



cibi fermentati

PER la vitalità &
la buona salute

Date nuovo slancio al vostro
sistema immunitario con
deliziose ricette probiotiche

Guido Tommasi Editore

Dunja Gulin
fotografie di Toby Scott

Indice

6	Introduzione	52	Pranzo e cena
8	COS'È LA FERMENTAZIONE?	70	Contorni, insalate e snack
10	DOMANDE FREQUENTI	90	Pane e pancake
12	BENEFICI PER LA SALUTE E RIMEDI CURATIVI	108	Condimenti, salse e pinzimoni
16	Metodi di fermentazione di base	122	Bevande probiotiche
38	Colazione	138	Qualcosa di dolce
		154	Fonti e risorse
		156	Indice analitico
		160	Ringraziamenti



INTRODUZIONE

Nel corso della storia, varie culture e popolazioni hanno utilizzato la fermentazione come metodo per conservare alimenti deperibili, che non avrebbero retto temperature troppo alte. Questo è il lato pratico della fermentazione: esponendo verdure, carni, latte e altri cibi ai microrganismi in particolari condizioni, questi potranno essere conservati più a lungo senza subire danni.

Sono stata abbastanza fortunata da crescere in una famiglia di amanti della fermentazione, nonché in una cultura in cui la fermentazione era ed è sempre un metodo comune di preparazione del cibo. Persino le famiglie che si sono trasferite in città e vivono in appartamenti preparano ancora i crauti in casa, mettendo poi il barattolo pieno di cavolo fermentato sotto il tavolo della cucina per tenerlo al caldo. Preparare lo yogurt e il kefir in casa era pratica comune negli anni '80 tra le popolazioni dell'Europa dell'est fino al Mediterraneo (ossia la zona da cui provengo). Bevevo kefir fatto in casa quando ancora non sapevo cosa fosse, e di sicuro non avevo idea che fosse la bevanda probiotica più salutare che potessi consumare. Mi piaceva il sapore, ed è ciò che conta per un bambino!

Nei primi anni '90 mio padre portò in casa un nuovo "animale domestico": il "fungo" kombucha, ossia lo starter per la fermentazione del kombucha. Lo consideravo uno dei nostri animali perché aveva bisogno di essere nutrito rego-

larmente (come i nostri gatti) e cresceva davanti ai nostri occhi (anche se mia madre non era così impressionata). Gran parte delle persone non ha avuto la possibilità di conoscere la fermentazione fin dall'infanzia, ma non è mai troppo tardi per iniziare e approfittare dei benefici degli alimenti fermentati. Rimboccatevi le maniche, quindi, e seguitemi in questa incredibile avventura!

Com'è nato questo libro

Condividere le mie conoscenze e la mia esperienza riguardo alla fermentazione è sempre stato il mio sogno, ma non credevo potesse diventare realtà. La fermentazione era, ed è ancora, un argomento di nicchia, sebbene abbia visto con i miei occhi un crescente interesse per l'argomento negli ultimi due anni. Il mio approccio è influenzato dalla cultura da cui provengo (in parte basato sulla tradizione europea, almeno per quanto riguarda le verdure fermentate). A ogni modo, la fermentazione è universale e le colture batteriche migrano nelle valigie dei viaggiatori (soprattutto nella mia!) di tutto il mondo, quindi molti degli ingredienti presenti in questo libro sono reperibili più o meno ovunque.

Mentre buttavo giù le prime bozze, ho immaginato un libro di cucina incentrato su ricette provate e riprovate, facili da preparare in una cucina casalinga. Come in tutti i miei libri, i capitoli più importanti sono questo, l'introduzione, e quello



sui metodi di fermentazione di base, poiché offrono informazioni essenziali sulle colture iniziali chiamate SCOBY (acronimo di coltura simbiotica di batteri e lieviti) e sui benefici del cibo fermentato. Credo che queste nozioni siano fondamentali per sviluppare la creatività necessaria per produrre, poi, le proprie ricette. Ci sono così tante ricette là fuori tra cui scegliere che potreste facilmente esserne sopraffatti se non comprendete prima i principi di base.

Sul mercato potete trovare alcuni ottimi libri sulla fermentazione (vedi pagine 154-155) che espongono concetti interessanti e offrono spunti per nuove ricette. Se siete alle prime armi, comunque, è difficile iniziare con concetti astratti senza aver mai provato alcune ricette deliziose e collaudate che vi invoglieranno a esplorare ancora questo mondo.

Quindi, per sintetizzare, l'obiettivo di questo libro è aiutarvi a comprendere i fondamenti della fermentazione, offrirvi le ricette esatte che vi aiuteranno a creare bevande gustose e fermenti a partire da latte, cereali, legumi, semi e frutta secca e spiegarvi nel dettaglio quali sono i batteri di cui dobbiamo prenderci cura. Credo che questo approccio vi aiuterà a diventare sicuri quanto basta per creare le vostre ricette. Una volta partiti, l'unico limite sarà il cielo. Preparatevi a liberare il genio della fermentazione e della cucina che c'è in voi!

Colazione con Omega 3

La dieta tipica delle popolazioni occidentali di oggi contiene molti meno acidi grassi Omega 3 rispetto a un secolo fa e non c'è da vantarsene. Dobbiamo cercare di includere quanti più cibi ricchi di Omega 3 possibile (come semi di lino e di chia, noci, soia e tofu), perché sono essenziali per il metabolismo.

6 cucchiaini di semi di lino

480 ml di yogurt

(vedi pagine 18-19)

4 cucchiaini di semi di chia

200 g di banane mature sbucciate

Melissa fresca per guarnire

Per 2 persone

Per prima cosa preparate la farina di semi di lino: macinate i semi in un frullatore ad alta velocità o in un macinaspezie per ottenere una farina sottile. Fate quest'operazione subito prima di usarla o macinatela e conservatela in frigorifero in un barattolo chiuso finché non vi servirà (così si conserverà fino a 1 settimana). Consiglio di non macinare prima i semi di lino perché perdono molti nutrienti pochi giorni dopo la lavorazione e si irrancidiscono facilmente.

In una ciotola capiente mescolate lo yogurt con la farina di semi di lino e i semi di chia e lasciate riposare 10 minuti, così la chia si ammorbiderà. Tagliate le banane, incorporatele e servite. Decorate con melissa fresca per un tocco verde e rinfrescante e un gradevole aroma limonato.



Zuppa di miso confortevole

A volte l'unica cosa che mangio per pranzo è una ciotola di questa zuppa, soprattutto quando sono stanca e senza energie. È anche ottima per una cena a tarda ora, perché nutre ma non appesantisce lo stomaco già assonnato. Inoltre, i funghi shiitake secchi hanno un effetto rilassante sul corpo.

In una casseruola capiente cuocete al dente la pasta in 1,2 litri d'acqua salata, poi scolatela conservando un po' d'acqua di cottura. Passate la pasta sotto l'acqua corrente fredda, scolatela, mettetela in una ciotola e conditela con la salsa tamari e ½ cucchiaino di olio di sesamo scuro. Mescolate bene e lasciate da parte.

In una ciotola piccola mettete in ammollo in acqua calda gli shiitake e la wakame, se la usate.

Sciacquate la pentola della pasta e aggiungete l'olio di sesamo rimasto.

Rosolate a fuoco medio l'aglio e lo zenzero per 2-3 minuti, poi aggiungete la cipolla, le carote e la zucca, mescolate bene e cuocete altri 2-3 minuti; unite la curcuma, il pepe e il peperoncino e mescolate. Quando le spezie e le verdure cominceranno a sfrigolare, versate dentro l'acqua di cottura della pasta e altri 500 ml di acqua calda. Coprite la pentola e portate a ebollizione a fuoco medio. Nel frattempo, scolate gli shiitake e la wakame e tritate tutto finemente; eliminate i gambi dei funghi.

Quando la zuppa prenderà il bollore, aggiungete i germogli di fagioli, gli shiitake e la wakame, poi abbassate il fuoco e cuocete 10 minuti con il coperchio. Mettete il miso in una ciotolina e versatevi dentro un mestolo di zuppa; diluitelo bene con l'aiuto di una forchetta o di una piccola frusta. Togliete la zuppa dal fuoco e aggiungete il miso sciolto e gli spinaci tritati. Assaggiate e aggiustate di sale e pepe, se necessario. Mescolate, coprite e lasciate riposare 1 minuto.

Distribuite la pasta nelle ciotole e versatevi sopra la zuppa, assicurandovi che ogni porzione abbia molte verdure e germogli. Servitela calda.

100 g di noodles soba secchi o tagliatelle

1 cucchiaino di sale

½ cucchiaino di salsa tamari

2 ½ cucchiaini di olio di sesamo scuro

3 funghi shiitake secchi

1 striscia di alga wakame (facoltativa)

1 cucchiaino di aglio tritato

2 cucchiaini di zenzero fresco tritato

1 cipolla piccola a cubetti

2 carote a cubetti (circa 100 g totali)

120 g di zucca a cubetti

¼ di cucchiaino di curcuma in polvere

Pepe nero appena macinato

Un pizzico di peperoncino in polvere

100 g di germogli di fagioli mungo

2 cucchiaini di miso di riso o di orzo

130 g di spinaci in foglia, tritati

Per 3 persone



Crauti viola con dulse e cumino dei prati

Nei piatti dovremmo avere sempre i colori dell'arcobaleno e questi cavoli rossi trasformati in crauti viola illumineranno ogni portata! Per incrementare l'assunzione di minerali, di solito aggiungo le alghe durante la fermentazione, ma anche le spezie sono le benvenute (il cumino dei prati rende molto aromatici questi crauti). Provate questa combinazione e non ve ne pentirete!

1 ½ cucchiaino di cumino dei prati

10 g di alga dulse

1 cavolo rosso medio (circa 800 g totali)

2 ½ cucchiaini di sale

Un pressaverdure

Un barattolo di vetro pulito o un contenitore di terracotta per la fermentazione

Per 200 g

Usate pestello e mortaio per macinare il cumino, poi immergete la dulse in acqua per 10 minuti. Tritate finemente o grattugiate il cavolo, salatelo e strizzatelo con le mani pulite (così si favorisce il rilascio dei succhi). Unite al cavolo le alghe scolate e tritate e il cumino dei prati pestato.

Il cavolo dovrà essere molto bagnato. Per assicurarvi la fermentazione senza la presenza di ossigeno, mettete il cavolo speziato con i suoi succhi nel pressaverdure, in un barattolo capiente o in un recipiente di terracotta. Dovrà essere sempre sommerso dalla sua salamoia, quindi compattatelo bene e premetelo con il coperchio del pressaverdure quanto più potete o, se usate un normale contenitore, premetelo bene, copritelo con un piatto della misura giusta e mettetevi sopra un peso (come una bottiglia di vetro piena d'acqua, un peso di marmo o una pietra).

Controllatelo dopo 12 ore e pressatelo di nuovo: il cavolo appassirà ancora e verrà fuori altro succo. La fermentazione inizia, come minimo, dopo 3 giorni, ma di solito lo lascio 7 giorni e, idealmente, per 4 settimane. Durante la fermentazione è necessario controllare il composto a giorni alterni e rimuovere la schiuma e/o muffa che potrebbe formarsi sulla superficie della salamoia (è un processo normale, che in nessun caso danneggerà la qualità dei crauti).

Dopo 4 settimane, trasferite i crauti nei barattoli, copriteli con la salamoia e metteteli in frigorifero. Si conservano per almeno 1 mese, ma arrivano anche a 2-3 mesi. Lasciateli un po' a temperatura ambiente prima di consumarli, così farete il pieno di batteri salutari. Buon appetito!



Focaccia al pesto

L'impasto della focaccia ha una consistenza e un sapore particolari grazie all'alto contenuto di olio. È facile mangiarne troppa, soprattutto quando è calda, così croccante fuori e morbida dentro! Oltre a servirla con un pesto fresco, spesso la propongo con una salsa di pomodoro appena fatta e un'insalata, un ottimo piatto estivo.

Per l'impasto madre:

200 g di lievito madre
(vedi pagine 36-37)

120 ml d'acqua calda
2 cucchiaini di olio d'oliva
½ cucchiaino di miele
70 g di farina di segale

Per la focaccia:

50 ml di olio d'oliva
200 g di farine miste (grano, orzo e segale), più un po' per impastare
¾ di cucchiaino di sale
2 cucchiaini di olio d'oliva per ungere la teglia
Sale marino grosso per guarnire

Per il pesto:

100 g di basilico fresco
6 spicchi d'aglio
Un pizzico di sale
90 ml di olio d'oliva
Una teglia 23 x 30 cm

Per 1 focaccia

Mettete insieme tutti gli ingredienti dell'impasto madre e formate una pastella densa, copritela con un canovaccio pulito e inumidito e lasciatela riposare al caldo per 1 ora. Aggiungete gli ingredienti della focaccia alla pasta madre e formate un impasto morbido. Trasferitelo su una superficie pulita e lavoratelo per 5 minuti, aggiungendo ancora farina, se necessario; dategli la forma di una palla, mettetelo in una ciotola unta coperto con un canovaccio umido e fatelo lievitare al caldo per 2 ore.

Con un pugno schiacciate l'impasto per far uscire l'aria intrappolata dentro, ungete una teglia e stendetevi dentro la pasta dandogli una forma rettangolare. Coprite la teglia e fate riposare la focaccia un'altra ora.

Scaldate il forno a 220 °C. Create degli affossamenti con le dita sulla superficie, ungetela con l'olio a filo e cospargetela di sale grosso. Cuocete la focaccia in forno per 30-35 minuti, finché sarà ben dorata. Picchiettate con attenzione la base per verificare la cottura (deve suonare vuota); se non è pronta, cuocetela per 2 minuti ancora nella parte bassa del forno.

Per il pesto, frullate tutti gli ingredienti in un frullatore (o lavorateli con pestello e mortaio) per ottenere un composto denso (se rimane qualche pezzo grossolano non importa). Condite la focaccia calda con il pesto appena fatto subito prima di servirla, o portate in tavola il pesto come pinzimonio.



Tonico reidratante

Questa bevanda placa davvero la sete (ed è anche frizzante!). Tutti gli ingredienti hanno un effetto idratante sull'organismo e la fermentazione aggiunge enzimi che aiutano l'apparato digerente a lavorare bene.

- 2 cetrioli (circa 400 g totali)
 - 2 pompelmi gialli (circa 600 g totali)
 - 240 ml d'acqua di cocco con 1 cucchiaino di zucchero di canna grezzo o 240 ml d'acqua con 4 cucchiaini di zucchero di canna grezzo
 - 2 gambi di sedano (circa 140 g totali)
 - 6 steli di menta o di melissa
 - 3 cucchiaini di kefir d'acqua (vedi pagine 20-21)
- Un barattolo da 1 litro con coperchio

Per 2 persone

Lavate i cetrioli, lasciate la buccia se sono biologici (altrimenti sbucciateli) e tagliateli a pezzetti che entrino nell'estrattore di succo.

Sbucciate e tagliate i pompelmi, lavate e tagliate il sedano, sciacquate la menta o la melissa e asciugatela tamponandola, poi prendete tutti gli ingredienti e metteteli in un estrattore di succo (dovreste ottenerne circa 720 ml). Versate il succo nel barattolo e aggiungete l'acqua o l'acqua di cocco zuccherate, poi unite i grani di kefir d'acqua, chiudete bene, agitate e lasciate fermentare a temperatura ambiente (sopra i 20 °C) per 2-3 giorni, finché il liquido sarà acidulo e frizzante. Filtratelo e mettetelo in frigorifero prima di servirlo.

Potete sciacquare i grani di kefir e usarli di nuovo. Se volete, potete provare a usare il limone al posto del pompelmo e sostituire il cetriolo con l'anguria. La lattuga, poi, è un'alternativa al sedano.



Brownie fondenti ai crauti

Finora ho inserito una ricetta di brownie in ogni mio libro. Bene, ecco qui dei deliziosi brownie con crauti! Non potete immaginare quanto siano buoni: il cavolo fermentato si nasconde bene e aggiunge il sapore “umami” senza farsi notare.

Ingredienti liquidi:

120 ml di siero di yogurt, siero di kefir, kefir di latte, kefir d'acqua, rejuvelac, latte vegetale o acqua (vedi nota)

50 ml di olio d'oliva

150 g di sciroppo d'acero, di riso o d'agave

¼ di cucchiaino di vaniglia bourbon in polvere

85 g di Crauti con mele cotogne (vedi pagine 76–77) sciacquati e tritati

80 g di noci o altra frutta secca tritata

45 g di cioccolato fondente tritato

Ingredienti secchi:

130 g di farina per tutti gli usi non sbiancata

35 g di farina integrale

½ cucchiaino di bicarbonato di sodio

¾ di cucchiaino di lievito chimico

30 g di cacao in polvere

½ cucchiaino di cannella in polvere

Una teglia 24 x 18 cm rivestita con carta forno

Per 12-15 brownie

Scaldate il forno a 180 °C.

In una ciotola capiente unite i 120 ml di liquido scelto, l'olio, lo sciroppo, la vaniglia e i crauti. Mescolate bene. Mettete un colino sulla ciotola e versatevi dentro gli ingredienti secchi, quindi agitatelo per setacciare le farine e gli altri ingredienti. Lavorate bene il composto per ottenere una pastella densa, quindi unite le noci e il cioccolato.

Versate il tutto nella teglia preparata e cuocete in forno per 25-27 minuti. Lasciate raffreddare e servite i brownie da soli o accompagnati da succo di mela o frutti di bosco freschi.

Nota: potete usare il siero di yogurt (vedi pagine 26–27), il siero di kefir (vedi pagine 26–27), il kefir di latte (vedi pagine 22–23), il kefir d'acqua (vedi pagine 20–21), il rejuvelac (vedi pagine 24–25), un latte vegetale a scelta o persino semplice acqua.



Indice analitico

A

acqua: grani di kefir d' 9, 20
tipi da usare 11
aglio: ayvar (salsa di peperoncini piccanti) 118
condimento all' 111
condimento speziato di porri e miso 114
salsa tzatziki 120
alghè: zuppa di miso per tutti i mali 50
amarene: cheesecake senza formaggio ai frutti di bosco 140
smoothie rosa allo yogurt 125
anacardi: cheesecake senza formaggio ai frutti di bosco 140
formaggio cremoso vegetale 28
maionese di 117
arance: barbabiet-orade 130
avena: porridge confortevole al cacao 43
avocado: involtini temaki con paté di semi fermentati 87
ayvar (salsa di peperoncini piccanti) 118

B

bacon-lattuga-pomodoro, panino vegan 59
banana, muffin al kefir con mirtilli e 49
barbabiet-orade 130
barbabietola: barbabiet-orade 130
ciotola di barbabietola e quinoa 60
basilico: focaccia al pesto 98
formaggio cremoso alle erbe 97

benefici per la salute 12-13
bevande: birra di zenzero 31
kombucha 32
probiotiche 122-37
rejuvelac 27
tisana di cipollotti e miso 14
ume-sho-kuzu 14
borlotti, fagioli: yota (stufato istriano) 67
brownie fondenti ai crauti 144

C

cacao, porridge al 43
capra, latte di: kefir di latte 23
cavolfiore: turshiya (verdure miste in salamoia) 73
cavolo: crauti con mele cotogne 76
crauti viola con dulce e cumino dei prati 78
involntini primavera morbidi con cipolle fermentate 84
kimchi con curcuma e peperoncino 112
sarma (involntini di cavolo acidulo) 88
ceci, farina di: cecina (frittella di ceci al forno) 103
cena 52-69
cetriolo: gazpacho probiotico 55
insalata greca vegana con feta di tofu 63
salsa cruda fermentata 74
salsa tzatziki 120
tonico reidratante 126
turshiya (verdure miste in salamoia) 73
cheesecake: austriaco al kefir 143

senza formaggio ai frutti di bosco 140
cioccolato: brownie fondenti ai crauti 144
cipolle: acciughe di 111
involntini primavera morbidi con cipolle fermentate 84
cipollotti: dose di lenticchie rosse 104
salsa cruda fermentata 74
tisana di cipollotti e miso 14
zuppa di miso per tutti i mali 50
cocco, acqua di: smoothie al kefir di cocco 125
tonico reidratante 126
colazione 38-51
colture starter 8-9
starter per lievito madre 36
condimento:
acciughe di cipolle 111
all'aglio 111
speziato di porri e miso 114
kimchi con curcuma e peperoncino 112
contaminazione incrociata 11
cotogne, crauti con mele 76
cracker con lievito madre 97
crauti 6, 8
brownie fondenti ai 144
con mele cotogne 76
viola con dulce e cumino dei prati 78
involntini temaki con paté di semi fermentati 87
yota (stufato istriano) 67
crema di riso autentica 136
curcuma, kimchi con peperoncino e 112

- D**
 digestione, come migliorarla 12–13
 dose di lenticchie rosse 104
 dolce, alga: crauti viola con dulce e cumino dei prati 78
- E**
 erbe, formaggio cremoso alle 97
- F**
 farro: pane al doppio farro e kefir 100
 rejuvelac 27
 fermentazione: definizione 8–9
 finferli, funghi: insalata scandinava di 83
 focaccia al pesto 98
 formaggio cremoso vegetale 28
 alla paprica 94
 alle erbe 97
 di yogurt e kefir 24
 vegetale 28
 fritte 149
 frutta secca: brownie fondenti ai crauti 144
 frutti di bosco: cheesecake senza formaggio ai 140
 funghi: insalata scandinava di finferli 83
 zuppa di miso confortevole 56
- G**
 gazpacho probiotico 55
 ghiaccioli probiotici alla zucca 153
 greca, insalata vegana con feta di tofu 63
- grissini con lievito madre 94
- I**
 immunitario, sistema 12
 insalata: greca vegana con feta di tofu 63
 scandinava di finferli 83
 involtini primavera morbidi con cipolle fermentate 84
 Istria, supa dell' 150
 istriano, stufato (yota) 67
- K**
 kefir 6
 cheesecake austriaco al 143
 formaggio cremoso di yogurt e 24
 d'acqua 20
 di latte 23
 muffin al kefir con banana e mirtilli 49
 pane al doppio farro e 100
 smoothie al kefir di cocco 125
 kimchi 8
 con curcuma e peperoncino 112
 kombucha 9, 32
 koshari (stufato egiziano di riso e lenticchie) 64
 kuzu: bevanda ume-sho-kuzu 14
- L**
 lamponi: smoothie rosa allo yogurt 125
 latte: kefir di 23
 yogurt 19
 lattuga: panino bacon-lattuga-pomodoro vegan 59
 lenticchie: koshari (stufato egiziano di riso e lenticchie) 64
 lenticchie rosse, dose di 104
 lievito madre: cracker con 97
 gazpacho probiotico 55
 grissini con 94
 pane con 93
 supa dell'Istria 150
 limone: soda rinfrescante al limone e menta 134
- M**
 maiale: yota (stufato istriano) 67
 maionese di anacardi 117
 mais, farina di:
 polenta grigliata 107
 polenta morbida con yogurt e semi di sesamo 47
 mango: smoothie al kefir di cocco 125
 mele: barbabiet-orade 130
 cheesecake austriaco al kefir 143
 crauti con mele cotogne 76
 fritte 149
 sidro di 133
 menta: soda rinfrescante al limone e menta 134
 miglio, porridge ricco di minerali 44
 mirtilli: muffin al kefir con banana e 49
 miso 13
 acciughe di cipolle 111
 condimento all'aglio 111
 condimento speziato di porri e 114
 insalata greca vegana con feta di tofu 63

miso-zuke 34
salsa ricca di miso e tofu 114
tisana di cipollotti e14
verdure fermentate con 34
zuppa di miso confortevole 56
zuppa di miso per tutti i mali 50
muffin al kefir con banana
e mirtilli 49

N

noci: brownie fondenti ai
crauti 144
cheesecake senza formaggio ai
frutti di bosco 140
noodle soba: zuppa di miso
confortevole 56

O

olive: insalata greca vegana con
feta di tofu 63
Omega 3: acidi grassi 12
colazione con 40

P

pancake: cecina (frittella di ceci al
forno) 103
dosa di lenticchie rosse 104
pane: al doppio farro e kefir 100
con lievito madre 93
cracker con lievito madre 97
focaccia al pesto 98
grissini con lievito madre 94
panino bacon-lattuga-pomodoro
vegan 59
supa dell'Istria 150
paprica, formaggio cremoso
alla 94
pasta: fettuccine alla Alfredo 68

zuppa di miso confortevole 56
patate: paté di semi fermentati 87
yota (stufato istriano) 67
peperoncini: ayvar (salsa di
peperoncini piccanti) 118
kimchi con curcuma e
peperoncino 112
peperoni: ayvar (salsa di
peperoncini piccanti) 118
gazpacho probiotico 55
pere, crauti con 76
pesto, focaccia al 98
piatti vegani: insalata greca
vegana con feta di tofu 63
panino bacon-lattuga-pomodoro
vegan 59
vegan yogurt 19
polenta: grigliata 107
morbida con yogurt e semi
di sesamo 47
pomodori:
gazpacho probiotico 55
insalata greca vegana con
feta di tofu 63
panino bacon-lattuga-pomodoro
vegan 59
salsa cruda fermentata 74
pompelmo: tonico reidratante
126
porri: condimento speziato di
porri e miso 114
sarma (involtini di cavolo
acidulo) 88
porridge: al miglio ricco di
minerali 44
confortevole al cacao 43
pranzo 52-69
probiotiche, bevande 122-37

probiotici, ghiaccioli
alla zucca 153
probiotico, gazpacho 55

Q

quinoa: ciotola di barbabietola
e 60

R

ravanelli, tsukemono veloce di 80
rejuvelac: 27
cheesecake senza formaggio ai
frutti di bosco 140
formaggio cremoso vegetale 28
maionese di anacardi 117
riso: crema di riso autentica 136
koshari (stufato egiziano di riso
e lenticchie) 64

S

salamoia 34
sale: tipi da usare 11
verdure sotto 34
salsa: cruda fermentata 74
maionese di anacardi 117
sarma (involtini di cavolo
acidulo) 88
ricca di miso e tofu 114
tzatziki 120
SCOBY (colonie simbiotiche di
batteri e lieviti) 7, 8
scones dolci con cannella
e yogurt 146
sedano: tonico reidratante 126
semi: involtini temaki con paté di
semi fermentati 87
polenta morbida con yogurt e
semi di sesamo 47

shoyu 34
sicurezza 10–11
sidro di mele 133
smoothie: al kefir di cocco 125
rosa allo yogurt 125
soda rinfrescante al limone e
menta 134
soia, latte di: yogurt 19
sotto sale 34
spinaci: zuppa di miso
confortevole 56
starter per lievito madre 9, 36
stufati: koshari (stufato egiziano
di riso e lenticchie) 64
supa dell'Istria 150
yota (stufato istriano) 67

T

tè verde: kombucha 32
temaki, con paté di semi
fermentati 87
tempoh: panino bacon-lattuga-
pomodoro vegan 59
sarma (involtini di cavolo
acidulo) 88
tisana di cipollotti e miso 14
tofu: insalata greca vegana con
feta di 63
salsa ricca di miso e 114
yota (stufato istriano) 67
zuppa di miso per tutti
i mali 50
tonico reidratante 126
tsukemono: 13, 34
veloce di ravanelli 80
turshiya (verdure miste in
salamoia) 73
tzatziki, salsa 120

U

ume-sho-kuzu, bevanda 14
umeboshi, prugna 13
bevanda ume-sho-kuzu 14
crema di riso autentica 136
porridge al miglio ricco di
minerali 44
utensili 10

V

verdure: fermentazione 34
vino: supa dell'Istria 150

W

wakame: zuppa di miso per tutti
i mali 50

Y

yogurt 6, 8, 9, 19
cecina (frittella di ceci
al forno) 103
colazione con Omega 3 40
formaggio cremoso di yogurt e
kefir 24
polenta morbida con yogurt e
semi di sesamo 47
salsa tzatziki 120
scones dolci con cannella e 146
smoothie rosa allo 125
yota (stufato istriano) 67

Z

zenzero: birra di 31
birra di zenzero forte 129
zucca, ghiaccioli probiotici
alla 153
zucca, semi di: involtini temaki
con paté di semi fermentati 87

zuppa: gazpacho probiotico 55
di miso confortevole 56
di miso per tutti i mali 50

Consumare cibi fermentati, molti dei quali ricchi di probiotici (batteri benefici per lo stomaco), può essere un ottimo modo per migliorare in modo naturale la salute dell'apparato digerente e del sistema immunitario. In questo libro, la chef e insegnante Dunja Gulin vi illustrerà tutto ciò che vi servirà sapere sugli alimenti fermentati, anche come renderli saporiti, e vi dimostrerà che includere questi potenti probiotici nella vostra dieta quotidiana apporterà i seguenti benefici alla vostra salute:

- * Digestione sana e flora batterica equilibrata
- * Sistema immunitario fortificato e protezione dai microrganismi patogeni
- * Più energia e vitalità
- * Pelle naturalmente sana e luminosa

ISBN: 978 88 67531 271
25 € i.i.



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it