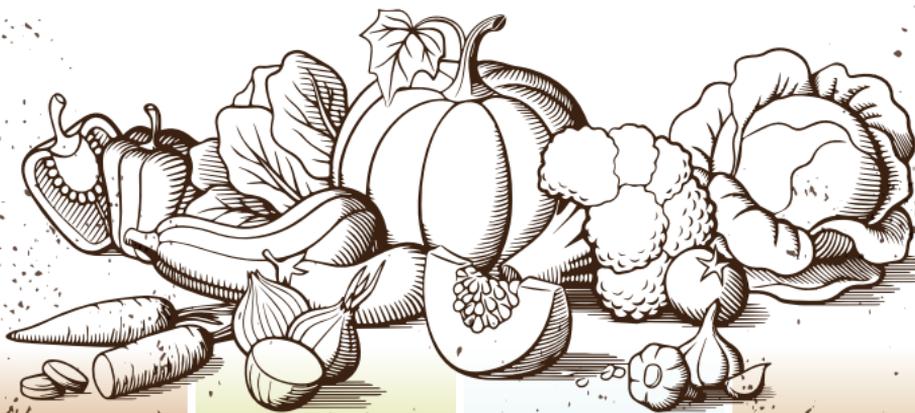




# VERDURE FERMENTATE FERMENTING VEGETABLES





- ① FERMENTATORE COMPATTO
- ② COPERCHIO
- ③ MOLLA
- ④ VASO DI FERMENTAZIONE
- ⑤ TERMOMETRO ADESIVO
- ⑥ PESTINO

- ① COMPACT AIRLOCK
- ② LID
- ③ SPRING
- ④ FERMENTATING JAR
- ⑤ STICK-ON THERMOMETER
- ⑥ POUNDER

# ISTRUZIONI

## FERMENTAZIONE DI VERDURE E FRUTTA

### LA FERMENTAZIONE È UN METODO DI CONSERVAZIONE NATURALE!

Le persone hanno fermentato le verdure per secoli. Questo era uno dei metodi per conservare la frutta e la verdura fresca prima che fossero disponibili frigoriferi e congelatori. Coltivando gli ingredienti freschi il suo valore nutritivo aumenta ed è per questo che questo procedimento è ancora in circolazione e ora sta diventando sempre più diffuso. La fermentazione aiuta a preservare le verdure appena raccolte nel momento in cui sono più nutrienti. Questo aiuta molto nella stagione in cui i giardini sono pieni di frutta o verdura fresca e matura che ci invitano a raccogliarli.

### I MICRORGANISMI SULLE VERDURE SONO LA CHIAVE!

La fermentazione è un processo in cui i microrganismi vivi rompono gli zuccheri o i carboidrati nel cibo. La maggior parte delle verdure ha già questi microrganismi. Durante la fermentazione l'ambiente ottimale aiuta i batteri positivi a prosperare e quelli cattivi a morire. Questo è chiamato un ambiente selettivo.

### PUOI AVERE BENEFICI CONSUMANDO VERDURE FERMENTATE!

Tutti gli alimenti fermentati hanno effetti positivi sul benessere generale e sulla salute dell'intestino. Sono pieni di batteri positivi che trasformano gli zuccheri in acido lattico per creare un pasto ricco di sostanze nutritive che viene assorbito più facilmente. Il consumo regolare di alimenti fermentati può avere effetti positivi sulla salute dell'intestino, sulla gestione del livello di colesterolo, sul rafforzamento del sistema immunitario, sulla regolazione dell'appetito e sulla perdita di peso e molto altro.

### I PRIMI GIORNI DI FERMENTAZIONE SONO I PIÙ VIGOROSI!

Questa è la fase di fermentazione "make it or break it". Per questo è importante salare le verdure. La salamoia crea un ambiente ideale per i batteri positivi e ostile agli altri, batteri nocivi. Il *Lactobacillus* è il personaggio principale che lavora nella creazione del tuo delizioso fermento! Vive in questo ambiente selettivo, cresce e si moltiplica e fa il suo lavoro scomponendo i carboidrati complessi nelle verdure e convertendoli in acido lattico. In questa fase puoi sentire l'odore dell'acidità del fermento in questa fase e anche vedere le bolle che si formano nel barattolo.

### LA TEMPERATURA È IMPORTANTE DURANTE LA FERMENTAZIONE

La temperatura ottimale di fermentazione è di 20-24 °C (68-75 °F). Se fai fermentare in un luogo più freddo, potrebbe volerci più tempo prima che il fermento sia pronto. La fermentazione in un ambiente molto caldo rende la fermentazione più veloce, ma potrebbero esserci alcune conseguenze negative, come verdure mollicce o muffe in superficie se la temperatura è troppo alta.

# COSA SERVE PER INIZIARE A FERMENTARE VERDURE E FRUTTA

## BARATTOLO CON COPERCHIO

È importante utilizzare un barattolo di vetro che possa conservare contenuti acidi, dove le sostanze dei materiali non passino ai cibi. Il coperchio è importante per tenere gli insetti lontani dal fermento e non consentire all'aria di entrare e evitare la creazione di muffe sulla superficie.

## LE MOLLE

Le molle mantengono i tuoi ingredienti immersi nella salamoia. Il fermentatore per verdure include una molla di spremitura che può essere utilizzata per spremere le verdure.

## PESTINO

Questo è uno strumento di base per pestare le verdure e far rilasciare i succhi.

## MANDOLINO, COLTELLO, TAGLIERE

Questi strumenti ti aiuteranno a tagliare le verdure nei pezzi desiderati. Le verdure a fette sottili, come il cavolo, rilasceranno i succhi più velocemente, mentre le zucche, ad esempio, vengono tagliate a pezzi più grossi con un coltello.

## INGREDIENTI DI QUALITÀ

Scegli gli ingredienti migliori per i tuoi fermenti, come quelli che mangeresti freschi. Frutta e verdura appena raccolte e coltivate biologicamente sono l'opzione migliore. Non solo hanno un gusto migliore, ma contengono abbastanza microrganismi vivi. Altri ingredienti sono sale e acqua e tutte le erbe o spezie che vuoi aggiungere per insaporire.

## Domande frequenti sull'ATTREZZATURA

### È GIUSTO FERMENTARE IN UN PICCOLO VASO DI VETRO?

Grandi quantità non sono la regola per la fermentazione. È conveniente in stagione quando hai molte verdure mature. Ma puoi facilmente preparare piccoli lotti, preparare ricette diverse e provare molte combinazioni diverse di ingredienti. Preparando piccole quantità alla volta, imparerai facilmente i principi di base della fermentazione e diventerai rapidamente un esperto fermentatore.

### COME EVITARE L'ESPLOSIONE DEI VASI?

Durante la fermentazione viene prodotta CO<sub>2</sub> che può portare all'esplosione della bottiglia se conservata in un barattolo ermetico. Nei vasetti normali, la pressione deve essere rilasciata manualmente. Il nostro fermentatore per verdure ha un fermentatore compatto ① (al quale viene aggiunta acqua) inserito nel coperchio che lascia fuori il gas ma allo stesso tempo non consente all'aria di entrare nel recipiente. In questo modo, non c'è bisogno di tenere d'occhio il barattolo durante la fermentazione, funzionerà da solo.

## L'UTENSILE PRESSINO È PARTE NECESSARIA DELL'ATTREZZATURA

Abbiamo bisogno di pestare le verdure affettate per aiutarle a rilasciare i loro succhi. Puoi anche strizzarli con le mani per ottenere lo stesso risultato. Premi sulle verdure mentre le metti nel barattolo. In questo modo le aiuterai a rilasciare abbastanza succhi per tenerle sommerse.

## Domande frequenti sugli INGREDIENTI

### CHE TIPO DI VERDURE POSSONO ESSERE FERMENTATE?

Puoi fermentare quasi tutte le verdure e anche alcuni frutti. Ma non tutti gli ingredienti saranno facili da fermentare o daranno lo stesso delizioso risultato. Il cavolo è sicuramente uno degli ortaggi più popolari da fermentare e il prossimo in linea sono i ravanelli. Ci sono alcune limitazioni con le verdure a foglia verde a causa del loro gusto caratteristico che diventa ancora più forte con la fermentazione. Puoi anche fermentare la frutta: mele o frutta secca ad esempio sono molto comuni in combinazione con i crauti. Anche le bacche sono molto interessanti da fermentare. La fermentazione è anche un ottimo modo per utilizzare alcune parti delle verdure e della frutta che di solito vengono scartate, come gambi, bucce, ecc.

### LE VERDURE DEVONO ESSERE TAGLIATE?

L'intenzione è di tritare le verdure e di consentire loro di rilasciare acqua e in questo modo creare abbastanza salamoia per mantenerle immerse in essa. Più superficie c'è, più succo verrà rilasciato. Tienilo a mente quando decidi se grattugiare o tritare le verdure. Alcune verdure non possono essere grattugiate e possono essere tagliate solo a pezzi grossi. Questo non importa, userai solo una salamoia salata.

### HAI BISOGNO DI UTILIZZARE UNA CULTURA STARTER?

Frutta e verdura contengono tutti i microrganismi necessari alla fermentazione. Ad alcune persone piace usare il succo di crauti del lotto precedente per la nuova fermentazione. Alcuni usano anche i grani di Kefir extra e li aggiungono in un mix. Tutte queste opzioni sono disponibili, ma non necessaria. La fermentazione selvaggia avviene naturalmente, con ottimi ingredienti e un po' di sale.

### PERCHÉ IL SALE È IMPORTANTE?

Il sale è importante per creare l'ambiente in cui prospereranno i batteri lactobacillus. Creerà un ambiente dove lieviti e muffe non potranno formarsi e proteggeranno il vostro fermento. Nella scelta del sale è importante utilizzarne uno non iodato perché può essere dannoso per i microrganismi presenti nei nostri fermenti. Scegli sale che non contenga alcun additivo, il sale marino naturale o dell'Himalaya potrebbero essere le migliori opzioni.

### QUANTO SALE DEVI AGGIUNGERE?

La fermentazione è più veloce quando la temperatura è più alta. Quindi, nelle stagioni più calde puoi aggiungere più sale per rallentare la fermentazione. Allo stesso modo in inverno si aggiungerebbe meno sale, perché il sale può rallentare il lavoro dei microrganismi. Puoi misurare il sale o fare affidamento sui tuoi occhi. Se stai seguendo la ricetta, la quantità di sale contenuta è solitamente scritta in percentuale. La percentuale di sale è calcolata in base al peso totale dei tuoi ingredienti e acqua, si consiglia di utilizzare circa il 2% di salamoia. Quindi per 1 KG di ingredienti significa circa 20 GR di sale.

## COME MISURARE L'ACQUA?

Quando si utilizza la salamoia, si può misurare l'acqua versando l'acqua nel barattolo già pieno di verdure, quindi scolare e fare la salamoia con l'acqua - sciogliervi il sale. Secondo le stime, circa la metà della quantità del barattolo sarà acqua. Finora un barattolo da 1LT, utilizzerai circa 500 ML di acqua.

## SALATURA A SECCO O SALAMOIA - COME DECIDERE?

Dipende dagli ingredienti e dalla ricetta che stai preparando. La salatura a secco significa strofinare il sale sulle fettine sottili di vegetali (cavoli, altre verdure per i crauti) e queste rilasciano i succhi. Questo è un metodo utile per quando gli ingredienti sono grattugiati. Quando gli ingredienti vengono lasciati interi (sottaceti) o tagliati a pezzetti, non c'è molto succo che può essere utilizzato per immergerli. Per questo motivo possiamo preparare la salamoia (di solito circa il 2%) e versarla sugli ingredienti.

## ACQUA IN FERMENTAZIONE - COSA PRENDERE IN CONSIDERAZIONE?

Assicurarsi di utilizzare acqua senza cloro è una delle cose importanti quando si avvia la fermentazione. Se non sei sicuro che la tua acqua sia senza cloro, puoi lasciarla in una ciotola sul bancone per alcune ore in modo che il cloro possa evaporare. Altri problemi non sono così importanti se l'acqua è potabile, è adatta per la fermentazione.

# RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

## IL MIO FERMENTO HA MUFFA SULLA PARTE SUPERIORE

La muffa è il problema più comune durante la fermentazione delle verdure. Questo di solito è dovuto al fatto che il fermento era a contatto con l'aria. Alcune persone rimuovono semplicemente lo strato con la muffa, ma per sicurezza è meglio scartare l'intero barattolo. Puoi prevenire la formazione di muffe mantenendo il fermento sempre sommerso.

## C'È UNO STRATO SUPERIORE SCURO SUL MIO FERMENTO

Ciò è accaduto perché il fermento è stato esposto all'aria. Lo strato scuro in sé non è problematico o dannoso, puoi rimuoverlo e utilizzare il fermento.

## LA FERMENTAZIONE NON INIZIA

Ci sono molte possibili ragioni per cui la fermentazione non è iniziata. Forse la temperatura è troppo bassa e la fermentazione è rallentata, se si usa sale con iodio, questo può danneggiare i batteri benefici nel fermento. L'acqua clorata ha le stesse conseguenze. Inoltre potrebbe esserci una certa contaminazione a causa della cattiva igiene o se l'attrezzatura non è stata pulita bene.

## LE VERDURE SONO MORBIDE E MOLLICIE

A volte è proprio quello che succede con un certo ortaggio quando lo fermenti. Altre volte perché la temperatura durante la fermentazione era troppo alta.

## IL MIO FERMENTO HA UN CATTIVO ODORE

L'odore durante la fermentazione è piuttosto forte e caratteristico e a volte potrebbe essere necessario abituarsi. Imparerai a distinguere quando il fermento è guastato e quando ha solo un odore pungente naturale.

## LA TUA GUIDA PASSO PASSO PER INIZIARE A FERMENTARE VERDURE E FRUTTA

In questo capitolo acquisirai le conoscenze di base sulla fermentazione fai-da-te di frutta e verdura. Come

sempre con la fermentazione, è importante affidarsi al proprio gusto e all'olfatto, sperimentare è un modo per imparare.

### 1) SCEGLIERE GLI INGREDIENTI

Hai in abbondanza un certo ortaggio, appena colto dall'orto? O hai solo bisogno di preparare una nuova partita del tuo fermento preferito e hai solo bisogno di qualche ingrediente extra? Puoi fermentare quasi tutto, ma cerca di raccogliere ingredienti di qualità locali e coltivati biologicamente. Lavate e asciugate prima le verdure o la frutta. Se la ricetta lo richiede, potete mettere a bagno le verdure in una soluzione di sale e acqua salata - per qualche ora o per tutta la notte.

### 2) TAGLIARE O GRATTUGIARE

Il secondo passo nella fermentazione delle verdure è la loro preparazione. Dopo che sono state lavate e scolate, è necessario tritarle o grattugiarle. A seconda delle verdure e della ricetta, potete tritarle con un coltello o grattugiarle con una mandolina. Quando usiamo i cavoli o i crauti, di solito li grattugiamo a fette. Ma quando facciamo fermentare le zucchine possiamo semplicemente tagliarle a pezzi grossi.

### 3) AGGIUNGERE SALE

Il prossimo passo è aggiungere il sale alle verdure. Ci sono due opzioni qui, salatura o salamoia. La salatura di solito dà abbastanza liquido per mantenere il fermentatore sommerso. Salamoia significa preparare una soluzione di acqua e sale da versare sulle verdure e assicurarsi che siano sommerse.

### 4) MESCOLARE E PRESSARE

Se hai grattugiato le verdure, mescolale con le mani e prova a strizzarle in modo che rilascino i succhi. Puoi usare un pestello per schiacciare le verdure e aiutarle a rilasciare l'acqua. A questo punto unire tutti gli ingredienti della ricetta, aggiungere le spezie e/o le erbe aromatiche e mescolare.

### 5) INVASARE

Infine mettete le verdure nel barattolo. È importante premere bene la miscela per rimuovere le sacche d'aria. Verdure intere o pezzi grandi sono confezionati in modo stretto ma abbastanza sottile da non danneggiarsi. Se usate la salamoia, versatela sul fermento. Assicurati che scorra in ogni angolo. Lascia un po' di spazio sopra il fermento perché le verdure continueranno a rilasciare i succhi durante il fermento e devi assicurarti che ci sia abbastanza spazio per quello.

### 6) LA MOLLA PRESSA VERDURA

Metti la molla con la parte verde a contatto delle verdure per mantenerle sommerse.

### 7) COPERCHIO CON FERMENTATORE

Chiuderò il vaso con l'apposito coperchio, con inserito il fermentatore. Aggiungere acqua all'interno nello stesso modo come nell'immagine.

### 8) FAR FERMENTARE

Lasciate fermentare a 20-24 °C, a seconda della ricetta. Lasciate fermentare per alcuni giorni o settimane. Noterete la fermentazione più vigorosa nei primi giorni. Dopo un giorno o due puoi controllare il gusto e il livello di acidità del tuo fermento e decidere se vuoi continuare la fermentazione o interromperla.



# INSTRUCTIONS

## FERMENTATION OF VEGETABLES AND FRUITS

**Fermentation is a natural preservation method!**

People have been fermenting vegetables for centuries. This was one of the methods of storing fresh fruit and vegetables before refrigerators and freezers were available. Growing the fresh ingredients increases its nutritional value and that is why this process is still around and is now becoming more and more popular. Fermentation helps preserve freshly harvested vegetables when they are most nutritious. This helps a lot in the season when the gardens are full of fresh.

**MICRO-ORGANISMS ON VEGETABLES ARE THE KEY!**

Fermentation is a process in which live microorganisms break down the sugars or carbohydrates in food. Most vegetables already have these microorganisms. During fermentation, the optimal environment helps the positive bacteria to thrive and the bad ones to die. This is called a selective environment.

**YOU CAN BENEFIT BY CONSUMING FERMENTED VEGETABLES!**

All fermented foods have positive effects on general well-being and gut health . They are full of positive bacteria that turn sugars into lactic acid to create a nutrient-rich meal that is more easily absorbed. Regular consumption of fermented foods can have positive effects on gut health, cholesterol management, immune system strengthening, appetite regulation and weight loss, and many more.

**THE FIRST DAYS OF FERMENTATION ARE THE MOST VIGOR!**

This is the fermentation phase “ make it or break it”. This is why it is important to salt the vegetables. The brine creates an ideal environment for positive bacteria and hostile to harmful bacteria. Lactobacillus is the main character who works in creating your delicious ferment! It lives in this selective environment, grows and multiplies at this stage, and does its job by breaking down the complex carbohydrates in vegetables and converting them to lactic acid. You can smell the acidity of the ferment at this stage and also see the bubbles forming in the jar.

**TEMPERATURE IS IMPORTANT DURING FERMENTATION**

The optimum fermentation temperature is 20-24 ° C (68-75 ° F). If you brew in a colder place, it may take longer for the ferment to be ready. Fermentation in a very hot environment makes fermentation faster, but there may be some negative consequences, such as mushy vegetables or mold on the surface if the temperature is too high

# WHAT YOU NEED TO START FERMENTING VEGETABLES AND FRUITS

## JAR WITH LID

It is important to use a glass or ceramic jar that can store acidic contents, where the substances of the materials do not pass to the food. The lid is important to keep insects away from the ferment and does not allow air to enter to allow mold to grow on the surface.

## THE SPRINGS

The spring keeps your ingredients submerged in the brine. The vegetable fermenter includes an SS pressing spring which can be used to press down vegetables

## POUNDER

This is a basic vegetable mashing tool to help release juices.

## QUALITY INGREDIENTS

Choose the best ingredients for your cultures, such as those you would eat fresh. Freshly picked and organically grown fruits and vegetables are the best option. Not only do they taste better, but they contain enough live microorganisms. Other ingredients are salt and water and any herbs or spices you want to add for flavor

## EQUIPMENT FAQ

### IS IT RIGHT TO FERMENT IN A SMALL GLASS VASE?

Large quantities are not the rule for fermentation. It is convenient in season when you have a lot of ripe vegetables. But you can easily make small batches, make different recipes, and try many different combinations of ingredients. By making small quantities at once, you will easily learn the basic principles of fermentation and quickly become an expert fermenter.

### HOW TO AVOID JAR EXPLOSION?

During fermentation CO<sub>2</sub> is produced which can lead to the explosion of the jar if stored in an airtight jar. In normal jars, the pressure must be released manually. Our vegetable fermenter includes the compact airlock ① to which you will need to add water.

### IS THE POUNDER TOOL NECESSARY PART OF EQUIPMENT?

We need to pound on the sliced vegetables to help them release their juices. You can also squeeze them with hands for the same result, press down on the vegetables while you pack them in a jar. This way you help them release enough juices to keep them submerged

## INGREDIENTS FAQ

### WHAT KIND OF VEGETABLES CAN BE FERMENTED?

You can ferment almost all vegetables and even some fruits. But not all ingredients will be easy to ferment or give the same delicious result. Cabbage is definitely one of the most popular vegetable to ferment and next in line is radishes. There are some limitation with green leafy vegetables because of their distinctive taste that becomes even stronger with fermentation. You can also ferment fruit- apples or dried fruits for example are very common in combination with sauerkraut. Berries are also very interesting to ferment. Fermentation is also a great way to use some parts of the vegetables and fruit that are usually being discarded, like stems, rinds, etc.

### DO THE VEGETABLES NEED TO BE CHOPPED?

The intention of chopping vegetables is to enable them to release water and this way create enough brine to keep them submerged in it. The more surface area there is, more juice will be released. Keep this in mind when you decide whether to grate or chop vegetables. But some vegetables can't be grated and can only be chopped in large chunky pieces. This does not matter, you will just use a salty brine instead.

### DO YOU NEED TO USE A STARTER CULTURE?

Vegetables and fruits contain all the necessary microorganisms for the fermentation. When you're not sure about this and you want to make it faster and more consistent, you can use some help in the shape of starter cultures. This is usually a powdered culture that you mix in the brine. You can get help with whey the is also full of microorganisms, some people like to use sauerkraut juice from previous batch for the new fermentation. Some even use the extra Kefir grains and add them in a mix. All these options are available, but don't be afraid of the wild fermentation that happens naturally, with great ingredients and a little bit of salt.

### WHY IS SALT IMPORTANT?

Salt is important to create the environment where lactobacillus bacteria will thrive. It will create an environment where yeasts and molds will not be able to form and this will protect your ferment. When choosing the salt, it's important to use one that is not iodized because that can be harmful to microorganisms in your ferment. Choose salt that does not contain any additives, natural sea or Himalayan salt may be the best options.

### HOW MUCH SALT DO YOU NEED TO ADD?

Fermentation is faster when the temperature is higher. So, in warmer seasons you may add more salt to slow down the fermentation. The same way you would add less salt in the winter, because salt can slow down the work of microorganisms. You can measure the salt or rely on your eye in this matter. If you are following the recipe, the amount of salt is usually written in percentage. The percentage of salt is calculated for the total weight of your ingredients and water, It's recommended to use about 2% brine. So for 1KG of ingredients this means about 20 GR salt.

### HOW TO MEASURE WATER?

When using brine, you can measure water by pouring the water into the jar already full with

vegetables, then pour it out and make the brine with the water- dissolve salt in it. In estimation, about half of the jar amount will be water. So far a 1LT jar, you will use about 500 ML of water

#### **DRY- SALTING OR BRINING- HOW TO DECIDE?**

This depends on the ingredients and the recipe you are making. Dry-salting means you rub salt on the thin slices of vegetables (cabbages, other vegetables for krauts) and they release the juices. This is a useful method for when the ingredients are grated. When the ingredients are left whole (pickles) or chopped into large pieces, there isn't much juice that can be used to submerge them. For this reason we can prepare brine (usually about 2%) and pour it over the ingredients

#### **WATER IN FERMENTATION - WHAT TO TAKE INTO CONSIDERATION?**

Making sure to use non-chlorine water is one of the important things when you start fermenting. If you're not sure if your water is chlorinated or not, you can always leave it in a bowl on the counter for a few hours so that chlorine can evaporate. Other issues are not as important, as long as the water is okay to drink, it's good for fermentation

## **TROUBLESHOOTING**

#### **MY FERMENT HAS MOLD ON TOP**

Mold is the most common problem when fermenting vegetables. This is usually because the ferment was in contact with air. Some people just remove the layer with mold, but to be on the safe side it's best to discard the whole jar in this case. You can prevent mold growth by keeping the ferment submerged at all times.

#### **THERE IS A DARK TOP LAYER ON MY FERMENT**

Again, this happened because the ferment was exposed to air. Dark layer itself is not problematic or harmful, you can remove it and use the ferment.

#### **FERMENTATION DOES NOT START**

There are many possible reasons why the fermentation hasn't started. Maybe the temperature is too low and fermentation is slowed down, if you use salt with iodine, this can harm the beneficial bacteria in the ferment. Chlorinated water has the same consequences. Also there may be some contamination due to the bad hygiene and equipment was not cleaned well.

#### **VEGETABLES ARE SOFT AND MUSHY**

Sometimes that is just what happens with a certain vegetable when you ferment it. Other times the softness of ferment appears because the temperature during fermentation was too high

#### **MY FERMENT SMELLS BAD**

The smell during fermentation is quite strong and distinctive and sometimes you may need to get used to it. You will learn to tell when the ferment is spoiled and when it just has a natural pungent smell.

## YOUR STEP BY STEP GUIDE TO START FERMENTING VEGETABLES AND FRUITS

in this chapter you will get the basic knowledge of DIY fermenting vegetables and fruits. As always with fermenting, it's important to rely on your taste and smell, experimenting is a way of learning.

### 1) CHOOSE INGREDIENTS

do you have an abundance of a certain vegetable, freshly picked from garden? or you just need to prepare a new batch of your favorite ferment and only need some extra ingredients? You can ferment almost everything but try to pick quality ingredients locally and organically grown possible. Wash and dry the Vegetables or fruit first. If the recipe requires it, you can soak the vegetables in a solution of salt and water brine- for a few hours or overnight

### 2) CHOP OR GRATE

Second step in fermenting vegetables is preparing them. After they're washed and drained, you need to chop or grate them. Depending on the vegetables and recipe, you can either chop them with a knife or grate them with a mandoline. When we use cabbages, for sauerkrauts, we usually grate them into slices. But when we ferment zucchini we can just chop them into large chunky pieces

### 3) ADDING SALT

Next step is adding salt to the vegetables. There are two options here, salting or brining. Salting usually gives enough liquid to keep the ferment submerged. Brining means you prepare a solution of water and salt to pour over the ferment and make sure it's submerged

### 4) MIX & POUND

If you grated the vegetables, mix them with your hands and try squeezing them so they will release juices. You can use a pounder to bruise the vegetables and that help them release water. At this time, combine all the ingredients in the recipe, add spices and /or herbs and mix together

### 5) PACK INTO JAR

Finally pack the vegetables into the jar. It's important to pack the mixture tightly and press on it to remove the air pockets. Whole vegetables or large pieces are packed tightly but gently enough so they don't damage. If using brine, pour it over the ferment. Make sure it flows to every nook and cranny. Leave a bit of room on top of the ferment because the vegetables will keep on releasing the juices during the ferment and you need to make sure there is enough room left for that.

### 6) USE THE SPRING TO PRESS THE VEGGIES

Use the spring, the green side of the spring has to be in contact with the vegetables, that will keep them well submerged.

### 7) LID WITH COMPACT AIRLOCK

Close the jar with the lid that includes the compact airlock. Add water inside as in the image.

### 8) LET FERMENT

Let ferment at 20/24 C°. Depending on the recipe, let ferment a few days or weeks. You will notice the most vigorous fermentation the first few days. After a day or two you can check the taste and the acidity level of your ferment and decide whether you want to continue fermentation or stop it.

# RICETTE

## CAROTE FERMENTATE

ingredienti per preparare le nostre carote fermentate. Gli ingredienti riportati vanno bene per circa 1kg. Di di verdure pulite. In questa ricetta io fermento le verdure utilizzando una **salamoia al 3%**. Oltre agli ingredienti avrai bisogno di:

- una bilancia
- un tagliere
- un coltello
- un pelaverdure
- il nostro kit per fermentare

### INGREDIENTI

- 1 kg carote
- scorza di mezzo limone
- 4 foglie di alloro secco
- sale non iodato
- acqua senza cloro



## ISTRUZIONI

1. Sciacqua e pela le carote, elimina le estremità e tagliale a metà longitudinalmente. Se possibile, evita di lavare le carote dopo averle pelate e di usare prodotti igienizzanti. Cerchiamo di preservare il più possibile la comunità di batteri benefici presenti naturalmente sulle nostre verdure. Se preferisci puoi lasciare le verdure intere o tagliarle come meglio preferisci (a pezzettini o bastoncini per esempio).
2. Scorza metà limone, preferibilmente non trattato per evitare di inserire nel barattolo pesticidi e antimuffa. Taglia dal ramo 4-5 foglie di alloro fresco, avendo cura di scegliere foglie che non abbiano segni di infezioni o malattie.
3. Fai la tara del barattolo che dovrai utilizzare.
4. Inserisci tutti gli ingredienti nel barattolo e colma con acqua senza cloro. Se usi il nostro barattolo con gorgogliatore non dovrai preoccuparti di lasciare del margine. Assicurati tuttavia che le carote siano completamente sommerse, magari accorciando quelle che escono.
5. Pesa il quantitativo presente nel barattolo (avendo fatto la tara sul barattolo è sufficiente ripesare il barattolo pieno).
6. A questo punto calcola il 3% di sale sul peso totale (ingredienti + acqua). Nel mio caso ho pesato 996gr di ingredienti e acqua, quindi ho aggiunto 30,8gr di sale marino integrale.
7. Recupera solo l'acqua presente nel barattolo e sciogli il sale a freddo.
8. Rimetti la salamoia nel barattolo e avvita il tappo con gorgogliatore, oppure se usi un tappo convenzionale, ricordati di sfiatare ogni tanto il gas accumulato.
9. Lascia il barattolo a temperatura ambiente, facendo attenzione che la temperatura non sia troppo alta. Idealmente le verdure fermentano al meglio a 18-22°C. I primi giorni vedrai delle bollicine in superficie: questo significa che la fermentazione è partita.
10. Lascia fermentare per 3-4 settimane. La prima settimana le carote produrranno molto gas, per poi continuare a fermentare senza formare alcuna bollicina.
11. Una volta pronte, le carote possono essere spostate in frigorifero o in un ambiente fresco come una cantina.

## LIMONI FERMENTATI

Fermentare i limoni è semplice. Devi solo attrezzarti con questa strumentazione:

- pestello
- coltello
- tagliere
- ciotola
- il nostro kit per fermentare

### INGREDIENTI

- 1kg Limoni non trattati
- 80–100gr di sale marino integrale



## ISTRUZIONI

1. Lasciate in ammollo in acqua i limoni per una notte, per favorire l'eliminazione di eventuali residui di sostanze chimiche sulla superficie. Lavateli poi in acqua corrente, strofinando accuratamente. La cosa migliore è usare **limoni NON trattati, che hanno la buccia edibile**.
2. Asciugateli con un canovaccio pulito.
3. Pesate il sale, in funzione della salinità alla quale volete far fermentare i limoni. Io solitamente fermento i limoni al **8-10% di sale**, quindi 80-100gr di sale per 1kg di limoni lattefermentati. Ricordati che **la salinità è calcolata sul totale del peso e non sui singoli ingredienti**.
4. **Tagliate a croce i limoni lasciando i 4 spicchi attaccati alla base**. Strofinare bene il sale all'interno degli intagli dei limoni, lavorando dentro una ciotola.
5. Spostate i limoni nel barattolo dove dovranno fermentare e con il pressino **schiacciati delicatamente sul fondo** in modo che rilascino il loro succo, senza distruggerli. Mettete nel barattolo anche il sale che è rimasto sul fondo della ciotola.
6. Una volta inseriti e schiacciati i limoni nel barattolo, **mettete il pressino e la una molla che li tenga schiacciati**, continuando a rilasciare succo. Se il succo non sommerge i limoni nel giro di pochi giorni, aggiungete salamoia fatta con succo di limone, alla stessa percentuale di sale alla quale si sono lavorati i limoni (8-10%). Assicuratevi che **i limoni rimangano sempre al di sotto del liquido** nel barattolo.
7. Fate fermentare almeno **3-4 settimane a temperatura ambiente** per ottenere un risultato significativo, rilasciando, ogni 2-3 giorni, il gas che si potrebbe formare (non è detto che si formi in questo specifico caso). Dopo le prime due settimane questa operazione solitamente non è più necessaria.

## SAUERKRAUT

Si tratta di una fermentazione lattica spontanea con aggiunta di **sale al 2,5% a secco**, quindi senza creare in precedenza una salamoia con acqua. Un cavolo cappuccio pesa mediamente 1-1,5 kg quindi bisogna attrezzarsi con vasi da 1-2 lt di capienza a seconda di quanto se ne vuole preparare.

Per questa ricetta avrai bisogno della seguente attrezzatura:

- Il nostro kit per fermentare
- Tagliere
- Coltello e/o mandolina
- Pestello
- Ciotola capiente

### INGREDIENTI

- Cavolo cappuccio bianco fresco
- Sale 2,5%



## ISTRUZIONI

1. Sciacqua esternamente il casco di cavolo cappuccio e elimina le parti e foglie più esterne che ti sembrano danneggiate. Tieni da parte una foglia esterna più dura che non ha parti rovinata, ti servirà per tenere i crauti sotto la loro salamoia.
2. Taglia a metà il casco di cavolo ed elimina il torsolo con un'incisione a V.
3. Inizia a tagliare il cavolo cappuccio in listarelle sottili 2-3mm. Per questa operazione è utile aiutarsi con una mandolina.
4. Una volta tagliato tutto il cavolo o una quantità massima che si può gestire nella ciotola, pesatelo e calcolate il sale da aggiungere. In questo caso vi consiglio di aggiungere il 2,5% di sale se siete all'inizio, ma con un po' di esperienza si potrà scendere. Sconsiglio di scendere sotto il 2% finché non si ha esperienza. Nel mio caso, che ho pesato 572gr di cavolo che rappresenta il mio 97,5%, di conseguenza per calcolare il 2,5% di sale farò:  $572gr / 97,5 * 2,5 = 14,7gr$  di sale (ho arrotondato al primo decimale).
5. A questo punto massaggia energicamente il cavolo con il sale in una ciotola capiente. Strizza bene il cavolo finché non vedi che inizia a fuoriuscire l'acqua dal cavolo per osmosi a contatto col sale. Lascia riposare il cavolo salato nella ciotola per circa 30-45 minuti. Se possibile, metti un piatto e un peso sopra al cavolo per continuare a schiacciarlo leggermente.
6. Ora sei pronto per trasferire il cavolo nel vaso di fermentazione.
7. Quando trasferisci il cavolo nel vaso di fermentazione, assicurati di compattarlo bene utilizzando il pessino. Non devono formarsi sacche d'aria e la salamoia dovrà ricoprire i cavoli. In questo modo sarai sicuro che si manterrà tutto in anaerobiosi: condizione fondamentale per la fermentazione.
8. Mantieni il cavolo sommerso. Ci sono diverse tecniche per farlo, io uso la foglia messa da parte all'inizio con salvaprodotta e molla. Il salvaprodotta e la molla vengono forniti insieme al vaso.
9. Chiudi il vaso e lascia fermentare per 2-3 settimane.

## NOTE

**La temperatura ideale di fermentazione è intorno ai 20°C**, se più alta la fermentazione sarà più rapida, invece se più bassa risulterà più lenta. A fermentazione completata avremo un pH intorno a 4, questo significa che il sauerkraut sarà pronto e potrà essere trasferito in frigorifero per rallentare la fermentazione quasi fino a bloccarla.

## MELANZANE FERMENTATE SOTTOLIO

Melanzane fermentate e poi messe sott'olio per una lunga conservazione.

### INGREDIENTI

- 1 kg melanzane (varietà preferita)
- 45 gr sale (marino integrale NON iodato)
- 2 spicchi d'aglio (opzionale)



## ISTRUZIONI

1. **Pulite e tagliate** le melanzane a cubetti.
2. Aggiungete i 45 g di sale per ogni kg di melanzane, mescolate e spostatele in una ciotola schiacciata da un piatto e un peso per 24 ore, esattamente come fareste per far perdere l'acqua alle melanzane prima di cucinarle. In questo modo le melanzane rilasceranno sufficiente liquido.
3. Spostate le melanzane con la loro salamoia, 2 spicchi di aglio sbucciati ed eventuali spezie nel barattolo a fermentare.
4. Fermentate in barattolo, a temperatura ambiente, fra i 20 e 22°C per 2 – 3 settimane.
5. Dopo 2 – 3 settimane di fermentazione le melanzane saranno pronte. A questo punto eliminate la salamoia, scolando molto bene le melanzane.
6. Spostate le melanzane in un barattolo adatto e **ricoprite con olio d'oliva** o di semi.
7. Conservate le melanzane in frigorifero e **consumatele possibilmente entro 6 mesi**. Si mantengono bene anche a temperatura ambiente e fino a un anno, ma tenerle in frigo e consumarli entro pochi mesi garantisce una maggiore quantità di fermenti vivi.

## NOTE

- se le melanzane risultano troppo coriacee, potete eliminare parte della buccia per renderle più facili da mangiare
- uno spicchio d'aglio è perfetto per ottenere un buon risultato finale
- se le melanzane risultano molto amare, una volta ottenuta la salamoia per osmosi potete buttarla e sostituirla con una nuova salamoia alla stessa % di salinità.
- assicuratevi che la fermentazione non sia più nella fase di produzione di gas al momento dell'aggiunta dell'olio

# CIPOLLE FERMENTATE IN KOMBUCHA

## DESCRIZIONE

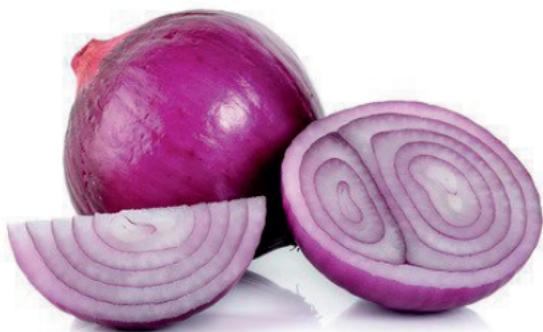
Per fermentare le cipolle in kombucha avrete bisogno della seguente attrezzatura:

- Un vaso di fermentazione con tappo (capienza 1 litro per questa ricetta)
- Un pesetto o un pressino per tenere le cipolle sommerse
- Bilancia
- Tagliere
- Coltello o mandolina

## INGREDIENTI

Per un vaso da 1 litro di capienza.

- Cipolle rosse
- Spezie a piacimento (opzionale)
- Sale
- Kombucha



## ISTRUZIONI

1. Taglia finemente 800gr di cipolla rossa (io uso una mandolina) in un contenitore;
2. Calcola e aggiungi il 3% di sale, circa 25 gr;
3. Mescola bene finché la cipolla non inizia a rilasciare il suo liquido e sposta nel contenitore compattando bene il tutto;
4. Aggiungi il 5-10% di kombucha (circa 40-80 ml). Qui uso un kombucha molto maturo (acetico). Mi serve sia per dare la nota di (aceto) che per velocizzare la fermentazione.
5. Aspetta 1-3 settimane, in funzione della temperatura ambientale e del sapore che vuoi ottenere. Grazie al kombucha che funziona da (starter), la (fermentazione) sarà più veloce in ambiente già acido

## NOTE

Puoi combinare sapori differenti anche solo scegliendo di usare kombucha di infusi differenti.

## FERMENTED CARROTS

ingredients to prepare our fermented carrots. The ingredients listed are fine for about 1kg. Of clean vegetables. In this recipe I ferment the vegetables using a 3% brine. In addition to the ingredients you will need:

- a scale
- a cutting board
- a knife
- a vegetable peeler
- our kit to ferment

### INGREDIANTS

- 1 kg carrots
- zest of half a lemon
- 4 dry bay leaves
- non-iodized salt
- chlorine-free water



## INSTRUCTIONS

1. Rinse and peel the carrots, remove the ends and cut them in half lengthwise. If possible, avoid washing carrots after peeling them and using sanitizing products. We try to preserve the community of beneficial bacteria naturally present in our vegetables as much as possible. If you prefer, you can leave the vegetables whole or cut them as you prefer (into small pieces or sticks for example).
2. Peel half a lemon, preferably untreated to avoid adding pesticides and anti-mold to the jar. Cut 4-5 fresh bay leaves from the branch, taking care to choose leaves that have no signs of infection or disease.
3. Tare the jar you are going to use.
4. Put all the ingredients in the jar and fill with chlorine-free water. If you use our jar with bubbler you won't have to worry about leaving some margin. However, make sure the carrots are completely submerged, perhaps shortening the ones that come out.
5. Weigh the quantity present in the jar (having made the tare on the jar it is sufficient to reweigh the full jar).
6. Now calculate 3% salt on the total weight (ingredients + water). In my case, I weighed 996g of ingredients and water, then I added 30.8g of whole sea salt.
7. Recover only the water present in the jar and melt the salt (cold).
8. Put the brine back into the jar and screw on the bubbler cap, or if you use a conventional cap, remember to vent the accumulated gas.
9. Leave the jar at room temperature, making sure the temperature is not too high. Ideally, vegetables ferment best at 18-22 ° C. The first few days you will see some bubbles on the surface: this means that the fermentation has started.
10. Let it ferment for 3-4 weeks. The first week the carrots will produce a lot of gas, and then continue to ferment without forming any bubbles.
11. Once ready, the carrots can be moved to the refrigerator or to a cool environment such as a cellar.

## FERMENTED LEMONS

Fermenting lemons is simple. You just have to use this equipment:

- pestle
- knife
- chopping board
- Bowl
- our kit to ferment

### INGREDIANTS

- 1 kg untreated lemons
- 80–100gr of whole sea salt



## INSTRUCTIONS

1. Leave the lemons to soak in water overnight to help eliminate any residual chemicals on the surface. Then wash them in running water, rubbing thoroughly. The best thing is to use untreated lemons, which have an edible peel.
2. Dry them with a clean tea towel.
3. Weigh the salt, depending on the salinity at which you want to ferment the lemons. I usually ferment lemons with 8-10% salt, then 80-100g of salt per 1kg of lactofermented lemons. Remember that salinity is calculated on the total weight and not on the individual ingredients.
4. Cut the lemons crosswise leaving the 4 wedges attached to the base. Rub the salt well inside the lemons, working inside a bowl.
5. Move the lemons into the jar where they will have to ferment and with the tamper press them gently on the bottom so that they release their juice, without destroying them. Add the salt that is left at the bottom of the bowl to the jar.
6. Once the lemons have been inserted and squeezed into the jar, put the tamper and a spring to keep them squeezed, continuing to release juice. If the juice does not overwhelm the lemons within a few days, add brine made with lemon juice, at the same percentage of salt as the lemons were processed (8-10%). Make sure the lemons always stay below the liquid in the jar.
7. Let it ferment at least 3-4 weeks at room temperature to obtain a significant result, release the gas every 2-3 days (it is not certain that it forms in this specific case). After the first two weeks this operation is usually no longer necessary.

## SAUERKRAUT

It is a spontaneous lactic fermentation with the addition of 2.5% dry salt, therefore no need to create a brine with water. A cabbage weighs on average 1-1.5 kg so you need 1-2 liter pots depending on how much you want to prepare.

For this recipe you will need the following equipment:

- Our kit to ferment
- Chopping board
- Knife and / or mandolin
- Pestle
- Large bowl

### INGREDIANTS

- Fresh white cabbage
- Salt 2.5%



## INSTRUCTIONS

1. Rinse the head of cabbage on the outside and remove the outermost parts and leaves that seem damaged . Set aside a harder outer leaf that has no spoiled parts, you will need it to keep the sauerkraut under their brine.
2. Cut the bunch of cabbage in half and remove the core with a V-shaped incision.
3. Start cutting the cabbage into 2-3mm thin strips. For this operation it is useful to use a mandolin.
4. Once you have cut all the cabbage or a maximum amount that can be handled in the bowl, weigh it and calculate the salt to add. In this case, I recommend adding 2.5% salt if you are at the beginning, but with a little experience you lower the dose. I do not recommend going below 2% until you have experience. In my case, which I weighed 572gr of cabbage which represents my 97.5%, consequently to calculate the 2.5% salt I will do:  $572\text{gr} / 97.5 * 2.5 = 14.7\text{gr}$  of salt (I rounded up to the first decimal).
5. At this point vigorously massage the cabbage with salt in a large bowl. Squeeze the cabbage well until you see that the water starts to come out of the cabbage by osmosis in contact with the salt. Let the salted cabbage sit in the bowl for about 30-45 minutes. If possible, place a plate and weight on top of the cabbage to continue crushing it lightly.
6. You are now ready to transfer the cabbage to the fermentation vessel.
7. When transferring the cabbage to the fermentation vessel, be sure to compact it well using the pounder. No air pockets must form and the brine must cover the cabbages. In this way you will be sure that everything will be kept in anaerobiosis: a fundamental condition for fermentation.
8. Keep the cabbage submerged. There are several techniques to do this. I use the leaf set aside at the beginning with product safety guard and spring. The product cover and the spring are included with the jar.
9. Close the jar and let it ferment for 2-3 weeks.

## NOTE

The ideal fermentation temperature is around 20 ° C, if higher the fermentation will be faster, instead if lower it will be slower. When fermentation is complete we will have pH of around 4, this means that the sauerkraut will be ready and can be transferred to the refrigerator to slow down the fermentation almost until it stops.

# FERMENTED AUBERGINES IN OIL

Fermented aubergines put in oil for a long conservation.

## INGREDIENTS

- 1 kg aubergines (favorite variety)
- 45 gr salt (whole marine NOT iodized)
- 2 cloves of garlic (optional)

## INSTRUCTIONS

1. Clean and cut the aubergines into cubes.
2. Add 45 g of salt for every kg of aubergines, mix and place them in a bowl pressed by a plate and a weight for 24 hours, exactly as you would to make the aubergines lose their water before cooking them. This way the aubergines will release enough liquid.
3. Move the aubergines with their brine, add 2 peeled garlic cloves and any spices into the jar to ferment.
4. Ferment in cans, at room temperature, between 20 and 22 ° C for 2 - 3 weeks.
5. After 2 - 3 weeks of fermentation the aubergines will be ready. At this point, remove the brine, draining the aubergines very well.
6. Move the aubergines to a suitable jar and cover with olive or seed oil.
7. Keep the aubergines in the refrigerator and eat them within 6 months if possible. They keep well even at room temperature and up to a year, but keeping them in the fridge and consuming them within a few months guarantees a greater quantity of live cultures.

## NOTE

- if the aubergines are too leathery, you can remove part of the peel to make them easier to eat
- a clove of garlic is perfect for obtaining a good final result
- if the aubergines are very bitter, once the brine has been obtained by osmosis, you can throw it away and replace it with a new brine with the same salinity.
- make sure that fermentation is no longer in the gas production phase at the time of adding the oil

# ONIONS FERMENTED IN KOMBUCHA

## DESCRIPTION:

To ferment the onions into kombucha you will need the following equipment:

- A fermentation jar with cap (1 liter capacity for this recipe)
- A small weight or a tamper to keep the onions submerged
- Balance
- Chopping board
- Knife or mandolin

## INGREDIANTS

For a 1 liter jar.

- Red onions
- Spices to taste (optional)
- Salt
- Kombucha

## INSTRUCTIONS

1. Finely chop 800gr of red onion (I use a mandolin) in a container;
2. Calculate and add 3% of salt, about 25 g;
3. Stir well until the onion begins to release its liquid and move into the container compacting everything well;
4. Add 5-10% kombucha (about 40-80ml). Here I use very ripe (acetic) kombucha. I need it both to give the note of vinegar and to speed up the fermentation.
5. Wait 1-3 weeks, depending on the room temperature and the flavor you want to achieve. Thanks to the kombucha that works as a starter, the fermentation will be faster in an already acidic environment

## NOTE

You can combine different flavors just by choosing to use kombucha from different infusions.



KIT SUSHI



KIT IDROMELE CON DAMA



KIT IDROMELE



KIT KOMBUCHA



KIT KEFIR



KIT FORMAGGIO VEGANO



KIT FORMAGGIO



KIT BIRRA DAMA