



# ALIMENTI FERMENTATI

GUIDA ALLA PREPARAZIONE FAI-DA-TE  
DI LIEVITO NATURALE, YOGURT, SAUERKRAUT, KEFIR,  
KIMCHI E MOLTO ALTRO

CHARLOTTE PIKE

FOTOGRAFIE DI TARA FISHER

TRADUZIONE DI CHIARA IACOMUZIO

**red!**

A.T.

© 2016 red!  
www.rededizioni.it

Traduzione di Chiara Iacomuzio  
dall'originale inglese *Fermented. A Beginners Guide to Making  
Your Own Sourdough, Yogurt, Sauerkraut, Kefir, Kimchi and More.*  
Kyle Books Publications  
192-198 Vauxhall Bridge Road  
Londra  
general.enquiries@kylebooks.com  
www.kylebooks.com

© 2015 Testi Charlotte Pike  
© 2015 Fotografie Tara Fisher  
© 2015 Progetto grafico Kyle Books

Stampato in Cina

red! è un marchio Il Castello Srl  
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)  
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445  
www.ilcastelloeditore.it

# SOMMARIO

INTRODUZIONE	6
FRUTTA E VERDURA	14
YOGURT E LABNEH	42
LEGUMI	82
PANE E DOLCI A LIEVITAZIONE NATURALE	102
BEVANDE	124
CONSERVE	140
INDICE	156
RINGRAZIAMENTI	159



FRUTTA E VERDURA



## SAUERKRAUT

PER 1 BARATTOLO DA 1 LITRO

500 g di cavolo cappuccio bianco biologico,  
tagliato molto fine o grattugiato  
4 cucchiaini di sale marino  
kefir d'acqua (p. 126 - facoltativo)

OCCORRENTE: un barattolo di vetro da  
1 litro tipo Le Parfait con guarnizione in  
gomma, sterilizzato in base alle istruzioni  
di p. 11.

### SUGGERIMENTI:

Cercate, se riuscite a trovarlo, di usare  
cavolo biologico. Quello non biologico  
può contenere sostanze chimiche  
che interferiscono con il processo di  
fermentazione.

È importante che il barattolo sia pieno  
zeppo di cavolo cappuccio. Dovrete  
usare un po' di forza per premerlo bene  
all'interno.

Assicuratevi che il cavolo cappuccio sia  
completamente immerso nel barattolo.  
Per fermentare, dev'essere tutto coperto  
di liquido.

Questo è forse uno degli alimenti fermentati più conosciuti al mondo. La mia versione, facile da preparare, può essere pronta all'uso in meno di una settimana. Le verdure si mantengono croccanti e non si forma quel liquido aspro presente in quasi tutte le varietà disponibili in commercio. I sauerkraut rappresentano un contorno delizioso per un'ampia gamma di pietanze, e aggiungerne un cucchiaino a sandwich e insalate è un'ottima idea.

Mettete il cavolo cappuccio e il sale in un grosso recipiente di vetro o ceramica e mescolate con le mani per amalgamare bene. Strizzate delicatamente il cavolo in modo che cominci a perdere un po' della sua acqua.

Pigiare il cavolo in un barattolo da 1 litro, e pressatelo bene per fargli rilasciare ancora più acqua. Il cavolo dovrebbe adesso trovarsi sotto un piccolo strato d'acqua. Se il vostro cavolo rilascia poca acqua, non potete ricoprirlo con il kefir d'acqua (si veda a p. 126). Perché fermenti e non vada a male, è necessario che sia completamente sommerso, perciò dovrete magari mettere un piattino o un peso (solo vetro o ceramica, non metallo) sulla sommità del barattolo e lasciarlo senza coperchio per un paio di giorni per far partire il processo. Se la fermentazione non si verifica subito, il cavolo rimarrà immerso dopo un paio di giorni di pressione. Chiudete saldamente il coperchio non appena vi accorgete che il cavolo comincia a rimanere immerso da solo, senza bisogno del peso - il che potrebbe avvenire subito o dopo 2-5 giorni.

Lasciate fermentare il barattolo in un luogo fresco e al riparo dalla luce per una settimana, dopodiché, se non lo aprite, si conserverà sino a 3 mesi. Assumerà via via un colore marroncino chiaro. Una volta aperto, tenetelo in un posto fresco e al riparo dalla luce, e consumate entro un mese.

## SAUERKRAUT CON FINOCCHIO E CARVI

Aggiungete 1 bulbo di finocchio grattugiato e 2 cucchiaini di semi di carvi a 350 g di cavolo cappuccio bianco grattugiato e 4 cucchiaini di sale, e procedete secondo il metodo descritto sopra. Provate anche a mescolare, subito prima di servire, con della mela grattugiata: squisito.



## YOGURT DI LATTE INTERO FATTO IN CASA

### PER CIRCA 500 ML

2 cucchiaini colmi di yogurt biologico con  
fermenti lattici vivi  
500 ml di latte intero biologico  
3 cucchiaini di latte in polvere

OCCORRENTE: un termometro digitale e un  
thermos da 1 litro perfettamente pulito

### SUGGERIMENTO:

Nella preparazione dello yogurt è  
fondamentale che tutto sia pulitissimo.  
Per essere sicuri che la vostra attrezzatura  
sia in perfette condizioni, mettete la  
frusta e il cucchiaino di metallo in una  
ciotola e riempitela fino all'orlo di acqua  
bollente. Immergeteci anche la punta  
del termometro. Buttate via l'acqua e  
asciugate gli utensili con un canovaccio  
pulito o con della carta da cucina prima  
di usarli.

Preparare da soli lo yogurt è semplicissimo e dà enormi soddisfazioni. Non è necessariamente più economico che acquistarlo in negozio, ma è una cosa piacevole da fare, specie se riuscite a procurarvi con facilità del buon latte della vostra zona. Il latte in polvere serve ad addensare lo yogurt, e secondo me con quest'aggiunta ha un sapore migliore. Ma se lo preferite ancora più cremoso, potete sostituire 100 ml di latte con della panna fresca da cucina.

Mettete lo yogurt in una grossa ciotola in vetro o ceramica perfettamente pulita e lasciate che arrivi a temperatura ambiente, per circa 20-30 minuti.

Versate il latte in un tegame pulito e scaldatelo a fiamma bassissima finché non raggiunge esattamente 46 °C - non di più, altrimenti, quando lo unirete allo yogurt, ucciderà le colture vive presenti in quest'ultimo. Togliete il tegame dal fuoco, spargeteci sopra il latte in polvere e incorporatelo frullando bene.

Versate con cautela il latte tiepido sullo yogurt nella ciotola e mescolate bene con un cucchiaino di metallo.

Trasferite lo yogurt in un thermos. Avvitare saldamente il coperchio e mettete da parte sul ripiano della cucina per una notte.

Il mattino successivo, il vostro latte dovrebbe essersi addensato e trasformato in yogurt. Travasatelo in barattoli o in un contenitore Tupperware, copritelo con della pellicola trasparente o con un coperchio e conservate in frigo. Consumate entro 5 giorni.



## RAITA DI MENTA E CETRIOLO

Abbinamento perfetto con tutti i piatti indiani, questa salsa è davvero deliziosa servita sul riso basmati o con le carni tandoori e tikka (p. 56).

Mettete tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolate bene per amalgamare. Coprite la ciotola con pellicola trasparente e tenete in frigorifero sino al bisogno. Servite freddo.

In frigorifero e coperta con la pellicola, la raita si conserva fino a 3 giorni.

### PER 4 PERSONE

- 300 ml di yogurt di latte intero fatto in casa (p. 44)
- 1 pezzo di cetriolo di 7 cm, pelato e grattugiato in maniera grossolana (facoltativo)
- 2 cucchiaini abbondanti di menta fresca tritata
- ½ cucchiaino di semi di cumino, tostati
- una generosa presa di sale marino
- pepe nero macinato al momento

### SUGGERIMENTO:

Per tostare i semi di cumino, metteteli in una padella senza condimento e scaldateli su fiamma media finché non sono fragranti (un minuto circa). Controllate che non brucino.



## VERDURE ARROSTITE CON SALSA DI MISO

### PER 4 PERSONE

### PER LA SALSA DI MISO:

3 cucchiaini di pasta di miso  
2 cucchiaini di aceto di riso  
1 cucchiaino di salsa di soia  
3 cucchiaini di miele

### PER LE VERDURE

750 g di verdure mondare e pelate, per esempio un misto fra melanzane, peperoni, carote, zucchine, pastinaca, cipolle e barbabietole rosse, tagliati uniformemente in pezzi di 2 cm (le verdure piccole o novelle possono essere lasciate intere)

sale marino e pepe nero

### PER SERVIRE

200 g di spinaci  
1 lime, tagliato a fette  
foglie di coriandolo fresco

Queste verdure sono una vera bontà: servitele come contorno, con della carne arrosto o cotta al barbecue, del tofu grigliato o semplicemente come piatto unico. Potete anche gustarle fredde, in insalata. Cucinate così, caramellate e arrostite, sono estremamente appetitose e apprezzate anche da chi dice di non amare granché le verdure.

Preriscaldate il forno a 180 °C (ventilato) o a 200 °C (elettrico).

Raccogliete gli ingredienti per la salsa di miso in una ciotola piccola e amalgamate.

Mettete le verdure in una ciotola grande. Versateci sopra la salsa di miso e mescolate bene in modo da ricoprire di salsa ogni pezzo. Salate e pepate a piacere.

Trasferite in una grossa teglia e cuocete in forno per 25-35 minuti finché le verdure non saranno morbide e caramellate sui bordi.

Poco prima di servire, aggiungete gli spinaci. Guarnite con le fette di lime e qualche foglia di coriandolo fresco.





## SAJ A LIEVITAZIONE NATURALE

Simili a focacce o piadine, i saj sono molto diffusi in Medio Oriente. Durante il mio primo viaggio in questa zona, sono stati il mio alimento preferito, e ogni volta che ci torno, mi riprometto di farne scorta.

Non c'è niente di più gradevole di una focaccina calda appena sfornata, perciò vi esorto a sforzarvi di farle da soli. A me piace spolverarle di za'atar e tagliarle a triangoli. Servite calde come stuzzichino o aperitivo, saranno un successo.

Mettete la farina, il sale e lo zucchero in una ciotola grande e mescolate brevemente.

Unite l'acqua, il lievito madre e l'olio d'oliva e amalgamate bene sino a formare un impasto compatto. L'impasto potrebbe sembrarvi un po' asciutto, ma resistete alla tentazione di aggiungere altra acqua - continuate semplicemente a impastare fino a incorporare gli ingredienti. Lavorate l'impasto per 10 minuti finché non è liscio e omogeneo. Sarà un'operazione faticosa, quindi vi consiglio di usare una planetaria dotata di gancio, se ne avete una.

Una volta lavorato l'impasto, trasferitelo in una grossa ciotola e copritelo con la pellicola per alimenti. Mettete da parte a riposare in un posto caldo per almeno 30 minuti. (Se preferite, potete eseguire questa fase in anticipo e lasciare l'impasto coperto con la pellicola fino a 12 ore). Non salirà come gli altri impasti per il pane, ma dovrebbe comunque gonfiarsi un po'.

Scaldare su fiamma alta una grossa pentola o una piastra, prelevate con le dita una pallina d'impasto, grande più o meno come una prugna, e stendetela con il mattarello su una superficie infarinata. Scegliete voi lo spessore, ma verificate che non superi gli 8 mm. Io le preferisco molto sottili.

Mettete le focaccine nella pentola calda e cuocetele rapidamente su entrambi i lati finché non sono leggermente chiazzate, circa 2 minuti per parte. Tenete il saj al caldo avvolgendolo in un canovaccio mentre cuocete gli altri.

Quando il saj è quasi cotto, spennellate un lato con l'olio extra vergine d'oliva, spolverateci sopra lo za'atar fatto in casa (p. 78) e giratelo cuocendo per altri 10 secondi prima di toglierlo dalla padella. Servite subito.

PER 6-8 SAJ, A SECONDA DELLO SPESSORE  
E DELLE DIMENSIONI

625 g di farina setacciata  
½ cucchiaino di sale marino  
20 g di zucchero semolato  
350 ml di acqua tiepida  
50 g di lievito madre (p. 108)  
1 cucchiaino di olio d'oliva  
Za'atar (p. 78)



## KEFIR D'ACQUA ALLA FRUTTA

Dopo aver fatto un primo tentativo, potreste aver voglia di sperimentare e aggiungere altri sapori al kefir di pagina 126. Eccovi, qui di seguito, alcuni degli abbinamenti che preferisco e che doneranno una sottile nota fruttata alle vostre bevande. Quando si aggiunge la frutta, il kefir fermenta per altre 24 ore.

Mettete tutti gli ingredienti nel barattolo di vetro e mescolate delicatamente con un cucchiaino di legno. Lasciate fermentare sul piano di lavoro della cucina per 12 ore. Potete bere subito il kefir, così com'è, o filtrarlo. In ogni caso, meglio servire freddo. Se preferite filtrarlo, utilizzate un colino di nylon e versate in una caraffa pulita. A me piace filtrarlo, trasferirlo in una bottiglia pulita e tenerlo in frigo. Consumate entro 24 ore.

PER 1 LITRO

1 litro di kefir d'acqua (p. 126)

Aromi consigliati:

3 fette di lime fresco e 3 di limone fresco  
OPPURE: 2 cucchiaini di mirtilli e 2 di semi di melagrana

OPPURE: 2 cucchiaini di lamponi o 4 grosse fragole, private del picciolo e affettate

OCCORRENTE: un barattolo di vetro da 1 litro tipo Le Parfait con guarnizione in gomma, sterilizzato in base alle istruzioni di p. 11

SUGGERIMENTO:

Non usate utensili o contenitori in metallo per fare il kefir.

