

Shannon Stonger

IL TUO
GRANDE LIBRO
DEI
CIBI
FERMENTATI

ESTRATTO
GRATUITO

RICETTE
E PREPARAZIONI
NATURALI
A IMPATTO
ZERO









INDICE

Introduzione / 11



IL PROCESSO BASE DI FERMENTAZIONE / 15

- I cibi fermentati nella
conservazione degli alimenti / 16
- I cibi fermentati come medicina / 18
- L' incredibile capacità di esaltare i sapori / 21
- Cura dello starter e pratiche migliori / 22
- Il controllo della muffa / 25
- Come mangiare cibi fermentati tutti i giorni / 26
- Come usare questo libro / 27



VERDURE / 29

- La scienza dietro la conservazione con acido lattico / 30
- La fermentazione è intrinsecamente sicura / 31
- I segreti per la fermentazione anaerobica nel vaso / 34
- Il rapporto tra sale, temperatura e tempo / 35
- Quando le verdure sono pronte / 36
- Il quando e il come della conservazione al freddo / 37

Conservazione al freddo senza frigorifero / 38

Come evitare verdure mollicce / 40

Gli starter / 41

Attrezzatura / 42

Come usare le verdure fermentate / 45

Due parole sulle ricette / 46

Kimchi della fattoria / 51

Curtido di zucca estiva / 52

Crauti al coriandolo fresco / 55

Erbe fresche fermentate / 56

Mais acido / 59

Fagiolini alla pizzaiola / 60

Bastoncini di barbabietola e rapa all'aneto / 63

Crauti alla frutta / 64

Sottaceti kosher all'aneto / 65

Fagioli freschi fermentati / 66

Chips di patate dolci con peperoncini secchi / 69

Carote speziate per tutti i giorni / 70

Peperoni interi fermentati e salsa / 73

Pomodori interi fermentati / 74

Verdure fermentate in salamoia – ricetta base / 76

Verdure fermentate in salamoia naturale –
ricetta base / 76

Insalata di patate ai tre vegetali fermentati / 79

Pasta orientale al kimchi / 80



CEREALI / 83

- Pasta madre: il futuro nutrizionale sostenibile / 84
 - La pasta madre sostenibile / 87
 - Lo starter di pasta acida:
 - l'ingrediente principale / 88
 - La routine di pasta acida
 - per le proprie esigenze / 90
 - L'imprevedibile natura
 - della lievitazione naturale / 91
 - In breve, la lunga fermentazione / 92
 - La questione del glutine / 93
 - La panificazione a pasta acida senza glutine / 94
 - Come fare uno starter di pasta acida / 98
 - Come mantenere uno starter di pasta acida / 100
 - Come usare lo starter nel momento
 - di massima attività / 101
 - Due parole sulle ricette / 101
 - Muffin inglesi di grano / 105
 - Pancarré di grano / 106
 - Cornetti di grano / 109
 - Il vero pane campagnolo / 110
 - Pancarré 100% integrale / 113
 - Biscotti salati / 114
 - Versatili tortillas o focacce di grano / 117
 - Muffin fermentati di frutta di stagione / 118
 - Pancake di grano / 121
 - Cookie di avena senza grano / 122
 - Muffin inglesi gluten-free / 125
 - Panini gluten-free / 126
 - Pagnotta rustica con i semi, senza glutine / 129
 - Vaporosi pancake gluten-free / 130
 - Porridge fermentato perpetuo / 133
 - Pane di mais cotto in padella / 134
 - Polenta fermentata / 137



LATTICINI / 139

- Come funziona la fermentazione dei latticini / 140
 - La produzione casalinga di latticini
 - semplice e sostenibile / 141
 - Kefir: la star della cucina della mia fattoria / 141
 - Kefir con latte vegetale / 143
 - Il latte: l'ingrediente più importante / 144
 - Filtrare i latticini fermentati / 145
 - Attrezzatura / 147
 - Due parole sulle ricette / 148
 - Come fare il kefir di latte / 151
 - Quattro metodi per fare lo yogurt / 154
 - Muesli di saraceno con kefir, fichi e zenzero / 159
 - Semplice feta della fattoria / 160
 - Okroška / 163
 - Coleslaw con frutta e yogurt / 164
 - Sciroppo per pancake al kefir / 166
 - Crème fraîche al kefir / 166
 - Come far fermentare i cereali con il kefir / 167
 - Smoothie con latticini, saraceno e frutti di bosco / 169
 - Raita con verdure di stagione / 170
 - Mousse di yogurt e frutta / 173
 - Condimento allo yogurt per la caesar salad / 174
 - Insalata speziata di pollo e patate al limone / 177
 - Kefir da bere / 178
 - Purea di patate dolci e kefir / 180
 - Kefir come starter mesofilo per il formaggio / 181
 - Clabber / 182
 - Cagliata e siero / 183
 - Burro fermentato e latticello tradizionale / 184
 - Latticello fermentato / 186
 - Panna acida in tre modi / 189



BEVANDE / 191

- Le bevande fermentate in un sistema alimentare sostenibile / 192
- Le fasi della fermentazione delle bevande / 192
- Fermentazione naturale e con lo starter / 193
- Kvass: la madre delle bevande fermentate naturalmente / 193
- Attrezzatura / 195
- Due parole sulle ricette / 197
- Kvass di pane a pasta acida / 199
- Kvass di patate dolci / 200
- Sciropo di radici per bevande fermentate / 203
- Come fare le bibite con il siero / 204
- Concentrato fermentato di horchata / 207
- Kvass di torsolo di cavolo / 208
- Sciropo di ginger ale per bevande fermentate / 209
- Bevanda di noccioli / 210
- Come fare il kefir di acqua / 213
- Far fermentare succhi di frutta / 214
- Kvass di barbabietola e mela / 217
- Kvass di frutta secca / 218
- Bicchierini wellness di salamoia / 219
- Come fare il kombucha / 220
- Kvass carota-clementine / 225



CONDIMENTI / 227

- Il lato sostenibile dei condimenti fermentati / 228
- Conservazione dei cibi e condimenti fermentati / 228
- Due parole sulle ricette / 230
- Salsa di tomatillos alla cipolla abbrustolita / 233
- Salsa piccante alla salamoia / 234
- Salsa di pere allo zenzero / 237
- Salsa dell'orto / 238
- Maionese alla salamoia / 241
- Salsa piccante ultrafermentata / 242
- Mostarda fermentata di zucchine e frutta / 245
- Condimento ranchero ai latticini fermentati / 246
- Ketchup fermentato in due modi / 249
- Salsa marinara cruda / 250
- Salsa alla salamoia e alle erbe di casa / 253





INTRODUZIONE

Quando mangiavamo cibo che aveva il sapore della terra da cui veniva, non c'erano grossi freezer per conservare le scorte per l'inverno. Quando per lavorare la terra servivano individui validi, la risorsa più preziosa era il nutrimento del cibo che arrivava in tavola. E quando il bucato veniva fatto a mano, gli orti dovevano essere coltivati e l'acqua scaldata sulla stufa a legna, la fermentazione era parte dei lavori quotidiani di una cucina tradizionale.

Questa, che ricorda le storie dei pionieri del Far West, è anche la mia realtà, o se non altro parte di essa. Da almeno 12 anni so che volevo (e in realtà ne sentivo il bisogno) dedicarmi a un'attività specifica: coltivare la terra. Per 10 di quegli anni, passati in parte *off-grid*¹ e in parte no, ho praticato quello che è uno strumento inestimabile della nostra cucina rurale: la fermentazione.

Appena sposata, misi con titubanza una ciotola di latte inoculato con un po' di yogurt in un forno

con la fiammella pilota accesa e, 8 ore dopo, la ciotola si faceva strada nel mio frigorifero. Lo yogurt casalingo divenne presto un supporto settimanale che ci aiutava a risparmiare qualche centesimo, così da poter restituire i prestiti per gli studi e acquistare meno di un ettaro di terra.

Un anno dopo avvertii la necessità di abbandonare il cibo industriale e di abbracciare la cultura del cibo locale e dell'autoproduzione. Non a caso, questa improvvisa convinzione coincise con la nascita del nostro primo figlio, come spesso succede in questi casi.

Così iniziai a far fermentare le verdure dei mercati contadini e a conservarle in frigorifero in caraffe da 2 litri, associando il mio desiderio per i cibi tradizionali e quello per gli alimenti locali, coltivati da sé. Realizzammo il nostro primo orto sul retro di un autonoleggio. Io stendevo il bucato con un bebè a tracolla, con lo sporco sotto le unghie e gli *smoothie* di *kefir* a carburare le mie mattine.

¹ Vivere *off-grid* significa abitare in una casa che non utilizza la rete elettrica, le condotte del gas e dell'acqua pubbliche e il sistema fognario [N.d.T.].

Che cos'è la sostenibilità

Per tutto questo libro, e nel mio blog, uso spesso il termine “sostenibilità”. Nel nostro lessico, il vocabolo “sostenibile” ha legami ecologici. È rispettoso dell’ambiente. È naturale. E per me, personalmente, è l’antitesi del sistema del cibo industrializzato e del modo di vivere che alimenta il suddetto sistema.

Inoltre essere sostenibile significa anche che una cosa è ripetibile. È una pratica o un modo di vivere che può essere mantenuto a lungo, generazione dopo generazione. Ai fini di un modo di vivere, per essere tale una pratica o un cibo devono essere “moderati”, sia nelle richieste di risorse sia in quelle di tempo ed energia da parte di chi fa la pratica o prepara un cibo.

A mio parere, la vera sostenibilità non è una forte spinta verso prodotti più verdi né un vasto movimento per il cambiamento. Sta in piccoli compiti e necessità normali della vita di tutti i giorni. Sta all’origine del nostro cibo, nel modo in cui scegliamo di nutrire la nostra famiglia e con cui insegniamo ai nostri figli a vivere.

Più entravo in contatto con la terra, più la fermentazione sembrava una manifestazione del mio desiderio di dare ai nostri figli uno stile di vita sostenibile. Divenne uno strumento che avrei

utilizzato sempre più quando alla fine facemmo il salto per vivere *off-grid* in modo autosufficiente.

Panificazione a pasta acida, produzione di *kefir* di latte e infusione di *kombucha* entrarono tutti a far regolarmente parte della mia settimana. Stavo a casa ad allevare bambini, proseguendo allo stesso tempo il mio interesse per la scienza. Molti pensavano che la mia laurea in chimica fosse inutilizzata, ma io sfruttavo la chimica degli alimenti a beneficio della nostra salute e per favorire i nostri sogni rurali. Ancora oggi, mi stupisce come la fermentazione intrecci i fili della mia vita.

Alla fine ci spostammo in una casa autarchica, ma anche se ci immaginate come i coloni della Piccola casa nella prateria, non siamo così. Siamo più o meno a metà di dove eravamo e di dove vorremmo essere, ora impegnati a tagliare legna per il fuoco o a trasportare acqua, un attimo dopo intenti a far funzionare computer portatili e Internet con i pannelli solari. Acquistiamo provviste settimanalmente e ordiniamo cereali all’ingrosso online; prepariamo il kefir con il nostro latte di capra e facciamo fermentare sottaceti di okra del nostro orto.

Affiancata ai nostri obiettivi, la nostra realtà fa sembrare la “vita semplice” una definizione fuorviante. Cerco di ricordare che queste cose non si realizzano in un giorno; che partire da zero può voler dire che la nostra generazione vedrà pochi dei benefici che vedranno i nostri figli. Più che altro, cerchiamo di continuare a piantare e far

fermentare, con la speranza che l'eredità che lasceremo sia quella di una gestione appropriata.

Ricevo molte domande dai lettori del blog *Nourishing Days* sui “perché” che stanno dietro alla nostra scelta di vita. Un ricettario non potrebbe comprendere tutte le ragioni, né potrei farlo io. Ma cercherò di condividere una delle ragioni relativamente al cibo e all'agricoltura.

Si calcola che all'incirca il 2% della popolazione degli Stati Uniti pratici una forma di agricoltura. Eppure, anche il restante 98% deve mangiare. Che la cosa mi stupisca è dire poco; non sorprende la conseguenza di questo fatto, cioè che le grandi corporazioni controllino il sistema alimentare e avvelenino i nostri figli in nome del profitto. Credo sia un prezzo da pagare per diventare quel 98%.

Quando considero i nostri 5 bambini e l'eredità che lasciamo loro, non vedo altre possibilità se non la scelta di vita rurale che abbiamo fatto.

I problemi con l'agricoltura industriale sono troppo grandi da combattere, mi viene detto quando parlo alle persone di tutti i ceti sociali, sia quelle che credono nella vita rurale, sia quelle che non ci credono. Concordo, ma penso lo stesso che qualcosa possiamo ancora fare. E penso che tutti sappiamo che cosa serve: sporcarsi di più le mani, piantare più semi di antiche varietà, più caseifici casalinghi, più famiglie che allevano bestiame e coltivano la terra per mangiare. E, certamente, è necessario comprare meno dai grandi produttori

che saccheggiano la nostra terra senza pensare alle conseguenze per le future generazioni.

No, manifestazioni e urne elettorali non cambiano le cose. Ma posso quasi garantirvi che quando smettete di comprare dai grandi produttori e di sostenere gli stessi soggetti e le stesse idee che sappiamo essere sbagliati, le cose cambiano... a partire dai nostri stessi cuori... se solo siamo propensi a farci carico del lavoro.

Ed è così che un semplice barattolo di *kimchi* preparato con le verdure dell'orto, o un bicchiere di *kefir* preparato con il latte della capra di casa sono diventati la mia forma di resistenza contro la grande agricoltura, la mia forma di attivismo di cucina. Non posso cambiare i cuori e le azioni degli uomini, ma certamente posso prendermi la mia responsabilità.

La fermentazione, con la sua lunga tradizione di sostentamento per chi sgobba nei campi, è stata per me tanto uno strumento quanto un dono mentre percorrevo il sentiero di queste convinzioni.

Il mio desiderio è di trasmettervi tale dono attraverso le pagine di questo libro.

Shannon Stonger















Shannon Stonger
IL TUO GRANDE LIBRO DEI
CIBI FERMENTATI

“Mangia come una volta!” oppure
“Mangia i cibi che la tua bisnonna avrebbe mangiato!”:
quante generazioni dobbiamo tornare indietro
prima di renderci conto di dover cambiare la nostra?

Una guida fondamentale per produrre deliziosi cibi fermentati in modo semplice e sicuro.

L'approccio dell'Autrice alla fermentazione unisce la sua formazione scientifica con un decennio di esperienze pratiche e di passione per la sostenibilità, rendendo **accessibile a chiunque la fermentazione** stessa, applicata a **cinque settori**:

VERDURE

CEREALI

(incluso gli sfornati
gluten-free a pasta acida),

LATTICINI

BEVANDE

CONDIMENTI

Che tu sia un contadino, un *gourmet* o vuoi semplicemente sfruttare i pregi della fermentazione, questo libro ti fornirà **le basi per attuare questa pratica in modo sostenibile e sicuro.**

SHANNON STONGER è la fondatrice del blog Nourishing Days e scrive per il sito Cultures for Health. Ha una laurea breve in Chimica e vive con il marito, cinque figli e vari animali da cortile in una fattoria di due ettari nel Texas.

ISBN: 978-8828504078



9 788828 504078

€ 19,50

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

www.gruppomacro.com

