



Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori*

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2

39100 Bolzano

Tel. 0471 975597

info@verbraucherzentrale.it

Come si possono fermentare le verdure in casa?

Lun 07/02/2022 - 10:12

I crauti sono la verdura lattefermentata più conosciuta alle nostre latitudini. Durante la fermentazione i batteri lattici convertono lo zucchero in acido lattico: è questo processo a conferire al cavolo il suo sapore acidulo, inoltre batteri e funghi indesiderati non sopravvivono all'ambiente acido e la verdura si conserva più a lungo. Il consumo regolare di verdure fermentate fresche (non riscaldate) svolge un effetto benefico sulla composizione della flora batterica nell'intestino, sulla digestione e sul sistema immunitario.

Con l'attrezzatura giusta e un po' di pazienza, le verdure si possono fermentare anche in casa. "Più adatte a tale scopo sono le verdure dalla consistenza soda come il cavolo bianco o rosso, il cavolo rapa, il cavolfiore, gli ortaggi a radice, la barbabietola rossa e la zucca", spiega Silke Raffener, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti, e sottolinea: "Per evitare la formazione di muffe, occorre dare molta importanza alla pulizia mentre si lavora, lavando accuratamente tutti gli utensili (cioè tagliere, coltello, ciotola e vasetto a vite) con acqua bollente e lavandosi bene le mani prima di cominciare".

Per prima cosa le verdure vengono lavate, sbucciate e se necessario, tagliate a piccoli pezzi o affettate, quindi mescolate in una ciotola con sale (idealmente senza additivi) e – a piacere – spezie come ad es. cumino. Per un chilo di verdure sono necessari almeno 20 grammi di sale. La verdura viene pestata o lavorata vigorosamente a mano, così che fuoriesca il succo, e successivamente viene sistemata assieme a quest'ultimo in un vasetto per conserve o con chiusura a vite con una larga apertura, pressandola bene in modo che nel barattolo rimanga meno aria possibile. Fino al bordo del vasetto andrebbero lasciati liberi alcuni centimetri. Si consiglia di coprire il tutto con una foglia di verdura e porci sopra un peso apposito in vetro, un sasso pulito o delle biglie pulite: le verdure, infatti, devono essere completamente immerse nel liquido e non entrare in contatto con l'aria. Se la salamoia non è sufficiente a tale scopo, la si rabocca con una soluzione salina (allo scopo si aggiungono 20 grammi di sale a un litro di acqua bollita). Infine, si sigilla il barattolo: il modo più semplice per farlo è utilizzare un apposito coperchio per fermentazione dotato di valvola, che fa fuoriuscire i gas dall'interno del vasetto senza lasciare entrare l'ossigeno. Se invece si utilizza un barattolo convenzionale con chiusura a vite o a

battente, il coperchio deve essere brevemente allentato (e nuovamente richiuso) ogni giorno, in modo che all'interno non si sviluppi pressione in eccesso.

Il vasetto pieno viene lasciato a temperatura ambiente per cinque-dieci giorni. Già dopo breve tempo si formano delle bolle d'aria e la salamoia diventa torbida: il processo di fermentazione è in corso. Più a lungo le verdure fermentano, più diventano acide. Dopo cinque-dieci giorni, le verdure vengono lasciate a fermentare in frigorifero per un'altra settimana – durante la quale la fermentazione avviene più lentamente – e alla fine sono pronte per il consumo. A questo punto si sigilla il barattolo ermeticamente e lo si conserva preferibilmente in frigorifero.