

ALTRI TIPI DI CIBI

LATTO-FERMENTATI

Si possono conservare come si fa con il cappuccio, molti tipi di verdure e frutta. Ad esempio cetrioli, cipolle, finocchi, pomodori, peperoni, rape rosse, rape bianche, carote, mele, pere, eccetera.

Basta seguire lo stesso procedimento illustrato per il cappuccio, tagliando tutto molto fino e poi mescolando con il sale (1%, cioè 10 g per kg di vegetali) e le spezie (1 cucchiaino raso per kg).

In una bacinella grande stendete alcuni centimetri di frutta e/o verdura fatte a fettine, comprimendo per bene, finché non esce il succo; potete premere anche utilizzando i pugni se volete, oppure un altro strumento adatto a comprimere. Dopo ogni strato aggiungete le spezie (cumino, ginepro, finocchio, eccetera) e il sale che dovranno essere distribuiti uniformemente sullo strato appena compresso. Eventualmente anche il siero di latte.

Continuate a stendere strati finché la bacinella sarà riempita per 4/5 e coprite l'ultimo strato con alcune grosse foglie di cavolo che saranno state precedentemente lavate. Per tenere i vegetali sotto il livello del succo posizionate dei sassi lisci lavati sopra le foglie di copertura, cosicché il succo copra tutto il vegetale. Mettete la bacinella per 2 o 3 giorni in un luogo caldo, in cui la temperatura oscilla fra i 20 °C e i 22 °C.

Una volta avviata la fermentazione, dovrete mettere i vegetali in vasi da conserva facendoli rimanere coperti di succo. Per far ciò, basta utilizzare un pezzo della foglia grande che avevamo usato come ultimo strato. Poi chiudete col tappo e mettete per 4 settimane in un luogo fresco, dove la temperatura dovrà aggirarsi intorno ai 15 °C affinché la fermentazione possa svolgersi lentamente. Si gonfieranno un po' e può darsi che esca del liquido, ma è normale. Si possono sfiatare dopo un mesetto e richiuderli, ma non è necessario.

Solo dopo questo periodo potrete usare i vegetali latte-fermentati. Se i vasi verranno conservati al fresco, preferibilmente in un luogo in cui la temperatura sia fra 0 e 10 °C, il sapore migliorerà.