

# Sommario

---

Prefazione	
<b>Una rivelazione sulla salute</b> . . . . .	XI
<b>Introduzione</b> . . . . .	XIX
PARTE 1	
<b>Il che cosa e il perché della fermentazione</b> . . . . .	1
Capitolo 1	
<b>La fermentazione, il motore della vita</b> . . . . .	3
I batteri che riciclano l'azoto . . . . .	7
Gli spazzini del fosforo. . . . .	8
I responsabili del carbonio. . . . .	9
Una storia di salute personale . . . . .	13
Capitolo 2	
<b>I cibi fermentati come probiotici</b> . . . . .	15
Capitolo 3	
<b>I probiotici e l'ingegneria genetica</b> . . . . .	23
Capitolo 4	
<b>Il superorganismo conglomerato</b> . . . . .	29
Capitolo 5	
<b>Nuove scoperte sull'ecosistema dentro di noi</b> . . . . .	37
Capitolo 6	
<b>L'intestino intelligente</b> . . . . .	41
La sindrome della psiche e dell'intestino . . . . .	42
Capitolo 7	
<b>Un giorno in compagnia dei fermentatori di Berkeley</b> . . . . .	49
Una visita al Cultured Pickle Shop . . . . .	52

PARTE 2	
<b>Un pasto delizioso a base di pane, formaggio e vino</b> . . . . .	55
Capitolo 8	
<b>Il pane</b> . . . . .	57
Pasta madre e lieviti commerciali. . . . .	58
L'“identità conservata” della farina per il pane. . . . .	59
Un fornitore di farina biologica . . . . .	62
Il sapore del Maine nella pagnotta di pane . . . . .	63
Pane di successo a Broadway. . . . .	65
Una visita a un piccolo panificio . . . . .	66
Pane in forno. . . . .	67
La pasta madre . . . . .	68
Preparare la pasta madre per il forno. . . . .	69
Pane cotto e pane precotto . . . . .	70
Qualche informazione in più sui lieviti naturali . . . . .	71
La semplice farina: un argomento complesso . . . . .	73
Un coltivatore di grano biologico . . . . .	73
Un focolaio della cottura biologica . . . . .	76
I panifici biologici a nord di San Francisco. . . . .	77
Un panificio idilliaco in una città idilliaca . . . . .	79
Il panificio artigianale per eccellenza . . . . .	80
Capitolo 9	
<b>Il formaggio</b> . . . . .	85
La scoperta del formaggio contadino . . . . .	87
Il problema dell'rBGH negli Stati Uniti . . . . .	89
Il dibattito sul latte crudo . . . . .	91
La fonte dei sapori del formaggio . . . . .	94
Visita a un produttore artigianale di formaggio . . . . .	97
L'unione di formaggio e vino . . . . .	105
Alcuni abbinamenti di vino e formaggio . . . . .	106
Capitolo 10	
<b>Il vino</b> . . . . .	109
L'origine del sapore del vino . . . . .	110
Che cosa preferiscono le viti . . . . .	113
Una forte coscienza ambientale. . . . .	115
La genesi della produzione vinicola biologica . . . . .	117
La viticoltura biologica oggi . . . . .	117
Il principio chiave dell'agricoltura biologica. . . . .	119
La legge definitiva dell'USDA sul vino biologico . . . . .	120

Lievito e vino . . . . .	121
Giochiamo con i geni del lievito . . . . .	124
Visita a una piccola azienda vinicola . . . . .	126
PARTE 3	
<b>Ricette</b> . . . . .	133
Capitolo 11	
<b>I prodotti caseari fermentati.</b> . . . . .	135
Il kefir di latte . . . . .	135
Come conservare il kefir e i grani. . . . .	139
Il formaggio kefir. . . . .	139
Come fare in casa il formaggio biologico. . . . .	148
Come fare in casa la ricotta . . . . .	152
Qualche ricetta con il formaggio . . . . .	154
Capitolo 12	
<b>Gli ortaggi fermentati.</b> . . . . .	163
Il kimchi fatto in casa. . . . .	163
I sottaceti . . . . .	169
Capitolo 13	
<b>I cereali e la farina fermentati.</b> . . . . .	185
Il pane fatto in casa . . . . .	187
Capitolo 14	
<b>I legumi e i semi fermentati</b> . . . . .	201
Capitolo 15	
<b>Le bevande fermentate.</b> . . . . .	211
Kefir d'acqua . . . . .	211
Kombucha. . . . .	217
Come imbottigliare il kombucha . . . . .	220
Il vino fatto in casa . . . . .	225
<b>Fonti.</b> . . . . .	229
Formaggi artigianali locali della Sonoma County. . . . .	229
<b>Bibliografia</b> . . . . .	233