

PICKLES



Ingredients

- Qualsevol verdura de temporada o barreja d'elles: pastanagues, fonoll, nap, rave, coliflor, ceba, cogombre, carbassó, mongeta tendra, carxofa, remolatxa...
- Espècies i aromàtiques al nostre gust: llavors de mostassa, pebre, farigola, romaní, anet, pell de llimona o taronja...
- All, gíngebre, bitxo (opcional)
- Salmorra: entre 2 i 3 cullerades soperes per litre d'aigua utilitzat (30 a 50g, o sigui entre 3 i 5%)
- 1 bosseta o culleradeta de te, fulles de parra o de raves (opcional, veure notes).

Elaboració

- Rentar les verdures, no cal pelar si son bio.
- Tallar les verdures al nostre gust, en forma de bastons, rodanxes, etc.
- Preparar la salmorra.
- Posar a un pot totes les verdures, espècies i herbes triades i afegir suficient salmorra perquè les cobreixi completament.
- Col·locar un pes perquè tota la verdura estigui sota la salmorra i no surin (una meitat de llimona per exemple).
- Tancar el pot (no cal que sigui hermèticament).
- Deixar fermentant uns 7-10 dies aproximadament. Amb calor anirà més ràpid.
- Tastar fins que estigui al punt i llavors guardar a la nevera.

Notes

- S'ha de tenir en compte que hi ha verdures que fermenten més ràpid que altres i algunes poden perdre la consistència cruixent al cap d'uns dies, això dependrà de la mida de la peça i de la quantitat d'hidrats de la verdura com a tal.
- Et recomanem fer proves amb només una verdura o barrejant dos alhora perquè vagis veient com es comporten.
- En un ambient fred al teu ferment li pot anar bé 1 cullerada sopera de vinagre sense pasteuritzar o de suc d'un ferment anterior per iniciar el procés.
- En el cas dels cogombres, ja siguin cogombrets petits o cogombres normals tallats a bastons o rodanxes, es pot afegir una culleradeta o una bosseta de te (sense aromes), fulles de parra o de rave, gràcies als seus tanins ajuden a mantenir una consistència cruixent.
- Al cap dels dies el líquid de la salmorra es pot tornar tèrbol, no et preocupis, és degut als llevats que es generen en el procés de fermentació i és normal.
- En acabar les verdures, no llencis la salmorra! Pots utilitzar-la per a adobs ja que és molt rica en probiòtics o per afegir-li un xic a la següent tanda i accelerar així l'inici del procés.

Bibliografia (Disponible a les Biblioteques de la Diputació de Barcelona):

Katz, Sandor Ellix, Pura fermentación, Gaia, 2012

Katz, Sandor Ellix, El Arte de la fermentación, Gaia, 2016

Enders, Giulia, La digestión es la cuestión, Barcelona, 2015

Weinstein-Loison, Scarlett, La salud empieza por los intestinos, Ediciones Obelisco, Barcelona, 2015

Sobre Cuchara:

www.cuchara.cat

Facebook, Instagram, Youtube: @muchacuchara

mail: hola@cuchara.cat

Continguts sota la llicència Creative Commons 4.0 Internacional (CC BY 4.0)