

FERMENTATORE PER **VERDURE**



Il kit per fermentare con facilità frutta, verdura, crauti,
il kimchi e altre deliziose ricette in piccoli lotti.



PESO IN VETRO

Peso in vetro ad alto spessore prodotto appositamente per trattenere il fermento in basso.



MOLLA DI PRESSATURA

Fatta in acciaio inossidabile, la molla di pressatura serve a pressare il fermento con maggior forza.



OROLOGIO DI FERMENTAZIONE

Per ottenere il miglior risultato indica il giorno di inizio della fermentazione.



VALVOLA DI SFIATO

Consente di eliminare dal contenitore l'aria in eccesso per ottenere condizioni di fermentazione ottimali.



FILTRO

Il carbone attivo neutralizza gli odori sgradevoli.



FORMA IMPILABILE

Fate più spazio nella vostra dispensa impilando i contenitori.

MONTAGGIO








CAPACITÀ

Il vaso Kefirko piccolo ha un volume di 900 ml, quello grande di 1400 ml.



CURA E MANUTENZIONE DEL FERMENTATORE VEGETALE

-  Prima del primo utilizzo, lavate tutte le parti 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.
-  L'inserto in spugna 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.

COME INIZIARE

Come accade anche con altri tipi di fermentazione, è importante affidarsi al gusto e all'olfatto: sperimentare è un modo per imparare. L'obiettivo della fermentazione di verdura e frutta è quello di conservarle e renderle più nutrienti e benefiche per la salute.

Tutto quello che serve per iniziare sono alcune verdure, già ricche di tutti i microrganismi necessari per iniziare la fermentazione, e il sale che agisce come conservante e inibitore dei batteri nocivi.



GUIDA PASSO DOPO PASSO

1. Preparate gli ingredienti. Lavate e asciugate prima le verdure. Se la ricetta lo richiede, potete mettere a bagno le verdure in una soluzione di acqua e sale - salamoia - per qualche ora o per tutta la notte. Tagliare o grattugiare - oppure lasciare gli ingredienti interi se sono di piccole dimensioni
2. Aggiungere il sale - o immergere gli ingredienti nella salamoia (soluzione di acqua e sale).
3. Mescolare e pestare - usando le mani o un pestello. Provate a spremere le verdure in modo che rilascino i succhi. Unite tutti gli altri ingredienti (spezie, erbe, ecc.) e mescolate il tutto.



4. Mettete le verdure nel fermentatore. È importante pressare bene il composto per eliminare le bolle d'aria. Le verdure intere o in pezzi grandi vanno pressate con maggior delicatezza per fare in modo che non si danneggino.



5. 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.



6. 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.



7. Lasciar 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.

CRONOLOGIA DELLA FERMENTAZIONE

1 giorno:

la soluzione salina (sale, acqua, succhi di verdura) inibisce i batteri nocivi, i batteri buoni possono colonizzare il contenitore.

1 - 3 giorni:

I batteri iniziano a convertire gli zuccheri in acidi, formazione di bolle di CO₂.

Dopo 4 giorni:

Aumento del livello di acidità: processo di maturazione. I lattobacilli prosperano in questo ambiente.

TEMPI DI FERMENTAZIONE STIMATI

1-3 giorni:

rafano, ketchup, frutti di bosco, salsa teriyaki, salsa di mirtilli, caffè freddo, salsa, chutney, pesto, marmellata di frutta ...

3-7 giorni:

kimchi, salsa di peperoncino, zucchine, kimchi di frutta, broccoli ...

7-14 giorni:

fagiolini in salamoia, ravanelli, barbabietole, verdure miste, finocchi, uova in salamoia, aglio, salvia, senape, insalata di cavolo, zenzero ...

Più di 14 giorni:

crauti, cetrioli fermentati, asparagi, limoni, foglie d'uva ...

CONSIGLI



Una volta terminata la fermentazione, aprite con cura entrambi i coperchi. Rimuovete il peso in vetro ed estraete tutte o solo una parte delle verdure fermentate. Il fermentato può essere conservato nel contenitore stesso in frigorifero o diviso in barattoli più piccoli.



Potete fermentare quasi tutto, ma cercate di scegliere ingredienti di qualità coltivati localmente e biologicamente.



A seconda delle verdure e della ricetta, si può tritare 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 quando fermentiamo le zucchine, possiamo semplicemente tagliarle a pezzetti.



La salatura di solito dà abbastanza liquido per mantenere il fermento sommerso. Fare la salamoia significa preparare una soluzione di acqua e sale per immergervi le verdure.



Quando usate la salamoia, assicurati che il liquido scorra in ogni angolo.



Potete usare il pestello per pestare e schiacciare le verdure salate. Questo le aiuterà a rilasciare l'acqua.



Lasciate sempre un po' di spazio nella parte superiore del contenitore perché le verdure continuano a rilasciare acqua.