

Fern Green



PIÙ DI 60 RICETTE DI FRUTTA E VERDURA FERMENTATE

**GUIDA
ALLA
FERMENTAZIONE**



• LA BIBBIA •

RITROVATE LA STRADA
PER LA SALUTE GRAZIE
AGLI ALIMENTI FERMENTATI

Guido Tommasi Editore

Fern Green
fotografie di Deirdre Rooney



Guido Tommasi Editore

SOMMARIO

Introduzione	6	Peperoncini jalapeño	46
Metodi	8	Scalogni	48
I benefici della fermentazione	11	Zucca butternut	50
		Bietole	52
		Rafano	54
Frutta & verdura	12	Cavolo-rapa & aneto	56
Frutta & verdura	14	Ravanelli & finocchio	58
Crauti al limone	16	Aglio	60
Coleslaw al peperoncino	18	Limoni confit	62
Kimchi di daikon & cavolo	20	Purea di more alla salvia	64
Kimchi di cavolo, mele & carote	22	Mele alla cannella	66
Spinaci	24	Marmellata di kumquat	68
Barbabietole	26	Chutney di pesche alle spezie	70
Carote	28	Purea di fragole & semi di chia	72
Daikon all'asiatica	30	Salsa di anguria	74
Zucchine	32	Kefir di latte	76
Cetrioli all'aneto	34	Il kefir di latte	78
Cetriolini al finocchio	36	Burro tradizionale	80
Cetrioli alla senape & rafano	38	Formaggio fresco	82
Cavolo cinese	40	Latticello	84
Peperoni rossi	42	Kefir di latte	86
Melanzane & peperoni	44	Formaggio kefir & pomodori secchi	88

Biscotti al kefir	90
Pancakes al grano integrale & kefir	92
Kefir di crème fraîche	94
Crema fredda di cetriolo & kefir	96
Yogurt	98

Kefir d'acqua 100

Il kefir d'acqua	102
Kefir d'acqua	104
Melone & basilico	106
Bevanda detox carota & barbabietola	108
Sidro alla menta	110
Smoothie fruttato al cavolo riccio	112
Fragola & papaya	114
Ananas & menta	116

Kombucha 118

Il kombucha	120
Kombucha	122
Kombucha allo zenzero	124
Kombucha al limone & mirtillo	126
Kombucha ai semi di chia	128
Lassi kombucha & pesca	130
Kombucha con anguria & jalapeño	132
Kombucha con lavanda & menta	134
Kombucha con ginepro & arancia	136
Kombucha con mango & pepe di Cayenna	138
Kombucha speziato con carote	140

Altre preparazioni fermentate 142

Altre preparazioni fermentate	144
Lievito naturale	146
Pane integrale al lievito naturale	148
Dosa	150
Tofu fermentato	152
Aceto di sidro	154
Latte di mandorla fermentato	156

Indice	158
--------	-----

RAVANELLI & FINOCCHIO

Per un barattolo da 500 ml – Preparazione: 5 minuti – Fermentazione: 4 giorni



INGREDIENTI

1 mazzo di ravanelli affettati • 1 finocchio affettato • 1 cucchiaino di semi di coriandolo leggermente frantumati • 1 ½ cucchiaino di sale marino

Il finocchio ha virtù carminative.

Ⓟ *Purificante* Ⓛ *Facilita la digestione* Ⓢ *Rinforza il sistema immunitario*



Sciogliete il sale in 500 ml d'acqua. Mettete i ravanelli e il finocchio con i semi di coriandolo in un barattolo da 500 ml. Riempite il barattolo di salamoia fino a 2,5 cm dal bordo. Chiudete stringendo bene, ma aprite il tappo ogni 2 giorni. Dopo 4 giorni assaggiate, e se il sapore vi soddisfa conservate in frigorifero fino all'uso.

BEVANDA DETOX CAROTA & BARBABIETOLA

Per circa 1 litro – Preparazione: 15 minuti – Fermentazione: 2 giorni



INGREDIENTI

1 carota tagliata in quattro • 1 barbabietola piccola pelata e tagliata a metà
750 ml di kefir d'acqua (vedi pagina 104)

La barbabietola è ricca di betaina, una sostanza molto utile per l'apparato digerente.

Ⓟ *Purificante* Ⓝ *Nutriente* Ⓥ *Fonte di vitamine*



Frullate la carota e la barbabietola con 120 ml d'acqua filtrata fino a ottenere un composto liscio. Filtrate in una caraffa. Aggiungete il kefir d'acqua e mescolate. Versate in una bottiglia ermetica fino a 5 cm dall'imboccatura. Lasciate fermentare per 2 giorni. Si gusta fredda.



PIÙ DI 60 RICETTE DI FRUTTA E VERDURA FERMENTATE, LATTICINI E BEVANDE DELIZIOSE.

- *Scoprite le varie fasi ben illustrate dei metodi di fermentazione.*
- *Imparate le tecniche e i procedimenti per far fermentare gli alimenti e conservarli.*
- *Padroneggiate le tecniche per ottenere il kefir d'acqua, il kefir di latte e il kombucha.*
- *Godete degli effetti benefici della fermentazione: apporta vitamine, facilita la digestione, stimola la flora batterica...*

ISBN: 978 88 6753 176 9



14,90 €
IVA INCLUSA



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it