

Verdure fermentate

I vegetali fermentati sono ricchi di probiotici, fondamentali per il benessere del GUT (intestino), del GUT Microbiota (popolazione intestinale), del sistema immunitario ed endocrino. La fermentazione lattica che si sviluppa durante la preparazione, consente di rendere più assimilabili le vitamine e i minerali e le fibre stesse dei vegetali, rendendoli digeribili anche per chi tende ad avere gonfiore in seguito all'ingestione di verdura. Si possono preparare in casa con pochissimi ingredienti, sono saporiti, sazianti, economici e si conservano per mesi in frigorifero. Consumarne una piccola porzione (circa 30 g) al giorno è un buon modo per assumere probiotici ed evitare o migliorare la disbiosi intestinale.

Le immagini rappresentano le fasi di lavorazione della ricetta dei crauti. È importante che le verdure siano sempre coperte dal liquido. Io per questa operazione ho utilizzato un piatto e un sasso (fig. 1 e 2). Una volta trascorsi i tempi indicati dalle ricette è necessario sterilizzare i vasetti e riempirli. Le verdure possono essere conservate in frigo per alcuni mesi.



Ricette tratte da:
Michela Trevisan, *Il manuale dei cibi fermentati*, Terra
Nuova Edizioni.

VERDURE LATTOFERMENTATE

CRAUTI

Sono forse gli ortaggi fermentati più famosi e rappresentano un contorno d'elezione per molte nazioni europee, tra cui Austria, Svizzera e Germania. Una buona produzione si trova anche in Trentino Alto-Adige. In genere l'ingrediente di base sono i cavoli cappucci bianchi, ma volendo si possono usare anche quelli rossi. Non bisogna trascurare i crauti soltanto perché di solito vengono serviti con la carne di maiale: proviamo invece a gustarli nelle zuppe, nella farcia di torte salate e strudel, oppure ad accompagnarli con grano saraceno e fagioli. Gli aromi che meglio si accompagnano sono il cumino, l'alloro, l'aglio. L'aggiunta di patate attenua il gusto acido dei crauti.

INGREDIENTI

cavolo cappuccio autunnale
carote, sedano rapa, rapa rossa (facoltativi)
sale marino integrale 1,5 al 3% ()*
bacche di ginepro, pepe bianco, semi di senape o cumino (a piacere)

ATTREZZATURA

1 giara per fermentazione oppure 1 barattolo in vetro
1 peso

PREPARAZIONE

Affettare molto finemente i cappucci e le eventuali altre verdure. Disporre il cappuccio e le altre verdure a strati inframezzati dal sale e eventualmente dalle spezie pressando bene ogni strato per favorire la fuoriuscita del succo. Un altro metodo utilizzabile è di mescolare le verdure, il sale e le spezie in una bacinella sufficientemente grande, anche nel lavandino, e poi riempire la giara pressando bene ogni strato. Posizionare in cima il peso (ad esempio un piatto con sopra un pesante

(*) La percentuale di sale dipende dal gusto personale, ma anche dalla consistenza che si desidera ai crauti. Maggiore è la quantità di sale aggiunta e più croccanti rimarranno le verdure.

- ◊ *Verdure miste: carote, cavolfiore, sedano, pomodori verdi, pomodori maturi, peperoncini, cipolle, aglio ecc.*
- ◊ *30 g di sale per ogni litro d'acqua*
- ◊ *alloro, pepe, ginepro ecc. a piacere*

■ Lavare e tagliare le verdure come in uso nelle giardiniere e riporle in barattoli di vetro aggiungendo a piacere aglio e aromi (alloro, pepe bianco ecc.). Questi, oltre ad insaporire, aiutano la fermentazione lattica, evitando la formazione di muffe e batteri indesiderati che finirebbero col rovinare il prodotto finale.

Sciogliere 30 g circa di sale marino integrale per litro d'acqua e portare ad ebollizione, lasciar raffreddare e versare sulle verdure fino a ricoprirle. Chiudere infine con un tappo in modo non ermetico. Lasciare riposare le verdure in un ambiente ad almeno 20°C per 10 giorni. A questo punto la giardiniera è pronta! Può essere conservata in frigorifero o in un ambiente a bassa temperatura.

Accorgimenti supplementari

Per evitare l'eventuale sviluppo del botulino prima che l'ambiente diventi sufficientemente acido, basta avere l'accortezza di agitare il barattolo capovolgendolo almeno una volta al giorno finché non parte la fermentazione, oppure – ancor meglio – rovesciare in un contenitore il liquido e rimetterlo nel barattolo per tre o quattro volte, in modo da ossigenarlo. La quantità di sale può essere leggermente diminuita e si possono trovare ricette anche di fermentazioni senza sale. Attenzione però che il sale è indispensabile alla turgidità delle verdure, meno se ne utilizza più le verdure si ammorbideranno in conseguenza dell'azione dell'acidità, come accade nella marinatura.