FERMENTADOR **DE VERDURAS**

Ideal para fermentar fácilmente diferentes tipos de verduras y frutas con las que preparar un delicioso chucrut, kimchi, mix de verduras fermentadas y otras recetas en pequeñas cantidades

PESA DE VIDRIO

Fabricada a medida para presionar el fermento.

RELOJ DE FERMENTACIÓN

Marca el día de inicio de la fermentación para controlar el tiempo de fermentación adecuado para cada receta.

FILTRO DE CARBÓN ACTIVO

El carbón activo neutraliza los malos olores.

MUELLE DE PRENSADO

Fabricado en acero inoxidable para ayudar a prensar aún más el fermento.

BOMBA DE VACÍO

Ayuda a obtener las condiciones óptimas de fermentación extrayendo el exceso de aire del recipiente.

APILABLE

Haz más espacio en la despensa apilando los recipientes uno encima de otro.

MONTAJE

CAPACIDAD

El tarro pequeño de Kefirko tiene una capacidad de 900 ml, mientras que el grande tiene una capacidad de 1400 ml.

CONSIDERACIONES DE USO DEL FERMENTADOR DE VERDURAS

⚠ Antes del primer uso, lava bien todas las piezas con agua tibia y jabón. Luego enjuaga con abundante agua para asegurarte de que no quedan restos de detergente. Para todas las partes del fermentador de verduras se recomienda siempre el lavado a mano.

⚠ Los fermentadores de verduras no deben estar expuestos a la luz solar directa durante la fermentación; tampoco los coloques cerca de ninguna fuente de calor en la encimera de tu cocina.

⚠ El filtro de carbón activo de la tapa superior actúa como neutralizador de olores. Puedes reemplazarlo una vez que pierda su capacidad de capturar los malos olores. No laves el filtro para reutilizarlo.

⚠ Después de colocar la bomba de vacío de silicona en la tapa, asegúrate de que sus bordes estén estirados y no ondulados.

⚠ Se recomienda lavar con agua y jabón tanto la bomba de silicona como el anillo de sellado bajo la tapa después de cada fermentación. Asegúrate de secarlos bien antes de volver a colocarlos en su sitio.

PRIMEROS PASOS

Al igual que con otros tipos de fermentaciones, es importante confiar en nuestro gusto y olfato, y aprender experimentando.

El objetivo de la fermentación de verduras y frutas es conservarlos y hacerlos más nutritivos y beneficiosos para la salud. Todo lo que necesitas para empezar son algunos ingredientes (verduras), que ya tienen todos los microorganismos necesarios para iniciar la fermentación, y sal, que actúa como conservante e inhibidor de las bacterias dañinas.

GUÍA PASO A PASO

1. Lo primero que debes hacer es preparar los ingredientes - Lavar y secar las verduras. O si la receta lo requiere, puedes poner las verduras en remojo en una solución de agua y sal - salmuera - durante unas horas o toda la noche. Picarlas, rallarlas o dejarlas enteras si son pequeñas.

2. Añadir sal - o sumergir los ingredientes en la salmuera (solución de agua y sal).

3. Mezclar y machacar - con las manos o con el prensador. Intenta exprimirlas para que las verduras suelten sus jugos. Añade todos los demás ingredientes (especias, hierbas, etc.) y mézclalo todo.

4. Introducir todo en el recipiente. Es importante comprimir bien la mezcla y presionar hacia abajo para eliminar las bolsas de aire. Las verduras enteras o los trozos grandes se deben apretar igualmente, pero con cuidado de no dañarlos.

5. Utiliza la pesa de cristal - Pon la pesa encima del fermento para mantenerlo sumergido. Puedes utilizar el muelle de presión para empujar hacia abajo con más fuerza.

6. Tapar y bombear el aire - Cierra bien la tapa y marca el primer día de fermentación en el reloj integrado en la misma tapa. Extrae el exceso de aire presionando suavemente la bomba de silicona.

7. Dejar fermentar - Dependiendo de la receta, hay que dejar fermentar durante unos días o incluso semanas. Los primeros días notarás una fermentación más activa. Después puedes ir comprobando el sabor y el nivel de acidez de tu fermento cada varios días y decidir si quieres detener la fermentación.

CRONOLOGÍA DE LA FERMENTACIÓN

Día 1:
La solución de salmuera (sal, agua, jugos vegetales) inhibe las bacterias dañinas y las bacterias buenas pueden empezar a colonizar.

Días 1 - 3:
Las bacterias comienzan a convertir los azúcares en ácidos y se forman burbujas de CO_2.

Después de 4 días:
Aumenta el nivel de acidez, lo que desencadena el proceso de envejecimiento. Los lactobacilos prosperan en este entorno.

TIEMPOS ESTIMADOS DE FERMENTACIÓN

1-3 días:
rábano picante, ketchup, bayas, salsa teriyaki, salsa de arándanos, café frío, salsa, chutney, pesto, mermelada de frutas ...

3-7 días:
kimchi, salsa de chile, calabacín, kimchi de frutas, brócoli ...

7-14 días:
judías verdes encurtidas, rábanos, remolacha, verduras mixtas, hinojo, huevos encurtidos, ajo, salvia, mostaza, ensalada de col, jengibre ...

Más de 14 días:
chucrut, pepinos fermentados, espárragos, limones, hojas de parra...

CONSEJOS

Una vez terminada la fermentación, abre con cuidado las dos tapas. Retira la pesa de cristal y saca toda la verdura fermentada o la que vayas a consumir. Puedes guardar el fermento en el mismo tarro en la nevera o dividirlo en tarros más pequeños.

Puedes fermentar prácticamente cualquier cosa, pero recomendamos elegir ingredientes de calidad cultivados localmente y de forma ecológica.

Dependiendo de las verduras y de la receta, puedes picarlas con un cuchillo o rallarlas con una mandolina. Cuando usamos col, para el chucrut por ejemplo, suelen rayarse en rodajas finas, y cuando fermentamos calabacines, podemos simplemente picarlos en trozos.

Por lo general, al añadir la sal se obtiene suficiente líquido para mantener el fermento sumergido. Cuando nos referimos a la salmuera significa que preparas una solución de agua y sal para sumergir las verduras en ella.

Cuando utilices salmuera, asegúrate de que el líquido cubre perfectamente todo.

Puedes utilizar el prensador para aplastar y exprimir las verduras cuando añades la sal. Esto ayudará a que suelten más agua.

Deja siempre como mínimo dos dedos de espacio en la parte superior del recipiente porque durante la fermentación el CO2 puede hacer que las verduras suban y se derrame el líquido.