L'uomo delle fermentazioni. Ecco chi è Carlo Nesler di CibOfficina

Da semplice appassionato a punto di riferimento in Italia per i fermentati. Ecco chi è **Carlo Nesler**, l'uomo delle fermentazioni che collabora con i grandi chef e gira l'Italia con i suoi corsi destinati a professionisti della cucina, a nutrizionisti e ai semplici appassionati.

“Ho cominciato a fermentare da adolescente: birra, vino, yogurt, distillati. E crauti...” dice **Carlo Nesler**, bolzanino doc da un paio d'anni stabilitosi in quel di Viterbo. Sperimentava per conto suo e per suo consumo, poi – dopo anni in altri settori - si è reso che c'era un vivo interesse per quei cibi *“legati a una cultura e una conoscenza ormai perse”*.

Un corso di permacultura con **Saviana Parodi** è stato lo stimolo per riprendere in mano la questione, *“ho capito che se mi interessava davvero dovevo approfondire, ma quando ho cercato un corso non ho trovato nulla”*.

Quindi ha continuato la sua formazione da autodidatta, tra prove, sperimentazioni e letture, soprattutto di testi stranieri (uno su tutti **Wild Fermentation di Sandor Katz**, di cui cura l'edizione italiana). È stato un percorso lungo, *“anni per apprendere bene cose che si riescono poi a spiegare in 10 minuti”*.

L'attualità di una pratica antica

La **fermentazione** è una tecnica antichissima di conservazione, praticamente coeva all'uomo, che assicurava alimenti anche nelle stagioni avverse rendendoli più ricchi di nutrimenti: *“nei fermentati di verdure il carico di vitamina C contrastava l'insorgere dello scorbuto”* spiega **Nesler**, che aggiunge *“secondo Lévi Strauss l'evoluzione dell'uomo moderno è da collegarsi all'inizio della produzione di idromele”* una bevanda fermentata precedente allo sviluppo dell'agricoltura.

Insomma: la fermentazione non è una novità gourmet o da fanatici del cibo sano, *“e anche se oggi si parla tanto di salse di pesce o di carne fermentate facendole risalire al garum romano”* sorride *“in realtà cose simili esistevano migliaia di anni prima, come risulta da testimonianze ritrovate in Cina”*.

Ma non bisogna andare tanto lontano: le fermentazioni sono in pane, formaggi, salumi, aceto, verdure, *“prima c'erano anche diversi tipi di latti fermentati, di aceti che si usavano anche nelle bibite, e bevande con fermentazioni spontanee”* ricorda **Carlo**.

Un tempo erano parte della cultura gastronomica domestica, *“oggi sono quasi scomparsi, sostituiti da prodotti standardizzati, più stabili ma morti”*, il commercio vuole alimenti più uniformi e semplici da gestire.

Fermentati: cosa sono?

La **fermentazione** è, al contempo, un metodo di **conservazione e di trasformazione** dei cibi che ne arricchisce il ventaglio organolettico e nutrizionale. *“In linea generale i cibi fermentati hanno subito l'intervento di alcuni microbi”* sintetizza Carlo.

Il risultato? *“Prodotti più digeribili e ricchi di ingredienti biodisponibili, che contengono una grande varietà di nutrienti e oligoelementi più disponibili a essere assimilati dall'organismo, in alcuni casi si abbattano anche tossine o sostanze antinutritive”*.

Questo processo produce aromi e sapori particolari, caratteristici rimandi acetici e non solo: *“per esempio nel miso o nel shoyule varie fasi fermentative danno odori che ricordano il formaggio o lo speck. Questo succede perché i microbi che hanno lavorato su ceci o orzo tirano fuori gli stessi aromi che altri microbi producono in formaggi e speck”*.

Sono alimenti **probiotici**, in grado cioè di arricchire il nostro **microbiota**, la comunità di microbi simbiotici, che - vivendo in simbiosi con il nostro organismo - ci permette di vivere in modo sano. Una caratteristica che suscita l'interesse di medici e nutrizionisti che trovano gli alimenti probiotici fondamentali proprio per mantenere in equilibrio il nostro microbiota, con conseguenze sulla salute e sul buon funzionamento del sistema immunitario.

Detto in poche parole: **i cibi fermentati fanno bene**, e attualmente se ne stanno studiando i benefici su moltissime malattie. In cucina hanno diversi impieghi: le verdure fermentate sono ottimi antipasti e contorni, si usano come topping o per completare insalate o verdure cotte, il miso è un insaporitore si può sostituire al sale, con una carica più importante, per le marinature si usa lo shio koji.

CibOfficina: luogo d'incontro e sperimentazione

Un anno e mezzo fa, Carlo ha aperto **CibOfficina Microbiotica**, un luogo di sperimentazione culinaria, in cui fa produzione di fermentati, consulenza e

formazione per chi vuole fare autoproduzione domestica, per i professionisti della cucina, per nutrizionisti e medici, sempre più interessati a questi cibi. Carlo applica vari metodi di fermentazione a ingredienti locali e naturali, niente salsa di soia, dunque, ma di ceci o lenticchie.

La scelta della materia prima - *“prodotta nel rispetto dell'ambiente e dell'uomo”* - è parte integrante del suo progetto di *“trasformazione con metodi antichi, filtrati dalle moderne conoscenze ed esperienze”*, di espressione del territorio in cui ha deciso di stabilirsi e alimentare una rete agricola e sociale di piccoli produttori (come è lui stesso) che recuperano terreni e biodiversità, e coltivano con coscienza.

“Per me è fondamentale lavorare solo con materie prime di qualità e locali” confrontandosi direttamente con produttori *“di cui conosco pregi e difetti a prescindere da bollini e certificati: voglio vedere di persona come lavorano”*.

Quali prodotti nascono nella CibOfficina?

La sua è una produzione - artigianale, genuina e contadina, variabile nel corso dell'anno - di fermentati non pastorizzati, **“vivi”** aggiunge, cibi che però è riuscito a stabilizzare, quindi non necessitano di refrigerazione o di un consumo immediato. È per questo che quando si aprono barattoli e bottiglie spesso c'è un *“effetto spumante”*.

Sono pochi pochissimi i prodotti del genere in commercio, così l'autoproduzione si fa strada tra gli appassionati, che in tal modo possono anche personalizzare ricette e realizzarle a partire da materie prime selezionate, magari a loro volta prodotte in proprio.

“Sono preparazioni molto semplici, in molti casi” aggiunge Carlo che ha in produzione miso, kombucha, kimchi, shoyu (non di soia ma di ceci o lenticchie), crauti di cavolo cappuccio ma anche di rapa, carota, porro, e poi il Battuto di zia Ilda - un mix di verdure tritate per cucinare, *“tipo soffritto”* - polveri aromatiche e altre specialità destinate ai cuochi per i quali sviluppa ricette su misura.

Perché tra i suoi clienti ci sono tanti chef: **Ivan Milani** del Pont de fer *“per l'acqua di sedano fermentata e talli aglio fermentati sottolio”* - **Antonio Ziantoni** di Zia per il miso di ceci e il kombucha, *“ma piano piano svilupperemo prodotti ad hoc per i suoi piatti”*, **Norbert Niederkofler**, **Oliver Piras**, **Anthony Genovese** del Pagliaccio.

“Collaborare con loro è un piacere, un onore ma soprattutto uno stimolo a tirare fuori prodotti migliori”. Ma i suoi prodotti si trovano anche in vendita, on

line e in alcune botteghe in Italia, segnalate su suo sito, negozi che hanno una particolare attenzione verso i prodotti naturali e di qualità, specialità gourmet o biologiche.

Quelle cui si rivolgono consumatori attenti a un'alimentazione sana, chi cerca prodotti di qualità e chi ha una passione per la cucina, che spesso una volta assaggiati, non riesce più a farne a meno. Se gli chiedi dei prezzi, Nesler risponde che sono quelli di un artigiano: materia prima + lavoro. Quindi 4,50 euro i crauti, 7 euro il miso, 3 per la bottiglia da mezzo litro di kombucha.

La procedura

Come funziona la fermentazione? *“È un mondo molto variegato, è difficile fare un discorso generale”*, premette Carlo: ogni cosa ha regole e principi da seguire che riguardano la **presenza di ossigeno**, il **livello salinità** (che favorisce alcuni batteri e non altri), la **temperatura** e i **tempi**, diversi per ogni processo e prodotto. In ogni caso buona parte della fermentazione avviene in barattolo, con una prima fase più visibile che poi – secondo i casi – può continuare se i microbi presenti sono ancora potenzialmente attivi.

Ci sono **fermentazioni selvagge o spontanee**, in cui si devono solo creare le condizioni ambientali corrette e favorevoli perché si sviluppi il processo e i microbi comincino a lavorare. Se i microbi non sono presenti serve invece un inoculo per far partire una fermentazione indotta, come nel caso del kefir, con l'aggiunta di granuli nel latte che, dopo 48 ore a temperatura ambiente, diventa latte fermentato.

Questi **starter** a loro volta sono due tipi: **naturali** (frutto di fermentazione spontanea) o **creati dall'uomo** (lievito di birra o enologico). In questo contesto, quel che sta avvenendo nel mondo dei vini cosiddetti naturali, è emblematico sul funzionamento delle fermentazioni.

Anche i tempi sono molto variabili: 8 ore per lo yogurt, 3 o 4 settimane per verdure come crauti, da qualche mese fino a diversi anni per il miso, *“io faccio un miso morbido, ancora dolce, tra i 2 e i 4 mesi”* spiega *“ma ci sono anche invecchiati, più difficili per un occidentale”*, il shoyu di ceci invece ha un processo di fermentazione che dura un anno e può conservarsi uno o due anni.

La legge

Ma si possono mettere in commercio i fermentati? *“In Italia non abbiamo una legislazione precisa per tutti i prodotti come c'è per vino, salumi e formaggi”* spiega *“per tutto ciò che non è regolamentato vige un'unica regola, la sanità del prodotto che ogni produttore deve garantire direttamente con lo Haccp. Che per qualcuno è una specie di spauracchio, in realtà è una grossa*

opportunità, un sistema di autocontrollo che ci permette di fare molte cose”.

In pratica non esistono disciplinari di produzione e di controllo di crauti o miso o altri fermentati che ne accertino la salubrità.

E allora? *“Come per altri prodotti, si deve garantire la sicurezza di quel che si vende, ovviamente avendone la piena responsabilità”* spiega *“i fermentati, tra l'altro, sono molto più sicuri perché forti di un mondo microbico che li protegge da altri microbi che possono essere dannosi”* spiega ancora. Lui stesso ha messo a punto tecniche e manuali per i suoi prodotti prima di cominciare a produrli e commercializzarli.

Ci sono rischi per chi fermenta a casa?

“I rischi stanno sempre negli errori” risponde deciso, poi aggiunge: *“si tratta di capire che cosa si sta facendo”*. Non bisogna fare le cose in modo improvvisato, insomma, ma documentarsi bene, soprattutto se fermentiamo prodotti di origine animale come pesce, carne, uova latte, *“perché essendo più simili ai noi, rischiano di veicolare patogeni simili”*. Dunque nel lavoro domestico occorre essere scrupolosi.

“Ma c'è un importante vantaggio nei prodotti fatti con metodi naturali tradizionali senza forzature: se sbagliamo generalmente ce ne accorgiamo, perché diventano disgustosi. Sono casi molto remoti ma i nostri organi di senso, soprattutto l'olfatto, ci avvisano” dice con semplicità, e aggiunge *“mentre quelli industriali possono rovinarsi senza che ce ne rendiamo conto”*.

Bisogna evitare **batteri indesiderati**, il rischio è legato soprattutto a una conservazione non corretta, per questo occorre seguire le indicazioni sull'etichetta: *“questi cibi sono più assimilabili a uno yogurt che a un barattolo di pelati”* suggerisce. E come per uno yogurt serve una certa cura.

Può capitare – infatti - che dopo 6 mesi al fresco, se posti in un ambiente caldo riprendano a fermentare; è un potenziale rischio: non hanno la stabilità cui siamo abituati. Sono più delicati, ma si riescono a gestire e tenere in un negozio o a casa normalmente.

“Bisogna prendere le corrette abitudini nel gestire cose che non conosciamo”. Per questo Carlo continua, instancabile, con i suoi corsi da una parte all'altra dell'Italia, il prossimo, per gli appassionati, è l'**8 luglio a Rignano Flamminio**, mentre il **4 luglio** l'appuntamento è solo per addetti ai lavori, alla **Rimessa Roscioli di Roma**.

Piccolo vocabolario dei fermentati

Yogurt, lievito madre, crauti, birra, vino, ginger beer: sono tutti alimenti fermentati. Decisamente familiari sulle tavole occidentali. A testimonianza di come la fermentazione sia una pratica comune anche in questa parte del mondo. Ma alcuni prodotti fermentati, tipici della cucina orientale, stanno diventando familiari anche qui. Ecco i più comuni.

Kefir bevanda di latte fermentato, in cui si aggiungono dei granuli che contengono le colonie di microbi che fanno fermentare il latte in modo sicuro.

Kimchi verdure fermentate in stile coreano, condite con peperoncino, zenzero, aglio. Si prepara tradizionalmente con cavolo cinese e altre verdure, ma le possibilità sono infinite. Del tutto simili come procedimento ai nostri crauti o alle giardinere fermentate, anche se il risultato è diverso per via del condimento.

Kombucha bevanda di origine orientale, a base di tè e altri infusi, considerata un elisir di lunga vita, benefica per la salute e disintossicante secondo la medicina tradizionale cinese. Per prepararla si impiega una madre della Kombucha, formata dall'azione combinata di lieviti e batteri.

Miso insaporitore in pasta prodotto dalla fermentazione di legumi e koji (un cereale fermentato): frequentemente, in oriente, in Oriente si produce a partire dai fagioli di soia, ma si possono usare ceci, lenticchie, orzo, riso e altre materie prime. Il processo di fermentazione può durare da alcuni mesi ad alcuni anni, durante i quali si sviluppano sapori complessi che si possono usare per brodi, o per marinare, laccare, insaporire e condire. È il corrispettivo solido della salsa di soia, shoyu. Il procedimento è simile

Tempeh panetto di soia fermentata con un micelio prodotto da un microrganismo che si chiama *rhizopus oligosporus*, il quale forma un micelio attorno ai fagioli di soia. Si può preparare a partire anche da altri legumi. Il sapore a metà tra quello del legume di base e un fungo molto delicato. Si consuma cotto.

CibOfficina Microbiotica - Viterbo - <http://www.carlonesler.it/wp/>

Antonella De Santis

fonte:<http://www.gamberorosso.it/it/food/1047736-l-uomo-delle-fermentazioni-ecco-chi-e-carlo-nesler-di-cibofficina>