Kefirko®

FERMENTARE LE VERDURE E LA FRUTTA

VEGGIEFERMENTER
ISTRUZIONI

ITA

INDICE:

VEGGIE FERMENTER ISTRUZIONI	3
INFORMAZIONI DI BASE SULLA FERMENTAZIONE DI FRUTTA E VERDURA	5
COSA SERVE PER INIZIARE A FERMENTARE FRUTTA E VERDURA	8
LE DOMANDE PIÙ FREQUENTI SULLA DOTAZIONE (FAQ)	10
LE DOMANDE PIÙ FREQUENTI SUGLI INGREDIENTI (FAQ)	12
RISOLUZIONE DEI PROBLEMI	15
UNA GUIDA PASSO DOPO PASSO PER INIZIARE A FERMENTARE FRUTTA E VERDURA	16

RICETTE

AUTORI	20
CRAUTI	22
KIMCHI	24
CETRIOLI FERMENTATI	26
INSALATA DI CAVOLO CAPPUCCIO FERMENTATO	27
VERDURE IN SALAMOIA	28
CRAUTI AL FINOCCHIO CON POMELO (CITRUS MAXIMA)	30
KIMCHI DI RAVANELLO E ORTAGGI DA RADICE	32
KIMCHI DI FRUTTA	34
CAFFÈ FREDDO CONCENTRATO	36
SALSA DI COLTURA	37
CHUTNEY CROCCANTE AI FRUTTI DI BOSCO FERMENTATI	38
SORBETTI DI COLTURA	39
UOVA E BARBABIETOLA IN SALAMOIA CON AGLIO, ALLORO E PEPE	40
COLTURA DI PESTO VERDE	42
MARMELLATA DI COLTURA DI PERE	43
KETCHUP DI COLTURA	44
AGLIO FERMENTATO E MIELE	45
INSALATA DI BROCCOLI DI COLTURA IN VASO	46
WISDOM KRAUT (CRAUTI DELLA SAGGEZZA)	48
SALVIA FERMENTATA	50
ZENZERO FERMENTATO CON SALVIA	52
LIMONI FERMENTATI	54
FOGLIE DI VITE LATTOFERMENTATA	56
SENAPE	58
CHUTNEY A PEZZETTI	60
GAMBI D'AGLIO ALLA MOSCOVITA	62

ELEMENTI

COPERCHIO SUPERIORE CON FILTRO A CARBONE ATTIVO

Il carbone attivo neutralizza gli odori sgradevoli. Il coperchio superiore piatto consente di impilare facilmente i contenitori.

COPERCHIO CON VALVOLA UNIDIREZIONALE E OROLOGIO DI FERMENTAZIONE

La valvola in silicone permette di sfiatare l'aria dal barattolo e ne impedisce l'ingresso. Ruotando il coperchio possiamo segnare il primo giorno di fermentazione.

MOLLA A PRESSIONE

Realizzata in acciaio inossidabile di qualità, la molla a pressione serve a spingere in basso il fermento.

PESO DI VETRO

Il peso in vetro di alta qualità spinge il fermento verso il basso e si adatta perfettamente ai contenitori Kefirko.

CONTENITORE KEFIRKO

La forma concava rende il contenitore facile da maneggiare. La capacità del contenitore Kefirko piccolo è di 848 ml, quella del contenitore Kefirko grande è di 1400 ml.

PINZA CON PRESSATORE

Permette di schiacciare le verdure favorendo il rilascio dei succhi e di introdurle facilmente nel contenitore di fermentazione.

CONSIGLI PRIMA DEL PRIMO UTILIZZO DEL FERMENTATORE VEGETALE

- Prima del primo utilizzo, lavate tutte le parti del fermentatore vegetale Kefirko con acqua calda e detersivo, quindi sciacquatele accuratamente. Non lavare in lavastoviglie.

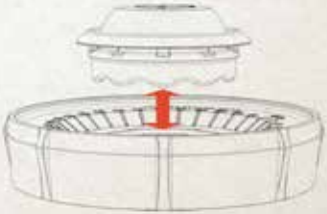
- Durante la fermentazione il contenitore non deve essere esposto alla luce solare diretta; inoltre non va posizionato vicino a fonti di calore.

- Una volta terminata la fermentazione, aprite con cura entrambi i coperchi. Togliete il peso di vetro ed estraete tutte o solo una parte delle verdure fermentate. Potete conservare il fermento in frigorifero nel contenitore stesso o dividerlo in vasetti più piccoli.

- L'inserto in carbone attivo del coperchio superiore va cambiato quando perde efficacia (dopo alcuni mesi di uso costante).

- Dopo aver inserito la valvola in silicone nel coperchio, assicuratevi che i bordi siano dritti e non presentino increspature.

- Rimuovete dal coperchio la valvola in silicone e l'anello di tenuta e lavateli con acqua e detersivo. Prima di riposizionarli sciacquateli e asciugateli bene.



INFORMAZIONI DI BASE SULLA FERMENTAZIONE DI FRUTTA E VERDURA

La fermentazione è un metodo di conservazione naturale

L'uomo fermenta le verdure da secoli. Prima dell'avvento di frigoriferi e congelatori, la fermentazione era uno dei metodi utilizzati per conservare la verdura e la frutta fresca. Creare una coltura con ingredienti freschi fa aumentare il loro valore nutritivo: questo è il motivo per cui tale procedimento è ancora in uso e si sta progressivamente diffondendo. La fermentazione aiuta a conservare le verdure appena raccolte nel momento in cui sono più nutrienti. Questo soprattutto nelle stagioni in cui gli orti sono ricchi di frutta e verdura fresca e matura, pronta per la raccolta.

I microrganismi delle verdure sono l'elemento chiave!

La fermentazione è un processo durante il quale i microrganismi vivi rompono gli zuccheri o i carboidrati presenti nel cibo. La maggior parte delle verdure contiene già questi microrganismi e non sono necessari catalizzatori per farli agire. In alcuni casi, per favorire la loro azione è possibile aggiungere al composto siero di latte, succo di crauti o colture starter. La fermentazione crea un ambiente ottimale, che favorisce lo sviluppo dei batteri positivi e la scomparsa dei batteri nocivi. È definito ambiente selettivo, in quanto favorisce la crescita e la moltiplicazione solo dei batteri positivi, mentre è dannoso per gli altri.

Consumare verdure fermentate fa bene!

Se consumati durante i pasti quotidiani, tutti gli alimenti fermentati hanno effetti positivi sul benessere generale e sulla salute intestinale. Sono ricchi di batteri buoni che trasformano gli zuccheri in acido lattico e creano un cibo ricco di sostanze nutritive e più facile da assorbire. Il consumo regolare di cibo fermentato può avere effetti positivi sulla salute intestinale, sulla gestione del colesterolo, sul rafforzamento del sistema immunitario, sulla regolazione dell'appetito, sulla perdita di peso e molto altro ancora.

I primi giorni di fermentazione sono decisivi!

Questa è la fase che determina il successo o il fallimento del processo di fermentazione. Per questo è importante salare le verdure: la salamoia crea un ambiente ottimale per i batteri buoni e ostile per quelli nocivi. Il lattobacillo è il protagonista nella formazione del fermento: nell'ambiente selettivo cresce, si moltiplica e agisce scomponendo i car-

boidrati complessi presenti nelle verdure e convertendoli in acido lattico. In questa fase è possibile percepire l'acidità del fermento e assistere alla formazione di bollicine nel contenitore.

La temperatura è importante per la fermentazione.

La temperatura di fermentazione ottimale è tra i 20 e i 24 °C. Se si fermenta in un ambiente più freddo, può essere necessario più tempo per ottenere una fermentazione completa. Fermentare in un ambiente molto caldo accelera il processo, ma ci possono essere conseguenze negative, come l'afflosciarsi delle verdure o, se la temperatura è troppo alta, la formazione di muffa in superficie.

Mangiare verdure fermentate può avere effetti collaterali.

Come per tutti gli alimenti fermentati, può essere necessario un po' di tempo prima che il corpo si adatti ai microrganismi vivi. Soprattutto se non si ha esperienza con i cibi "vivi." Ci sono effetti positivi come una migliore digestione, un sistema immunitario più forte, una flora intestinale sana, ecc. Altri effetti sono meno desiderabili e possono presentarsi quando iniziamo a inserire il cibo fermentato nei pasti di tutti i giorni. Possono verificarsi casi di lieve gonfiore, costipazione, diarrea o crampi allo stomaco. Questi problemi sono solitamente di breve durata, perché il corpo si adatta in fretta. Tuttavia, se i disturbi non scompaiono entro breve, è consigliabile ridurre gli alimenti fermentati o, nei casi più gravi, consultare un medico. Se avete problemi alimentari preesistenti, prima di iniziare a consumare cibi fermentati è consigliato il parere di un esperto.

COSA SERVE PER INIZIARE A FERMENTARE FRUTTA E VERDURA

Contenitore con coperchio

È importante utilizzare un contenitore di vetro o di ceramica adatto alla conservazione di contenuti acidi, e non materiali le cui sostanze possano passare agli alimenti. Il coperchio è importante: serve a tenere gli insetti lontani dal fermento e impedire l'ingresso dell'aria, che provocherebbe la formazione di muffe in superficie.

Pesi per la pressatura del fermento

I pesi mantengono gli ingredienti immersi nella salamoia. È meglio se sono di vetro e abbastanza pesanti da spingere verso il basso anche le verdure più resistenti. Il Kefirko Veggie Fermenter è dotato di una molla di pressatura in acciaio inossidabile che aiuta a comprimere le verdure.

Pestello

È uno strumento fondamentale per schiacciare le verdure in modo da far uscire i succhi. Può essere di legno o di plastica. Il pestello Kefirko è dotato di pratiche pinze che potete usare per mettere le verdure nel contenitore.

Mandolina, coltello, tagliere

Questi utensili vi aiuteranno a tagliare le verdure in pezzi nel formato desiderato. Le verdure tagliate a fette sottili, come il cavolo, rilasceranno il succo più velocemente, mentre le zucche, per esempio, vengono tagliate a pezzi più grossi con un coltello.

Ingredienti di qualità

Per i vostri fermenti scegliete gli ingredienti migliori, come se li mangiaste freschi. Le verdure e la frutta appena raccolte e coltivate con metodo biologico sono la scelta migliore. Non solo sono più buone, ma contengono una grande quantità di microrganismi vivi che lavorano per voi nel contenitore di fermentazione. Altri ingredienti sono il sale, l'acqua e qualsiasi erba o spezia vogliate aggiungere per insaporire i fermenti.

LE DOMANDE PIÙ FREQUENTI SULLA DOTAZIONE (FAQ)

È possibile fermentare in un barattolo di vetro piccolo?

Fermentare grandi quantità non è indispensabile. È conveniente nelle stagioni in cui c'è abbondanza di verdure fresche o se si desidera un solo tipo di cibo fermentato. Ma se vogliamo sperimentare con i sapori, preparare ricette diverse e provare molte combinazioni di ingredienti possiamo produrre facilmente piccole quantità. Preparando piccole quantità in una sola volta, imparerete facilmente i principi di base della fermentazione e diventerete rapidamente esperti fermentatori.

Come si evita l'esplosione del contenitore?

Durante la fermentazione si sviluppa CO2, che può causare l'esplosione del contenitore se questo è chiuso ermeticamente. Nei barattoli normali, la pressione deve essere regolata manualmente. Il coperchio del Kefirko Veggie Fermenter è dotato di una valvola unidirezionale che fa uscire il gas ma non permette l'ingresso dell'aria. In questo modo, non c'è bisogno di tenere d'occhio il vaso durante la fermentazione, farà tutto da solo.

Come possiamo evitare i cattivi odori?

L'odore della fermentazione può essere piuttosto sgradevole. Per questo, nel coperchio superiore del Kefirko Veggie Fermenter è inserito un filtro a carbone attivo che neutralizza i cattivi odori durante la fermentazione.

Il pestello fa parte integrante della dotazione?

Le verdure tagliate a fette vanno pestate per favorire il rilascio dei succhi. Per ottenere lo stesso risultato possiamo anche spremerle con le mani. Il pestello ci permette di premere le verdure mentre le inseriamo nel contenitore. In questo modo le aiutiamo a rilasciare abbastanza succhi da tenerle immerse durante la fermentazione.

LE DOMANDE PIÙ FREQUENTI SUGLI INGREDIENTI (FAQ)

Quali verdure possiamo fermentare?

Si possono fermentare quasi tutte le verdure e anche qualche tipo di frutta. Ma non tutti gli ingredienti sono facili da fermentare o danno gli stessi risultati. Il cavolo è sicuramente una delle verdure più popolari da fermentare, seguito nell'ordine dai ravanelli. Ci sono alcune limitazioni con le verdure a foglia verde a causa del loro gusto, che diventa ancora più forte con la fermentazione. Si può fermentare anche la frutta - le mele o la frutta secca per esempio sono spesso usate in combinazione con i crauti. Anche i frutti di bosco si prestano bene alla fermentazione. La fermentazione è anche un ottimo modo per utilizzare alcune parti della verdura e della frutta che di solito vengono scartate, come steli, scorze, ecc.

Le verdure devono essere tritate?

Il motivo per cui tritiamo le verdure è permettere loro di rilasciare succhi in modo da creare una salamoia sufficiente a mantenerle immerse. Maggiore è la superficie, più liquidi vengono rilasciati. Tenetelo a mente quando decidete se grattugiare o tritare le verdure. Ma alcune verdure non possono essere grattugiate e possono essere tagliate solo in pezzi più grandi. In qualsiasi caso, basta usare una salamoia.

È necessario usare una coltura starter?

Le verdure e la frutta contengono tutti i microrganismi necessari per la fermentazione. Se non ne siete sicuri o volete rendere la fermentazione più veloce e più consistente, potete cercare un po' di aiuto servendovi di colture starter. Di solito si tratta di una coltura in polvere che si mescola alla salamoia. È possibile usare anche siero di latte, che è ricco di microrganismi. Molti preferiscono usare il succo di crauti della fermentazione precedente. Alcuni usano anche i grani di kefir e li aggiungono alla miscela. Tutte queste opzioni sono possibili, ma non abbiate paura della fermentazione spontanea: con buoni ingredienti e un po' di sale avviene in modo naturale.

Perché il sale è importante?

Il sale è importante per creare l'ambiente in cui i batteri lactobacillus prosperano. Crea inoltre un ambiente inadatto alla formazione di lievito e muffe, proteggendo il vostro fermento. Ricordate che è importante utilizzare un sale non iodato, che non nuoce ai microrganismi nel fermento. Scegliete un sale senza additivi: il sale marino naturale può essere l'opzione migliore.

Quanto sale devo aggiungere?

La fermentazione è più veloce a temperatura più alta. Quindi, nelle stagioni più calde si può usare una quantità maggiore di sale per rallentarla. Per lo stesso motivo si usa meno sale in inverno, in quanto il sale rallenta il lavoro dei microrganismi.
Potete pesare il sale o fidarvi del vostro occhio. Se seguite una ricetta, la percentuale di sale viene di solito specificata. La percentuale di sale è calcolata in base al peso totale dei vostri ingredienti e dell'acqua. Si consiglia di utilizzare circa il 2% di sale. Quindi, per 1 kg di ingredienti ne vanno usati circa 20 g.

Come si misura l'acqua?

Per fare la salamoia si può misurare l'acqua versandola nel contenitore già pieno di verdure, quindi la si riversa in un altro contenitore e si aggiunge il sale. Normalmente circa la metà del contenuto del vaso sarà rappresentato da acqua. Quindi, per un contenitore da 1 litro si utilizzeranno circa 500 ml di acqua.

Salatura a secco o salamoia: come decidere?

Questo dipende dagli ingredienti e dalla ricetta che stiamo preparando. La salatura a secco si fa cospargendo di sale la verdura in fette sottili (cavoli, crauti) e lasciando che rilasci il succo. Questo è un metodo che funziona bene quando gli ingredienti sono grattugiati.
Quando gli ingredienti sono lasciati interi (sottaceti) o tagliati in pezzi più grossi, non producono succo sufficiente per essere sommersi. Per questo prepariamo la salamoia (di solito con circa il 2% di sale) e la versiamo sugli ingredienti.

Acqua per la fermentazione: cosa dobbiamo prendere in considerazione?

Il problema dell'acqua nella fermentazione è sempre lo stesso: il cloro. Quando si inizia a fermentare, una delle cose importanti è assicurarsi di usare acqua non clorata. Se non siete sicuri se la vostra acqua sia clorata o meno, potete lasciarla in una ciotola per qualche ora in modo che il cloro evapori. Gli altri aspetti non sono molto importanti: quando l'acqua è buona da bere, è buona anche per la fermentazione.

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Il mio fermento è coperto di muffa

La muffa è il problema più comune quando si fermentano le verdure. Questo di solito è dovuto al fatto che il fermento è stato a contatto con l'aria. Alcune persone si limitano a rimuovere lo strato di muffa, ma per essere sicuri è meglio scartare l'intero vaso. È possibile prevenire la crescita di muffe mantenendo il fermento sempre immerso nel liquido.

Lo strato superiore del mio fermento è scuro

Anche in questo caso, ciò è dovuto al fatto che il fermento è stato a contatto con l'aria. Lo strato scuro in sé non è dannoso, basta rimuoverlo e utilizzare il resto del fermento.

La fermentazione non inizia

Ci sono molte possibili ragioni per cui la fermentazione non prende avvio. Forse la temperatura è troppo bassa e la fermentazione viene rallentata. Se si usa il sale iodato, questo può danneggiare i batteri benefici nel fermento. L'acqua clorata ha le stesse conseguenze. Inoltre ci può essere qualche contaminazione dovuta a una cattiva igiene, per esempio componenti che non sono stati puliti bene.

Le verdure sono mollicce

A volte questo succede quando si fa fermentare un certo vegetale. Altre volte l'eccessiva morbidezza del fermento deriva da una temperatura troppo alta durante la fermentazione.

Il mio fermento ha un cattivo odore

L'odore durante la fermentazione è abbastanza forte e distintivo e qualcosa a cui ci si deve abituare. Imparerete a capire quando il fermento è deteriorato e quando ha solo un odore pungente naturale.

UNA GUIDA PASSO DOPO PASSO PER INIZIARE A FERMENTARE FRUTTA E VERDURA

In questo capitolo acquisirete le conoscenze di base sulla fermentazione fai da te di frutta e verdura. Come sempre accade con la fermentazione, è importante affidarsi al gusto e all'olfatto: sperimentare è un modo per imparare.

1. SCELTA DEGLI INGREDIENTI

Avete un'abbondante quantità di una certa verdura, appena raccolta dall'orto? Oppure vi basta preparare una nuova partita del vostro fermento preferito e avete bisogno solo di qualche ingrediente in più? Potete fermentare quasi tutto, ma se possibile cercate di scegliere ingredienti di qualità, locali e biologici. Per prima cosa lavate e asciugate le verdure o la frutta. Se la ricetta lo richiede, potete immergere le verdure in una soluzione di acqua e sale - salamoia - per qualche ora o per una notte.

2. TAGLIARE O GRATTUGIARE

Il secondo passo nella fermentazione delle verdure è la loro preparazione. Dopo averle lavate e scolate, bisogna tagliarle a pezzi o grattugiarle. A seconda delle verdure e della ricetta, si possono tagliare con un coltello

o grattugiare con una mandolina. Quando usiamo i cavoli, per esempio per i crauti, di solito li tagliamo a fette sottili. Ma se facciamo fermentare zucchine possiamo tagliarle a pezzettoni.

3. AGGIUNGERE IL SALE

Il passo successivo è l'aggiunta di sale alle verdure. Ci sono due opzioni, la salatura o la salamoia.
La salatura di solito produce abbastanza liquido per mantenere sommerso il fermento. Usare la salamoia significa preparare una soluzione di acqua e sale da versare sul fermento per assicurarsi che sia completamente coperto.

4. MESCOLARE E PESTARE

Se avete grattugiato le verdure, mescolatele con le mani e provate a strizzarle per far uscire il succo. Potete usare un pestello per schiacciare le verdure e favorire il rilascio dei liquidi. A questo punto, combinate tutti gli ingredienti della ricetta, aggiungete spezie e/o erbe aromatiche e mescolate il tutto.

5. METTERE LE VERDURE NEL FERMENTATORE

Infine, mettete le verdure nel fermentatore. È importante pressare bene il composto per eliminare le sacche d'aria. Le verdure intere o in pezzi

grandi vanno pressate con maggior delicatezza per fare in modo che non si danneggino. Se usate la salamoia, versatela sul composto. Assicuratevi che defluisca in ogni angolo. Lasciate un po' di spazio sopra il composto, perché durante la fermentazione le verdure continueranno a rilasciare i succhi e dovete assicurarvi che ci sia spazio sufficiente.

6. UTILIZZARE IL PESO DI VETRO
Appoggiate il peso di vetro sulle verdure per tenerle sommerse. Per spingere verso il basso con più forza potete usare la molla di pressatura.

7. COPRIRE ED ESTRARRE L'ARIA
Coprite con il coperchio e impostate il primo giorno di fermentazione sull'orologio di fermentazione integrato nel coperchio stesso. Sfiatate dal barattolo l'aria in eccesso premendo delicatamente e ripetutamente sulla valvola in silicone.

8. LASCIAR FERMENTARE
Chiudete il coperchio e lasciate fermentare. A seconda della ricetta, lasciate fermentare per alcuni giorni o settimane. Noterete che la fermentazione è più vigorosa nei primi giorni. Dopo un giorno o due potrete controllare il gusto e il livello di acidità del vostro fermento e decidere se volete continuare la fermentazione o fermarla.

RICETTE

AUTORI

MARIE-CLAIRE FRÉDÉRIC
nicrunicuit.com

Giornalista gastronomica, è autrice di diversi libri sulla fermentazione. A Parigi ha aperto Suri, il primo ristorante interamente dedicato ai cibi fermentati. Tiene corsi di formazione in cui insegna la preparazione dei cibi fermentati. Inoltre scrive nel blog “nicrunicuit.com”.

DONNA SCHWENK
CulturedFoodLife.com

È autrice di tre best-seller, tra cui Cultured Food in a Jar. È la fondatrice di CulturedFoodLife.com, su cui pubblica settimanalmente articoli, ricette e podcast, Donna Schwenk è un’autorità nel campo del cibo fermentato. Diffonde ciò che lei stessa ha imparato per aiutare tutti a sentirsi al meglio.

DAVID CÔTÉ AND SÉBASTIEN BUREAU
fermentationrevolution.com,
revolutionfermentation.com

David Côté è un instancabile eco-imprenditore che ci ha già fatto venire l’acquolina in bocca con Crudessence, Rise Kombucha, Loop Juice e cinque libri di ricette. È coautore di Révolution Fermentation e Révolution Kombucha. Sébastien Bureau, biologo un po’ pazzo e guru della fermentazione, ha creato la ricetta di Rise, il kombucha più bevuto in Canada. È coautore di Révolution Fermentation e Révolution Kombucha.

SANDOR KATZ
wildfermentation.com

Sandor Ellix Katz e' un revivalista della fermentazione. I suoi libri Wild Fermentation e The Art of Fermentation, insieme alle centinaia di corsi di fermentazione che ha tenuto in tutto il mondo, hanno contribuito a catalizzare un'ampia rinascita dell'arte della fermentazione. Sperimentatore autodidatta, vive nel Tennessee rurale. Il New York Times lo ha definito "una delle improbabili rock star della scena alimentare americana". Sandor ha ricevuto il premio James Beard e altri riconoscimenti. Per maggiori informazioni, visitate il suo sito web, www.wildfermentation.com.

VEDRANA ORLOVIĆ
Kefirolicious.com

Autrice del blog kefirolicious.com, appassionata di kefir fatto in casa, di creazione di ricette senza glutine con kefir fatto in casa, fotografa di cibo e styling. Il suo motto è: venite dalla parte della fermentazione, abbiamo buoni batteri.

SUZANA KRANJEC
Fermentiraj.si

Esperta nel campo dei cibi fermentati, autrice del libro Fermentiraj.si e dell'omonimo blog, e autrice del libro e del blog Življenje brez glutena. Promuove attivamente l'idea di insegnare alle donne che lavorano come inserire la preparazione di alimenti fermentati e senza glutine nella routine quotidiana.

CRAUTI

Ricetta di Kefirko

- *1 cavolo medio (si può usare metà cavolo rosso e metà cavolo verde)*
- *20 g (4 cucchiaini) di sale*

Spezie facoltative:
semi di cumino, aneto, curcuma, peperoncino, ecc.

Pulite le foglie esterne dalla testa del cavolo, sciacquate sotto l'acqua. Utilizzate la mandolina con una lama affilata per grattugiare o tagliare a fette sottili. Aggiungete sale al cavolo e mescolare bene con le mani. Se preferite, aggiungete le spezie. Potete spremere il cavolo o pestarlo con un pestello per aiutare a liberare i succhi. Mettete il cavolo

nel contenitore di vetro e spingetelo verso il basso con un pestello per rimuovere eventuali sacche d'aria. Lasciate circa un centimetro di spazio nella parte superiore del vaso. Quando si spinge il cavolo verso il basso, i succhi devono sommergere le foglie. In caso contrario, aggiungete un po' d'acqua e sale. Mettete il peso di vetro sopra i cavoli per tenerli sommersi. Coprite con il coperchio e impostate il giorno di inizio della fermentazione. Quindi sfiatate l'aria con la valvola al silicone. Chiudete il coperchio e lasciate fermentare a temperatura ambiente per 2-4 settimane. Assaggiate durante la fermentazione per avere un'idea di come il gusto si evolve nelle diverse fasi. Gustate i crauti fermentati direttamente dal contenitore, aggiungeteli in insalata o come contorno ad hamburger di carne o vegani. O in qualsiasi modo preferiate!

Bucce di patate dolci ripiene

Consigli per servire:

- *2 patate dolci*
- *1 avocado*
- *un pizzico di sale*
- *1 cucchiaino di prezzemolo*
- *1 cucchiaio di olio d'oliva*
- *1 cucchiaino di succo di lime*

Pungete ogni patata dolce alcune volte e cuocete in forno a 200°C per 50 minuti, fino a quando non si ammorbidiscono. Lasciate raffreddare le patate e poi tagliatele a metà nel senso della lunghezza.
Togliete la polpa lasciando un sottile strato di patata dolce all'interno, e mettetela in una ciotola media.
Schiacciate la polpa di patata dolce insieme ad avocado, succo di lime, sale, prezzemolo e olio d'oliva.
Riempite la buccia della patata dolce con il composto e aggiungere i crauti.

KIMCHI

Ricetta di Kefirko

- *1kg di cavolo (Napa o cinese)*
- *100 g di ravanelli Daikon/ravanelli rossi*
- *2 carote medie (facoltativo)*
- *un mazzo di scalogni o cipolle*
- *1 cucchiaio di radice di zenzero tritata*
- *2-3 spicchi d'aglio tritati*
- *1 cucchiaio di zucchero*
- *3-5 cucchiai di pasta Gochujang (pasta al peperoncino coreano)*
- *4 cucchiaini di sale*
- *1 cucchiaio di salsa di pesce (opzionale)*

Preparate le verdure e se necessario sciacquatele. Preparate una ciotola grande e metteteci il cavolo (potete tagliarlo a metà), i ravanelli e le carote. Versate la salamoia al 2% sulle verdure e copritele con un piatto di ceramica per tenerle sommerse. Lasciate in immersione per qualche ora o una notte.
Scolate bene le verdure e tritatele a pezzi. Potete tagliarle a fette molto sottili o lasciarle a pezzettoni. Tritate anche le cipolle. Aggiungete al composto aglio tritato e radice di zenzero. Aggiungete sale, zucchero, pasta Gochujang e salsa di pesce e mescolate bene con le mani (potete usare i guanti).
Mettete il composto nel fermentatore Kefirko grande e premete con un pestello. Le verdure dovrebbero iniziare a rilasciare i succhi, che devono sommergerle. Aggiungete il peso di vetro per mantenere le verdure coperte di liquido. Chiudete il coperchio e sfiatate l'aria. Lasciate fermentare per almeno 2 giorni prima di assaggiare. Il kimchi dovrebbe essere pronto in 3-5 giorni.
Una volta terminata la fermentazione, conservate il fermento in frigorifero. Si conserva per mesi.

CETRIOLI FERMENTATI

Ricetta di Kefirko

- *0,5 kg di cetrioli piccoli (o grandi, tagliati a pezzi)*
- *salamoia: 4 cucchiaini di sale + 0,5 l di acqua*
- *3-5 spicchi d'aglio*

spezie:
abbiamo usato aneto fresco, alloro, pepe

Lavate e scolate bene i cetrioli. Teneteli in un bagno di ghiaccio per circa 10 minuti per mantenerli croccanti. Metteteli nel fermentatore Kefirko ben compressi, ma cercate di non danneggiarli. Lasciate un po' di spazio nella parte superiore (2-3 cm). Aggiungete le spezie e l'aglio. Preparate la salamoia al 2% e versatela sui cetrioli. Mettete il peso di vetro sui cetrioli per tenerli sommersi durante la fermentazione.

Fermentare da 3 giorni a 3 settimane. Dopo qualche giorno, quando la salamoia diventa torbida, potete iniziare ad assaggiare il fermento fino a quando è di vostro gusto.

INSALATA DI CAVOLO CAPPUCCIO FERMENTATO

Ricetta di Marie-Claire Frédéric

- *1 cavolo bianco*
- *400 g di carote*
- *400 g di sedano*
- *2 mele*
- *1 cipolla rossa*
- *1 cucchiaino di semi di senape*
- *1 cucchiaino di pepe nero in grani*
- *circa 15 g (3 cucchiai) di sale*

Togliete le prime foglie danneggiate o sporche dal cavolo fino a trovare le foglie intatte. Tagliate il cavolo in 4 e togliete il torsolo centrale. Tritate il cavolo molto finemente. Sbucciate e grattugiate la carota con una grattugia grande. Fate lo stesso con il sedano. Torsolate la mela e tagliatela a strisce sottili. Sbucciate e tritare la cipolla. Pesate le verdure (circa 1,5 kg) e preparate l'1% di sale. Mescolate le verdure, la mela, le spezie e il sale in una ciotola capiente. Lasciate riposare per 15 minuti. Mescolate di nuovo impastando il tutto con le mani per liberare il succo – le mani devono essere bagnate. Riempite il fermentatore Kefirko con le verdure (e il succo), pressando ogni strato. Il succo deve sollevarsi e sommergere le verdure. Riempite fino alla linea superiore del vaso. Posizionate il peso, la molla e il coperchio. Chiudete bene. Lasciate per 7 giorni a temperatura ambiente, quindi, se possibile, mettere in un ambiente fresco. Il fermento può essere consumato dopo 10 giorni, ma molto meglio dopo 1 mese. Può essere conservato per anni.

VERDURE IN SALAMOIA

Ricetta di Marie-Claire Frédéric

- *1 kg di cavolo bianco*
- *200 g di carote*
- *200 g di fagiolini*
- *1 peperone rosso*
- *200 g di fiori di cavolfiore piccoli*
- *circa 15 g (3 cucchiaini) di sale*
- *4 cucchiai di olio vegetale*

Miscela di spezie:

- *2 spicchi d'aglio*
- *1 peperoncino rosso secco*
- *1 cucchiaio di semi di senape gialla e marrone*
- *1 cucchiaino di semi di fieno greco*
- *1 cucchiaio di curcuma*

Tagliate finemente il cavolo. Sbucciate e tagliate le carote a julienne sottili. Togliete le estremità dei fagiolini, quindi affettateli sottilmente in diagonale. Tagliate la polpa del peperoncino a strisce sottili. Separate il cavolfiore in piccolissime cimette. Pesate le verdure sbucciate e aggiungete sale per l'1% del peso. Mescolate le verdure e il sale in una ciotola capiente. Lasciate riposare per 15 minuti.
Preparate le spezie: in un mortaio, o in un robot da cucina, pestate l'aglio, il peperoncino, i semi e la curcuma fino a ottenere una pasta grossolana. Friggete questa pasta nell'olio fino a che emana un buon profumo. Lasciate raffreddare. Coprite bene le verdure con le spezie. Mettetele nel fermentatore.
Mettete il peso, la molla e il coperchio. Chiudete bene. Lasciate riposare per 7 giorni a temperatura ambiente, poi, se possibile, riponete il fermento in un locale fresco. Può essere consumato dopo 14 giorni.

CRAUTI AL FINOCCHIO CON POMELO (CITRUS MAXIMA)

Ricetta di Marie-Claire Frédéric

- *1,5 kg di finocchio*
- *1 cipolla*
- *1 pomelo rosa (o 2 limoni gialli)*
- *15 g (3 cucchiaini) di sale*

Eliminate le parti dure del finocchio, poi tagliate finemente i bulbi. Se ce ne sono, conservate i rametti verdi. Si dovrebbe ottenere circa 1 kg di finocchio.
Sbucciate e tritate la cipolla. Tagliate il pomelo in quarti, togliete i semi e la membrana bianca centrale e tagliatelo a fette sottili, che aggiungerete al finocchio. Pesate il tutto e preparare l'1% di sale.
Unite le verdure con il sale in una ciotola capiente. Lasciate riposare per 15 minuti. Mescolate di nuovo impastando il tutto con le mani per liberare il succo – le mani devono essere bagnate.
Riempite il fermentatore con le verdure e il succo, pressando bene gli strati. Il succo deve alzarsi e sommergere il finocchio. Riempire fino alla linea superiore del fermentatore Kefirko.
Posizionate il peso, la molla e il coperchio. Chiudete bene. Lasciate per 7 giorni a temperatura ambiente, poi se possibile conservate in un ambiente fresco.
Il fermento può essere consumato dopo 7 giorni. Può essere conservato per circa 6 mesi. La consistenza si fa più morbida nel tempo.

KIMCHI DI RAVANELLO E ORTAGGI DA RADICE

Ricetta di Sandor Katz

Contenitore: 1 litro

- *sale marino*
- *1 kg di ortaggi da radice almeno mezzo daikon o una qualsiasi varietà di ravanelli, e/o qualsiasi tipo di rape; che possono essere integrate da carote, topinambur e radici di bardana;*
- *cavoli*
- *cetrioli*
- *possiamo aggiungere anche altri tipi di verdure*
- *1 cucchiaio di farina di riso (opzionale)*
- *2-4 cucchiai (o più!) di gochugaru, peperoncino coreano in polvere e/o peperoncini freschi o secchi*
- *1 mazzo di cipollotto o 1 cipolla o porro o qualche scalogno (o più!)*

- *3-4 spicchi d'aglio (o più!)*
- *2 cucchiai (o più!) di radice di zenzero grattugiato fresco*
- *1 piccola radice di rafano fresco (o 1 cucchiaio di rafano preparato, senza conservanti)*

Tagliate le radici. Strofinatele bene, ma a meno che non siano troppo dure, lasciate le pelli. Tagliatele a fettine sottili o a pezzi, a piacimento. Lasciate alcune radici più piccole intere, anche con le loro foglioline. Continuate con il processo di base del kimchi (vedi ricetta del kimchi a pag. 24). Mettete a bagno le verdure in salamoia. Mescolate una miscela di spezie - vedi nota seguente. (Aggiungete il rafano grattugiato alla pasta di spezie), impaccate il tutto nel barattolo e fate fermentare.

Calendario: da 3 giorni a settimane o mesi

NOTA: **Mescolare la pasta** - Questo passaggio è opzionale. Dà al kimchi una qualità pastosa, rossa e succulenta. Mescolare la farina di riso con 1/2 tazza / 125 ml di acqua fredda in un tegame. Mescolate accuratamente per sciogliere la farina ed evitare grumi. Scaldate a fuoco lento, mescolando costantemente per evitare di bruciare. Continuate a mescolare mentre il mix di farina di riso inizia a cuocere e ad addensarsi. Cuocete per qualche minuto fino a quando l'impasto non raggiunge una consistenza collosa, ma rimane abbastanza liquido da poter essere versato. Se sembra troppo denso, aggiungete un po' d'acqua calda e mescolate bene. Una volta raffreddato a temperatura corporea (durante questo tempo si addenserà ulteriormente), mescolatelo con la polvere di peperoncino fino a ottenere una pasta di colore rosso vivo e poi aggiungete il resto delle spezie.

KIMCHI DI FRUTTA

Ricetta di Sandor Katz

Contenitore: 1 litro

- *500 grammi di cavolo Napa, ravanello daikon e/o altre verdure*
- *sale marino*
- *1 cucchiaio di farina di riso (opzionale)*
- *2-4 cucchiai (non di più!) di gochugaru, peperoncino coreano in polvere e/o peperoncini freschi o secchi*
- *1 mazzo di cipollotti o 1 cipolla o porro o qualche scalogno (o più!)*
- *3-4 spicchi d'aglio (o più!)*
- *2 cucchiai (o più!) di radice di zenzero grattugiato fresco*
- *Succo di 1 limone*
- *500 grammi di frutta come frutti di bosco e/o prugne, pere, uva, ananas*

Tritare grossolanamente le verdure, ma non la frutta o le spezie, e metterle in una ciotola o in una pentola. Preparare una salamoia con circa 2 tazze / 500 ml di acqua e 3 cucchiai di sale. Mescolare bene per sciogliere completamente il sale. Continuate con la ricetta di base del kimchi (vedi ricetta del kimchi p.24 e le istruzioni per la pasta p.33). Aggiungete il succo di limone alla pasta di spezie. Utilizzate qualsiasi tipo di frutta. Sbucciate se la buccia è immangiabile o dura. Tagliate a pezzettini la frutta più grande. Lasciate le bacche piccole intere. Se volete aggiungete le noci. Mescolate bene il tutto e riponete in un contenitore. Fermentare in un punto visibile sul bancone della cucina. Assicuratevi di sfiatare l'aria ogni giorno per i primi giorni. Gustate il kimchi di frutta appena pronto e mettetelo in frigo dopo qualche giorno per assaporare la dolcezza della frutta prima che fermenti.

Tempo: da 3 a 5 giorni.

CAFFÈ FREDDO CONCENTRATO

Ricetta di Vedrana Orlović

- *90 g di caffè macinato*
- *500 ml (2 tazze) di acqua*

Mettete il caffè macinato nel Kefirko Veggie Fermenter, quindi versate lentamente l'acqua con un movimento circolare, distribuendola nel modo più uniforme possibile, quindi mescolate delicatamente. Chiudete i coperchi e lasciate a temperatura ambiente per 20 ore. Una volta terminata l'infusione, fate colare il concentrato attraverso un filtro di carta per separarlo dal residuo. Mettete il concentrato di caffè freddo in frigorifero, in una bottiglia di vetro. Per servire il caffè, diluire 60 ml del concentrato con 120-180 ml di acqua o latte vegetale. Potete diluire il concentrato di caffè con acqua per fare il caffè freddo o con latte per preparare bevande a base di latte. Potete servirlo freddo o caldo... Le opzioni sono numerose. È meglio usare caffè in chicchi di alta qualità macinati grossolanamente (come il caffè macinato utilizzato per il caffè alla francese - con filtro a stantuffo).

SALSA DI COLTURA

Ricetta di Vedrana Orlović

- *500 g di pomodori ciliegini tritati*
- *1/2 cipolla tritata*
- *1/4 di spicchio d'aglio tritato*
- *3 peperoni verdi tritati*
- *1 manciata di basilico fresco*
- *1 cucchiaino di sale dell´Himalaya*
- *il succo di un 1 lime*

In una ciotola capiente aggiungete i pomodori a pezzetti, l'aglio tritato, i peperoni, il basilico, la cipolla, il succo di lime e il sale. Mescolate accuratamente per amalgamare il tutto. Assaggiate la salsa per decidere se aggiungere altro sale. Quando il sapore è giusto, mettete il composto di salsa nel Kefirko Veggie Fermenter. Premete la salsa nel contenitore in modo che le verdure siano completamente immerse nel succo e aggiungete il peso di vetro. Chiudete i coperchi e lasciate fermentare a temperatura ambiente per 48 ore. Si può consumare subito o conservare in frigorifero per diversi mesi. A me piace aggiungere alla salsa un po' di mais e cetrioli e riempire delle coppette fatte con farina di mais senza glutine. Buon appetito!

CHUTNEY CROCCANTE AI FRUTTI DI BOSCO FERMENTATI

Ricetta di Vedrana Orlović

Per 200 g di chutney ai frutti di bosco sono necessari:

- *2 manciate di more*
- *2 manciate di lamponi*
- *1 cucchiaio di miele*
- *1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato*
- *il succo di 1 lime*
- *1 lime tagliato a rondelle*
- *3 bastoncini di cannella*
- *kefir d'acqua*

Mettete tutti gli ingredienti nel Kefirko Veggie Fermenter e coprite con il peso di vetro. Aggiungete il kefir d'acqua e assicuratevi che il composto sia completamente sommerso. Lasciate 2 cm di spazio tra la superficie del kefir d'acqua e il coperchio del fermentatore Kefirko. Chiudete il coperchio del vaso e sfiatate l'aria in eccesso con l'apposta valvola. Chiudete il coperchio e lasciare fermentare per 24 ore a temperatura ambiente. Mettere in frigorifero per un mese al massimo. Prima di servire, schiacciare i frutti di bosco e aggiungerli all'hamburger al posto del ketchup.

SORBETTI DI COLTURA

Ricetta di Vedrana Orlović

- *4 pesche*
- *10 foglie di menta*
- *il succo di un limone*
- *un limone tagliato a rondelle*
- *200 ml di kefir d'acqua*

Mettete tutti gli ingredienti nel fermentatore Kefirko e coprite con il peso di vetro. Aggiungete il kefir d'acqua e assicuratevi che il composto sia completamente sommerso. Lasciate 2 cm di spazio tra la superficie del kefir d'acqua e il coperchio del fermentatore Kefirko.
Chiudete il coperchio, mettete il fermentatore in un luogo buio e lasciate fermentare per 24 ore a temperatura ambiente. Dopo che il composto ha fermentato, frullate le pesche, le foglie di menta e 200 ml di liquido di kefir fino a ottenere una consistenza cremosa. Versate il composto in stampi per ghiaccioli e congelate. Potete anche congelare il liquido di kefir avanzato nelle vaschette per i cubetti di ghiaccio e aggiungerli ai vostri cocktail, alla limonata... Quando siete pronti ad assaggiare, togliete i sorbetti dagli stampi e gustate questo rinfrescante probiotico!

UOVA E BARBABIETOLA IN SALAMOIA CON AGLIO, ALLORO E PEPE

Ricetta di Vedrana Orlović

- *1 barbabietola sbucciata e tagliata grossolanamente in pezzi e poi cotta*
- *250 ml (1 tazza) di liquido di cottura della barbabietola*
- *250 ml (1 tazza) di aceto di sidro di mele*
- *80 g di zucchero*
- *1 spicchio d'aglio*
- *5 foglie di alloro*
- *1 cucchiaino di pepe nero in grani*
- *5 uova sode*

Sbucciate le uova sode e mettetele nel fermentatore Kefirko. In un tegame medio mescolate l'aceto, il succo di barbabietola, l'aglio, l'alloro, il pepe e lo zucchero. Portate a ebollizione e fate cuocere senza coperchio per circa 5 minuti, quindi togliete dal fuoco e lasciate raffreddare per qualche minuto. Versate il composto di aceto sulle uova nel contenitore, coprendole completamente. Assieme alle uova potete mettere nel fermentatore alcune barbabietole cotte. Chiudete il primo coperchio, segnate il primo giorno di lavorazione e sfiatate l'eventuale aria con l'apposita valovola, quindi chiudete il coperchio superiore. Mettere il fermentatore Kefirko in frigorifero. Lasciatelo per almeno 8-10 giorni per permettere alle uova di diventare sottaceto. Le uova sottaceto refrigerate dureranno 1 mese. Un'altra soluzione gustosa per ottenere le uova sottaceto è usare succo di barbabietola, in modo che gli albumi e il tuorlo assumano una tonalità rosa fucsia. Inoltre, più a lungo si conservano le uova nel liquido di sottaceto, più questo viene assorbito.

COLTURA DI PESTO VERDE

Ricetta di Vedrana Orlović

- *75 g di mandorle*
- *75 g di semi di zucca*
- *125 ml (½ tazza) di olio extra vergine di oliva*
- *1 cucchiaio di succo di lime*
- *½ cucchiaino di sale marino*
- *⅓ di spicchio d'aglio*
- *2 cucchiai di siero di latte (ho usato siero di latte di kefir)*
- *1 manciata di foglie di prezzemolo fresco*
- *3 manciate di foglie di basilico fresco*

Mettete tutti gli ingredienti in un robot da cucina o in un frullatore e frullate fino a ottenere una consistenza cremosa. Mettete la miscela nel barattolo di Kefirko, chiudete il coperchio e sfiatate l'aria con l'apposita valvola. Chiudete il secondo coperchio e lasciate fermentare a temperatura ambiente per 1-3 giorni. Al termine della fermentazione, conservate in frigorifero per un massimo di 5 settimane. Potete usare il pesto come crema spalmabile o per condire la pasta.

MARMELLATA DI COLTURA DI PERE

Ricetta di Vedrana Orlović

- *500 g di pere*
- *1 cucchiaio di miele (ho usato miele di acacia)*
- *½ cucchiaino di cannella*
- *½ cucchiaino di sale*
- *50 ml kefir d'acqua*

Sbucciate le pere, tagliatele in quarti per la lunghezza e rimuovete i torsoli e le estremità. Sminuzzatele in pezzi più grandi e più piccoli. Mescolate le pere, il miele, la cannella e il sale in una piccola casseruola. Cuocete per cinque minuti a fuoco lento, schiacciando i pezzi più grandi con una forchetta per creare una purea. Togliete dal fuoco e lasciate raffreddare a temperatura ambiente. Una volta raffreddato il composto di pere, aggiungete il kefir d'acqua. Mettete il composto nel fermentatore Kefirko, chiudete il coperchio e sfiatate le eventuali bolle d'aria con l'apposita valvola. Coprite con il secondo coperchio e lasciate fermentare a temperatura ambiente per 2 giorni. Al termine della fermentazione, conservate il frigorifero per un massimo di 2 mesi. Potete aggiungere questa marmellata di coltura al vostro budino di chia, spalmarla sul pane fatto in casa o aggiungerla alle torte.

KETCHUP DI COLTURA

Ricetta di Donna Schwenk

- *1/8 di cucchiaino da tè di Cutting Edge Cultures - oppure 1/2 tazza di siero di latte di kefir*
- *3 tazze di concentrato di pomodoro - preferibilmente biologico*
- *1 cucchiaio di sale marino*
- *½ tazza di sciroppo d'acero*
- *¼ di cucchiaino di pepe di cayenna*
- *3 spicchi d'aglio fermentato - pelato e schiacciato*
- *½ tazza di salsa di pesce*

Mescolate tutti gli ingredienti fino a combinarli accuratamente e metteteli in vasetti da mezzo litro o da un litro. Lasciate circa 3 centimetri di vuoto tra la superficie del composto e la parte superiore del vaso. Lasciare a temperatura ambiente per 2 giorni, poi mettere in frigorifero. **Nota per la conservazione:** questo ketchup può essere conservato in frigorifero in un vaso chiuso ermeticamente per un massimo di tre mesi.

AGLIO FERMENTATO E MIELE

Ricetta di Donna Schwenk

- *aglio biologico*
- *miele biologico o miele locale*

Sbucciate gli spicchi d'aglio e metteteli in un vaso. È possibile utilizzare un vaso di qualsiasi forma e dimensione a seconda del quantitativo desiderato. Riempite il vaso con aglio per ¾ del volume. Versate il miele sull'aglio fino a coprirlo appena. Mescolate il miele e l'aglio fino a coprire l'aglio. Col tempo il miele diventerà più liquido. Chiudete con un coperchio a tenuta. Mettete il composto in un luogo fresco e scuro e girate o agitate il contenitore ogni giorno per assicurarvi che l'aglio sia ricoperto di miele. Questo aiuterà a prevenire la crescita del lievito di Kahm. Il lievito di Kahm è innocuo, ma può dare un cattivo sapore all'aglio. Lasciate fermentare per 2 settimane, ed eccolo pronto!
Potete lasciarlo fino a un anno sul vostro bancone o in una dispensa e l'aglio cambierà colore e perderà un po' di piccantezza. In realtà avrà un sapore meraviglioso, che può ricordare quello delle caramelle!

INSALATA DI BROCCOLI DI COLTURA IN VASO

Ricetta di Donna Schwenk

- *¼ di cucchiaino da tè di Cutting Edge Cultures - o ½ tazza di siero di latte di kefir*
- *1 testa di broccolo tritata (solo cimette)*
- *2 carote medie tritate*
- *1 cipolla rossa piccola a fette sottili*
- *½ tazza di uvetta*
- *½ tazza di uva*
- *2 cucchiaini di succo di limone appena spremuto*
- *½ cucchiaio di sale marino*

Se si usa una coltura starter, mescolare la coltura e l'acqua. Lasciate riposare il composto mentre preparate gli ingredienti - circa 10 minuti. Se si usa il siero di latte di kefir, aggiungerlo quando la ricetta richiede la coltura. Aggiungete le cimette di broccoli, le carote, la cipolla rossa, l'uva passa, l'uva, il succo di limone e il sale in un contenitore o in un vaso da 2 litri. Aggiungete il succo di limone, le Cutting Edge Cultures o il siero di kefir e coprite con acqua, lasciando uno o due centimetri nella parte superiore. Chiudete il contenitore e lasciate riposare per 3 giorni sul banco della cucina, al riparo dalla luce diretta del sole, poi mettetelo in frigorifero. Controllate ogni giorno le verdure per assicurarvi che siano completamente immerse nell'acqua. Se si sono alzate sopra il livello dell'acqua, spingetele semplicemente verso il basso in modo che siano completamente immerse nel liquido. Se si sono formate delle macchie bianche perché le verdure sono emerse dal liquido, non preoccupatevi, non è dannoso. È sufficiente togliere le verdure che presentano macchie bianche e spingere il resto sotto il livello dell'acqua.

Nota per la conservazione: il composto può essere conservato in frigorifero in un vaso coperto a chiusura ermetica per un massimo di nove mesi.

WISDOM KRAUT (CRAUTI DELLA SAGGEZZA)

Ricetta di Donna Schwenk

- *¼ di cucchiaino da tè di Cutting Edge Cultures - o ¼ di tazza di siero di latte di kefir*
- *1 tazza d'acqua - per mescolare la coltura starter*
- *1 piccola zucca butternut*
- *1 cipolla piccola*
- *1 zucchina piccola*
- *½ cucchiaio di aromi per carne di pollo - (salvia, timo, maggiorana e rosmarino)*
- *½ cucchiaio di sale marino*
- *½ tazza di succo di mela*

Se usate la coltura starter, mescolatela con l'acqua. Lasciate riposare il composto mentre preparate gli ingredienti - circa 10 minuti. Se usate il siero di latte di kefir, aggiungetelo quando la ricetta richiede la coltura.
Sbucciate la zucca e poi tritatela o spezzettatela finemente. Tritate le zucchine e la cipolla. Mettete il tutto in una ciotola e aggiungete le spezie per pollo, il sale e mescolate.
Versate il composto in un vaso da due litri o in due contenitori da un litro. Potete usare contenitori di vetro o di ceramica che possano essere chiusi ermeticamente.
Aggiungete il succo, la Cutting Edge Cultures o il siero di latte di kefir e coprite con acqua, lasciando uno o due centimetri nella parte superiore.
Chiudete ermeticamente i contenitori e lasciate riposare per 2 giorni sul bancone della cucina, al riparo dalla luce diretta del sole. Dopo 2 giorni, metteteli in frigorifero.
Controllate ogni giorno le verdure per assicurarvi che siano completamente immerse nell'acqua. Se non sono immerse, spingetele semplicemente verso il basso in modo che siano completamente coperte d'acqua. Se si sono formate delle macchie bianche perché le verdure sono emerse dal liquido, non preoccupatevi, non è dannoso. È sufficiente togliere le verdure che presentano macchie bianche e spingere il resto sotto il livello dell'acqua.

Nota per la conservazione: il composto può essere conservato in frigorifero in un vaso coperto a chiusura ermetica per un massimo di nove mesi.

SALVIA FERMENTATA

Ricetta di Suzana Kranjec

Quantità raccomandate per il Kefirko Veggie Fermenter da 848 ml:

- *150 g di foglie di salvia*
- *300 ml (1 tazza 1/3) di acqua*
- *9 g (2 cucchiaini) di sale*

Lavate bene la salvia, scolatela, avvolgetela con delicatezza in un canovaccio per asciugarla. Mettete le foglie nel contenitore. Versate acqua fino al bordo e pesate. Sottraete il peso del contenitore e aggiungete il 2% di sale in base

al peso dell'intero contenuto, ossia salvia e acqua. Versate l'acqua dal contenitore in un altro vasetto e scioglietevi il sale, quindi versatela nuovamente nel contenitore. Chiudete ermeticamente il fermentatore Kefirko e assicuratevi che la molla con il peso spinga bene la salvia verso il basso di modo che sia immersa nel liquido. Dopo un po', la molla spingerà le erbe abbastanza in basso da far sì che non ci siano bolle d'aria all'interno. Sfiatate l'aria dal barattolo con l'apposita valvola in silicone. Fermentate per 1 o 2 settimane a temperatura ambiente. Poi mettete i fermentatori ben chiusi in frigorifero, dove possono essere conservati fino a 6 mesi. Assicuratevi che le foglie siano sempre immerse nel liquido. La salvia è molto benefica per la digestione, e fermentando il suo potere benefico aumenta. La salvia fermentata può essere masticata se si hanno problemi al cavo orale o con la digestione. Sputate le foglie dopo un po' di tempo. Potete usare il liquido per sciacquare il cavo orale (infiammazione delle gengive, afte...). Se il concentrato è troppo forte, diluitelo con acqua. Il liquido molto diluito può essere bevuto per aiutare la digestione.

Suggerimenti per diverse combinazioni di erbe:

- *cipolla tritata, zenzero fresco grattugiato, peperoncino, aglio;*
- *peperoncino, anice, finocchio, aglio;*
- *timo, rosmarino, santoreggia, salvia estiva, fiori di lavanda commestibili, dragoncello, origano, menta*

Nota importante:
Si sconsiglia il consumo a lungo termine di salvia. Il trattamento non dovrebbe durare più di tre settimane. Se i problemi persistono si consiglia di consultare un medico. Inoltre è sconsigliato il consumo di salvia durante la gravidanza o l'allattamento, o per le persone affette da epilessia.

ZENZERO FERMENTATO CON SALVIA

Ricetta di Suzana Kranjec

- *300 g di radice di zenzero fresco*
- *40 g di curcuma fresca*
- *10 g di foglie di salvia fresca*
- *½ limone a fette*
- *sale*
- *acqua*

Sciacquate le foglie di salvia e asciugatele. Sbucciate la radice di zenzero e togliete la pelle alla curcuma. Tritate entrambi finemente. Sciacquate il limone e tagliatelo a fette sottili. Mettete lo zenzero e la curcuma nel fermentatore. Tra uno strato e l'altro mettete le foglie di salvia.
Versate acqua fino al bordo e pesate. Sottraete il peso del contenitore e aggiungete il 2% di sale in base al peso dell'intero contenuto. Mescolate bene con un cucchiaio. Mettete le fette di limone sulla parte superiore. Chiudete ermeticamente il fermentatore e assicuratevi che il peso di vetro spinga verso il basso il contenuto e lo immerga in acqua. Dopo qualche ora, la molla di pressatura avrà spinto in basso il contenuto e farà uscire le bollicine d'aria. Sfiatate l'aria dal fermentatore con la valvola in silicone.

Fermentate per 2 settimane a temperatura ambiente. I fermenti possono essere conservati in frigorifero chiusi ermeticamente per un massimo di 6 mesi.

Usate lo zenzero fermentato per rafforzare il sistema immunitario, nel tè quando avete il raffreddore o semplicemente come ingrediente dei pasti, nelle insalate, hummus spalmabili, frullati, ecc. Nei mesi più caldi aggiungetelo all'acqua fredda, mangiatelo così com'è o combinatelo con erbe come menta, melissa, verbena.

LIMONI FERMENTATI

Ricetta di Suzana Kranjec

- *limoni*
- *sale*
- *acqua*

Lavate bene i limoni. Eliminate le estremità e tagliateli in quarti, poi smezzate ciascuna fetta. Mettete le fettine nel fermentatore Kefirko. Versate acqua fino al bordo e pesate. Sottraete il peso del contenitore e aggiungete il 2 % di sale in base al peso dell'intero contenuto. Versate l'acqua in una ciotola e scioglietevi il sale. Quindi versate nuovamente la salamoia nel fermentatore. Chiudete bene il fermentatore e mettete il peso di vetro sui limoni. Assicuratevi che i limoni rimangano sommersi. Sfiatate l'aria con l'aiuto della valvola in silicone.

Fermentate fino a 4 settimane. Poi conservate i fermenti in frigorifero chiusi ermeticamente. Potete conservare il contenuto nel fermentatore Kefirko o dividerlo in vasetti più piccoli.

I limoni fermentati conservano il sapore del frutto. Il liquido fermentato è anche un'ottima bevanda per favorire la reidratazione. I limoni sono molto gustosi e possono essere usati insieme al liquido per la seconda fermentazione del kefir d'acqua. Sono ottimi anche nella cottura al forno, nell'acqua fredda, nella limonata o in qualsiasi altro modo si usino i limoni freschi.

FOGLIE DI VITE LATTOFERMENTATA

Ricetta di David & Sébastien

- *300g di foglie di vite circa - 50 foglie delle dimensioni di una mano*
- *acqua fredda*

SALAMOIA AL 4%:

- *40 g (8 cucchiaini) di sale*
- *1l (4 tazze) di acqua, a temperatura ambiente*
- *2 spicchi d'aglio*
- *½ mazzo di aneto fresco*

Lavate le foglie di vite e lasciatele a bagno in una ciotola di acqua fredda per un'ora.
Preparate la salamoia sciogliendo il sale in acqua.
Scolate le foglie di vite. Impilatele in strati di 6, arrotolate ogni strato e mettete le foglie arrotolate nel fermentatore Kefirko. Aggiungete aglio e aneto.
Coprite le foglie con la salamoia, mettete il peso di vetro e chiudete il contenitore.
Lasciare fermentare per 2 o 3 settimane. Le foglie sono pronte quando il loro colore diventa un po' più scuro.
Idealmente, usate foglie di vite raccolte in un orto o prelevate di nascosto dalla vigna del vostro vicino... che comunque non le usa.
Si mangiano in rotoli con sorgo e miele, sdraiati, completamente nudi e con un bicchiere di vino in mano. Se la cosa vi mette a disagio, tagliate le foglie di vite in un'insalata e mangiatele indossando il costume da bagno.
Si conservano in frigorifero per 1 anno.

SENAPE

Ricetta di David & Sébastien

- *90g (¾ tazza) di senape gialla in polvere o semi*
- *10g (2 cucchiaini) di sale*
- *60ml (¼ di tazza) di acqua*
- *200g di cipolla bianca (1 cipolla media), tritata finemente*
- *3 spicchi d'aglio tritato*
- *125ml (½ tazza) di vino bianco o vino alla frutta*
- *125ml (½ tazza) di aceto di frutta o aceto di sidro di mele*
- *25g di curcuma fresca, pelata e affettata, o ½ cucchiaino (2ml) di curcuma macinata (per il colore)*

In un fermentatore mescolate senape e sale in acqua. Chiudete ermeticamente il contenitore e lasciate fermentare a 20/30° C per 48 ore. In una casseruola fate cuocere per 15 minuti la cipolla, l'aglio, il vino e l'aceto, a fuoco lento per far uscire gli aromi; con l'aiuto di un setaccio, filtrate la miscela di cipolle in una ciotola per salvare il liquido. Conservare i pezzi solidi per il prossimo piatto saltato.
In un frullatore o in un robot da cucina, frullate la miscela di vino e curcuma con la senape fermentata. Versate in una pentola pulita. Portate a ebollizione a fuoco lento, mescolando per evitare che si bruci. Appena la miscela inizia a bollire, togliete dal fuoco. Versate la miscela ancora calda in un contenitore di vetro pulito e chiudete ermeticamente.
Lasciate riposare a temperatura ambiente per 10 giorni. Durante questo periodo di riposo, la senape perderà un po' della sua piccantezza e maturerà un sapore più delicato.
Utilizzate senza lesinare su tutto ciò che si sposa bene con il colore giallo. Si conserva in frigorifero per sempre e anche oltre!

CHUTNEY A PEZZETTI

Ricetta di David & Sébastien

- *3 manghi piccoli tagliati a dadini*
- *2 spicchi d'aglio tritati*
- *1 peperoncino piccante essiccato, tritato, o 2 cucchiai (30 ml) di scaglie di peperoncino*
- *65g (½ tazza) di fiocchi di cocco non zuccherati e tostati*
- *5ml (1 cucchiaino) di radice di zenzero grattugiata*
- *5ml (1 cucchiaino) di semi di cumino*
- *½ cucchiaino (2g) di sale marino*
- *½ tazza (125 ml) d'acqua*
- *¼ di tazza (60 ml) di succo di crauti (opzionale; vedi suggerimento)*
- *2 cucchiai (30 ml) di succo di lime appena spremuto*
- *2 gambi di citronella, tagliati a misura del contenitore*

In una ciotola, con le mani, mescolate mango, aglio, peperoncino, cocco, zenzero, semi di cumino, sale, acqua, succo di crauti (se volete) e succo di lime. Versate il composto nel fermentatore e aggiungete la citronella. Chiudete ermeticamente il fermentatore Kefirko, e se usate il succo di crauti lasciate fermentare naturalmente a temperatura ambiente per 2 giorni; in caso contrario, aspettate fino a 5 giorni. In caso la voglia di chutney sia irrefrenabile, dimenticate le regole e aprite il vaso il secondo giorno.

CONSIGLIO: L'aggiunta di succo di crauti aiuta ad accelerare il processo di fermentazione e vi avvicina al giorno in cui potrete gustare il chutney. Potete anche affidare la fermentazione al caso lasciando il chutney sul tavolo per qualche giorno. Tutto dipende dalle vostre preferenze e dal vostro senso dell'avventura. Abbiamo discusso a lungo l'importanza della fermentazione in questa ricetta, perché il chutney può essere mangiato anche fresco. Ma poiché migliora con il tempo, perché non farne una fermentazione di lattosio e gustare i frutti dei probiotici? Una cosa essenziale su cui siamo entrambi d'accordo: questo chutney è davvero buono.

GAMBI D'AGLIO ALLA MOSCOVITA

Ricetta di David & Sébastien

SALAMOIA AL 4%:

- *40 g (8 cucchiaini) di sale*
- *1 l (4 tazze) d'acqua, a temperatura ambiente*
- *500g di gambi d'aglio*

Preparate la salamoia sciogliendo il sale in acqua. Togliete e scartate le teste dei gambi d'aglio. Tagliate i gambi in pezzi lunghi da 5 a 15 cm. Premete i gambi nel vaso senza schiacciarli. Coprire con la salamoia. Coprite la superficie con foglie di cavolo o un involucro di plastica per alimenti. Mettete il peso di vetro peso sulla superficie e chiudete il fermentatore. Lasciate fermentare per 45 giorni. I gambi d'aglio fermentati sono una delizia quando vengono macinati e aggiunti discretamente a una vinaigrette o a una salsa piccante. Per la prossima caccia al vampiro, provateli in una tapenade di pomodori essiccati al sole, guarnita con crostini a lievitazione naturale. Si conservano per più di un anno in frigorifero.

Kefirko®

La meraviglia della fermentazione

KEFIR FERMENTER

CHEESE MAKER

KOMBUCHA FERMENTER

KIT PER LA FERMENTAZIONE SECONDARIA

COLTURE

SAPONI AL KEFIR

www.kefirko.it

Segui su: YouTube

© Borgla, d.o.o., Valvasorjeva 40, 2000 Maribor, Slovenia, Europe, info@borgla.com, www.borgla.com