

# DOMENICA IN FERMENTO!

## RICETTE BASE

### IL RE DEI RE: I CRAUTI



I crauti, come detto, sono i cavoli sottoposti a fermentazione acido-lattica. I cavoli sono tagliati finemente e posizionati a strati con il sale e lasciati poi fermentare. I crauti si mantengono per alcuni mesi e possono essere consumati sia crudi che cotti. Non è prevista refrigerazione né pastorizzazione per la loro conservazione, anche se queste due tecniche possono essere applicate per conservarli più a lungo (oltre i 6 mesi).

I crauti sono una preparazione tipica delle regioni fredde dell'Europa, comprese alcune zone montane del nord Italia. La ricetta base viene eseguita con cavolo cappuccio invernale affettato sottilmente e sale. Di qui cui si possono eseguire tutte le varianti aggiungendo carote grattugiate, rape, sedano, cipolle e tutte, ma proprio tutte le verdure.

I crauti sono l'ingrediente più importante della "sour shchi", una zuppa tradizionale della Russia, che risale al 9° secolo, il momento dell'importazione di cavolo da Bisanzio. Accompagnata da panna acida e pane di segale, per anni è stata un piatto portante della popolazione.

### INGREDIENTI

- cavolo cappuccio autunnale
- carote, sedano rapa, rapa rossa (facoltativi)
- sale marino integrale 1,5 al 3% (del peso delle verdure, es. 1 Kg di cavoli per 30 g di sale)
- bacche di ginepro, pepe bianco, semi di senape o cumino (a piacere)
- 1 contenitore per fermentazione oppure 1 barattolo in vetro
- 1 "peso"

### PREPARAZIONE

Affettare finemente i cappucci e le eventuali altre verdure. Mescolare le verdure, il sale e le spezie in una bacinella sufficientemente grande, massaggiandole per 10 minuti e poi riempire il contenitore pressando bene ogni strato. Posizionare in cima una foglia di cavolo e poi il peso (ad esempio un piatto con sopra un sasso o un barattolo più piccolo). Coprire e lasciare a temperatura ambiente (20°C circa) per 5 giorni circa. Controllare che le verdure abbiano prodotto liquido a sufficienza da esserne ricoperte, in caso contrario sciogliere 15-30 g di sale per litro d'acqua (come nella proporzione scelta inizialmente), portare ad ebollizione, lasciar raffreddare e aggiungere la quantità necessaria per ricoprire le verdure. A fermentazione iniziata, spostare i crauti in luogo fresco per non farli inacidire troppo. Se non si possiede una cantina si possono conservare i crauti fuori su un balcone esposto a nord oppure si possono trasferire i crauti in barattoli più piccoli e conservarli in frigorifero. Si possono iniziare a mangiare dopo 4 settimane circa.

## UN CLASSICO: LA GIARDINIERA DI VERDURE



Il sapore delle verdure fermentate è molto diverso da quello dei sottaceti, decisamente meno acido e più aromatico. Le verdure possono essere consumate per completare un antipasto o come contorno

### INGREDIENTI

verdure miste a piacere tra:

- Carote, cavolfiore, sedano coste e foglie, pomodori verdi, fagiolini, peperoncini, cipolle, aglio, barbabietole, ravanelli, Asparagi, funghi, cetrioli, etc...
- acqua
- sale 30 g per litro d'acqua
- alloro, basilico, aneto, peperoncino, pepe, pepe rosa, ginepro, cumino, chiodi di garofano a vostro piacere

### PREPARAZIONE

Lavare e tagliare le verdure come in uso nelle giardiniera e riporle in barattoli di vetro aggiungendo a piacere aglio e aromi (alloro, pepe bianco, ecc.). L'aglio e gli aromi, oltre ad insaporire, aiutano la fermentazione lattica, evitando la formazione di muffe e batteri indesiderati che andrebbero a rovinare il prodotto finale. Sciogliere 30 gr 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. Lasciate 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 (ricordiamo che poi l'acido lattico non permetterà lo sviluppo di botulino), basta avere l'accortezza di agitare il barattolo capovolgendolo almeno una volta al giorno finché 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 ammorbidiranno in conseguenza all'azione dell'acidità, come accade nella marinatura.

## **L'INSOLITO: MELE O PERE FERMENTATE**

Tempo di preparazione: 30' + fermentazione

Ingredienti:

- 5 kg di mele o pere sode e sane
- 2,5 litri d'acqua
- 250 g di crusca di grano
- foglie di dragoncello o ribes (facoltative)
- 40 g di sale

Lavare la frutta e metterla in un vaso abbastanza capiente. Se ne avete, aggiungete ad ogni strato delle foglie di dragoncello o ribes. Mettere a bollire l'acqua, versarvi la crusca e lasciare raffreddare e decantare. Travasare poi l'acqua in un altro recipiente filtrando la crusca. Aggiungere il sale e farlo sciogliere. Unire la salamoia così preparata alla frutta. Assicurarsi che le mele siano ricoperte di salamoia, utilizzando come peso un piatto o un sasso pulito. Una volta partita la fermentazione a temperatura ambiente, lasciar riposare la frutta in cantina per tre settimane prima del consumo.