

23 Marzo 2016

Come fermentare le verdure: i consigli della blogger a ?Fa? la cosa giusta!?

La cuoca vegana Dealma Franceschetti spiega un procedimento molto semplice e salutare



Stili di vita green

I vegani non sono certo rimasti a bocca asciutta a ?Fa? la cosa giusta!? [1], la fiera del **consumo critico** e degli **stili di vita sostenibili** che è andata in scena a Milano dal 18 al 20 marzo. Tra i laboratori di cucina e gli show cooking in programma, diverse sono state proposte per scoprire il gusto di cucinare in modo completamente etico e pieno di sapore.

Durante un incontro organizzato dalla rivista Funny Vegan, la cuoca macrobiotica Dealma Franceschetti ha parlato delle **proprietà della fermentazione**, una tecnica che aiuta a rinforzare la salute e guarire il corpo e la mente.



I benefici della fermentazione

In vent'anni di vegetarianesimo, poi trasformatosi in veganismo, Dealma ha elaborato alcuni trucchi e ricette che condivide con i lettori del blog La Via Macrobiotica [2]. Al pubblico della fiera milanese spiega come utilizzare il cibo in maniera consapevole per guarire o semplicemente **gestire piccoli malesseri** quotidiani in modo naturale. Spiega la cuoca: "Le verdure fermentate sono cibo vivo, ricco di vita: i batteri sono forme vitali che non vanno annientate con disinfettanti, ma possono entrare nella nostra alimentazione senza arrecare problemi per la salute".

La **fermentazione** è un sistema antichissimo usato da sempre per conservare e produrre alimenti gustosi, come il pane e la birra. Già nel Neolitico si ritrovano tracce di produzione dell'*idromele*, derivato dall'acqua e dal miele; ma i primi a fermentare le verdure in modo consapevole pare siano stati - già 8000 anni fa! - i cinesi, inventori della salsa di soia e del miso. Se si cerca un esempio in Occidente, basti pensare che gli antichi Romani mangiavano i crauti, e anche i nostri contadini erano soliti praticare una fermentazione della durata di un mese per alcuni alimenti.

Questa tecnica antica è ancora attuale, come spiega Dealma: "Oggi a noi non interessa tanto la conservabilità - il frigorifero, in questo senso, fa il proprio dovere - ma il **vantaggio salutistico**: la fermentazione permette infatti di tenere vivi i miliardi di batteri buoni che fanno lavorare l'intestino, contrastando i batteri cattivi e i funghi. Il mio consiglio è di evitare gli zuccheri raffinati, l'abuso di latticini, cibi animali, caffè e alcol: il rischio è che l'equilibrio venga alterato. L'altro consiglio è di mangiare, anche tutti i giorni, qualche forchettata di **insalatini**, ovvero verdure fermentate che si preparano in pochi minuti e si conservano per alcuni giorni".

Quali verdure possono essere fermentate? Certamente i cavoli o i vari gambi scartati da altre preparazioni, e le radici come le carote, le rape o il *daikon*, preziosissimo nelle diete depurative o dimagranti.

Come preparare gli insalatini fermentati?

La ricetta ce la dà direttamente Dealma. "Pulire le verdure spazzolandole con attenzione, quindi tagliarle con un accorgimento: le radici lunghe vanno tagliate nel senso della lunghezza, per conservare al meglio l'energia *yang* che verrebbe invece interrotta da un brusco taglio a rondelle. Nel frattempo far bollire

dell'acqua per purificarla, quindi farla raffreddare. Come agente di fermentazione si può usare il sale marino integrale (un cucchiaino per un vasetto da 200 g) oppure l'acidulato di umeboshi (fino a un quarto del vasetto), un ottimo alcalinizzante che riduce l'acidità del sangue ed è ricchissimo di citrati (che, tra le altre cose, evitano dolori e crampi dopo l'attività sportiva). Con le verdure tagliate riempire il vasetto e aggiungere acidulato di umeboshi oppure sale, quindi aggiungere acqua fino tre quarti del vasetto, mescolare e coprire con un dischetto per conserve. Si può aggiungere nella preparazione anche un pezzetto di zenzero".

Il barattolo non va chiuso col coperchio, ma semplicemente protetto con una garza legata da un elastico. A questo punto dev'essere tenuto all'aperto per pochi giorni, durante i quali emetterà un odore acidulo; un eventuale piccolo strato di muffa non è problematico e va semplicemente asportato. Dopo 3-4 giorni si può chiudere con il coperchio e riporre in frigo, ove si conserva per 2-3 settimane. Un ultimo consiglio: non arrendetevi se il primo tentativo di fermentazione non va a buon fine, ma riprovate variando la quantità di sale.



Come pressare le verdure?

Questo procedimento è ancora più rapido del precedente. "Tagliare la verdura in piccoli pezzi allungati, versarli in una ciotola e irrorare con 3 tappi di acidulato di umeboshi oppure del sale, che ha il potere di estrarre l'acqua dalla verdura. Sulla ciotola porre un piattino e sopra di esso una pentola piena d'acqua, così da realizzare una sorta di pressa fai da te. Inizia così una piccola fermentazione: buttare l'acqua emessa e riporre in frigo la verdura, che può essere consumata come la classica insalata. Il vantaggio? La pressione agisce negli stessi termini della cottura, ovvero libera i nutrienti che sono incastrati tra le fibre e così facilita il lavoro di "estrazione" dell'intestino. Una soluzione da cui trarranno particolare beneficio le persone che soffrono di malassorbimento. Inoltre, la pressione rende la verdura meno "raffreddante", riducendo l'acqua in essa contenuta; nei mesi invernali l'insalata fermentata è dunque preferibile alla semplice insalata cruda, che rischia di indebolire l'organismo. Per rendere il tutto più saporito, aggiungere dei semi (per esempio di girasole)".

Links

[1] <http://falacosagiusta.org/>

[2] <http://www.laviamacrobiotica.it/>