

Ricetta base

Verdure fermentate



Carote & finocchi fermentati

Occorrente:

- 2 finocchi*
- 2 carote*
- 1 l d'acqua
- 1 cucchiaio di sale integrale
- 1 vasetto di vetro
- Un oggetto per pressare la verdura, grande quanto l'apertura del vasetto

*In linea di massima si può utilizzare qualsiasi tipo di verdura dura.

Preparazione

Per prima cosa, sciacquare il vasetto con acqua calda, poi mescolare l'acqua e il sale in modo da ottenere una salamoia.

Lavare le verdure, tagliarle a pezzettini e mescolarle in una ciotola.

Versare le verdure nel vasetto e premere con forza. Nel vasetto dovrebbe rimanere uno spazio di alcuni centimetri tra le verdure e l'orlo.

Versare la salamoia nel vasetto. Pressare le verdure in modo che siano ben coperte, evitando ogni contatto con l'aria.

Chiudere il coperchio e lasciare riposare a temperatura ambiente per 5 giorni.

Importante: durante il periodo di fermentazione, è bene aprire regolarmente il coperchio per far uscire la pressione in eccesso. Dopo la fermentazione, il vasetto può essere conservato ben chiuso in frigorifero.



Il nostro obiettivo

Insieme tuteliamo l'ambiente e forgiamo un futuro degno di essere vissuto per le prossime generazioni.

WWF Svizzera

Hohlstrasse 110
Casella postale
8010 Zurigo

Tel.: +41 (0) 44 297 21 21
Fax: +41 (0) 44 297 21 00
wwf.ch/contatto
www.wwf.ch
Donazioni: CP 80-470-3