eventuale presenza di metaboliti secondari, che potrebbero risultare utili ed interessanti per le loro applicazioni in campo salutistico, in collaborazione con il Dipartimento di Scienze e Tecnologie Biologiche ed Ambientali (Di.S.Te.B.A.) dell'Università del Salento.

## **FINALITA'**

Contemporaneamente alla realizzazione degli esperimenti, si intende sensibilizzare gli studenti all'utilizzo nella propria dieta di alimenti e bevande fermentate, consapevoli del fatto che purtroppo i ragazzi seguono una dieta errata, che li predispone all'insorgenza di malattie, in particolare legate al consumo eccessivo di alimenti di origine industriale, raffinati e poveri, se non addirittura privi, di sostanze utili (vitamine, fibre prebiotiche, probiotici, antiossidanti, ecc.).

A tale scopo saranno organizzati, anche a supporto delle varie attività di laboratorio, dei veri e propri corsi di Educazione alimentare, incontri con esperti nutrizionisti, medici, dietisti, incentrati sull'importanza della corretta alimentazione per la prevenzione delle più comuni malattie, nonché sul ruolo dei cibi e delle bevande fermentate per migliorare lo stato di salute del microbioma intestinale e di conseguenza di tutto l'organismo.