

# Translations:Boissons fermentées - Sodas maison/2/it

---

Gli alimenti fermentati sono alimenti che sono stati trasformati da microorganismi : batteri, lieviti, funghi . Questo processo spesso avviene senza ossigeno, in un ambiente anaerobico. I microbi si moltiplicano normalmente in presenza di ossigeno. Ma quando ne sono privati, lottano fabbricando molecole per ottenere il vantaggio sui microbi concorrenti : lattico, alcolico, acetico, ecc... Anche se a volte tendiamo a dimenticarlo, numerosi alimenti della vita quotidiana sono in realtà fermentati: pane, formaggi, yogurt, crauti, salame, vino, birra,... La lista è lunga. E questo è un bene perché i loro effetti sono benefici per la salute! Facilitano la digestione, contribuiscono al buon funzionamento dell'intestino, sono fonti di vitamine e minerali, rinforzano il nostro sistema immunitario...