

Ortaggi messi in barattoli, fatti in casa, che si conservano per un anno ed oltre, senza sterilizzazione, senza essere congelati, è possibile?

Bisogna aggiungere anche: che hanno più vitamine degli ortaggi freschi...

Sì, è possibile ed anche molto appetitoso.

Dimenticate tutto ciò che avete imparato e riscoprite questa procedura semplice come un gioco da ragazzi, conosciuto da almeno diecimila anni nel mondo intero: la lacto-fermentazione (o lattofermentazione).

Fanno pure bella figura sul mobile della cucina. Sì, gli alimenti fermentati si conservano anche a temperatura ambiente.

Ma com'è possibile?

La lattofermentazione è un processo di conservazione utilizzato fin dal neolitico, scusate se è poco, e che consiste nel lasciare macerare gli alimenti con il sale, oppure nell'immergerli in una salamoia, in assenza di aria. Si produce allora una fermentazione, vale a dire un'attività microbica che rilascia delle sostanze, fra le quali l'acido lattico, dell'anidride carbonica, e diversi enzimi. Fin dall'inizio, il *Leuconostoc mesenteroides* inizia a lavorare, poi altri batteri lattici, ad esempio il *Lactobacillus plantarum* e il *Lactobacillus cucumeris*, prendono il testimone. L'acido lattico prodotto inibisce completamente tutti i microorganismi che potrebbero provocare putrefazione. In poco tempo, il livello di acidità si innalza, finché l'ambiente si equilibra e la fermentazione si arresta da sola. A questo stadio, la conservazione può durare parecchi anni, persino a temperatura ambiente.

Alimenti deliziosi, economici e pure ottimi per la salute

Questo modo di preparazione preserva non solamente le vitamine e gli elementi nutrizionali, ma ne incrementa anche il contenuto, per la vitamina C e quelle del gruppo B, PP e K. La fermentazione migliora la digeribilità dei prodotti e la loro assimilazione da parte del nostro organismo. Diminuisce il contenuto in nitrati degli ortaggi. Disgrega i pesticidi che possono essere rimasti nei vegetali. Crea delle sostanze antibiotiche attive contro i microbi patogeni. Rinforza anche l'efficacia del nostro sistema immunitario [che è costituita per un buon 80% dal nostro microbiota intestinale...! N.d.T.].

Si cita sempre l'esempio dei marinai del capitano Cook che, durante un anno di viaggio, furono esenti dallo scorbuto grazie alle tonnellate di crauti imbarcate a bordo. I batteri lattici sono benefici per il nostro organismo: sono i famosi "probiotici" che i laboratori farmaceutici e l'agro-industria vi vendono a prezzo d'oro in capsule o sotto forma di latte ispessito e zuccherato in barattoli di plastica. Allora smettete, di prendere queste pillole miracolose o queste capsule sensazionali: molto più semplicemente, mangiate degli alimenti lattofermentati! Non solo vi delizierete, ma risparmierete e passerete benissimo l'inverno, forse ancora meglio perché avrete evitato di rimpinzarvi di zucchero e di aromi artificiali di cui quei prodotti sono intrisi!

Quali sarebbero questi alimenti?

I crauti sono lattofermentati, i cetriolini chiamati "malossols" pure, così come i *pickles*: olive, capperi... il termine inglese *pickle* con i quali vengono identificati, viene dall'olandese *pekel*, che significa "salamoia". Gli <<achard>> indiani, gli <<encurtidos>> spagnoli, il Kimchi coreano e gli tsukemonos giapponesi sono dei lattofermentati. Oggigiorno, per fare in fretta, si fabbrica la gran parte dei pickles e dei cetriolini con

l'aceto. Ma una volta, era la lattofermentazione a dare loro tale deliziosa acidità, non l'aceto. Allo stesso modo la famosa zuppa polacca chiamata "bortsch", dal sapore agrodolce, nella quale si mettono barbabietole ed aceto, una volta si faceva con barbabietole lattofermentate. Non c'era dunque necessità di aggiungere aceto per dare loro acidità. Questi ortaggi sono anche chiamati "acidificati".

Anche la carne salata in salamoia, così come il prosciutto, il lardo, il "kassler" e altre preparazioni semi-salate sono delle lattofermentazioni. Sempre la fermentazione lattica produce le salse di pesce tipo il nuoc mam, le acciughe salate, il salmone affumicato (che viene salato prima di essere affumicato), la bottarga, gli "hareng saurs"...

Si può lattofermentare (o acidificare) ogni tipo di ortaggio:

I cavoli e i cetriolini, naturalmente. Ma anche i fagiolini, le carote, i peperoni, i pomodori, le zucche e gli zucchini, le melanzane, i cetrioli, le rape, i ravanelli, il sedano, le erbe aromatiche. Ma anche la frutta: il melone, come in Turchia, le prugne come in Giappone, le ciliegie in Europa centrale, le mele e le pere... (ma non pensate che la frutta rimanga zuccherata e dolce). In pratica tutti i vegetali commestibili si possono far fermentare. E' molto facile da fare, non richiede nessun apporto di energia: non c'è bisogno di riscaldare per sterilizzare, non c'è bisogno del frigo o del congelatore. Serve soltanto del sale e un contenitore pulito.

E' pericoloso?

Si possono sbagliare le conserve sterilizzate, ed è anche molto pericoloso se non mortale se il botulino fa la sua comparsa. Un alimento congelato può anche diventare pericoloso se il congelatore si guasta e riparte in maniera anomala. Ma la lattofermentazione è assolutamente sicura al 100%! Non si conosce un solo caso al mondo, presente o passato, di malattia o decesso dovuto all'assunzione di un alimento lattofermentato. E' facile: se mai la fermentazione non si svolgesse correttamente, o se non dovesse avere luogo, l'alimento assumerebbe un colore bizzarro, un aspetto immondo e soprattutto un odore e un sapore assolutamente ripugnanti, per cui a nessuno passerebbe per l'anticamera del cervello di mangiarlo. Non è possibile sbagliarsi.

Quindi riassumendo: contenuto in elementi nutrizionali incrementato, sicurezza alimentare assoluta, nessun bisogno di energia per avviarla. Quali altri metodi di conservazione fanno altrettanto? Né la sterilizzazione, né il congelamento possono rivalizzare con questo. Non solo non ha mai avvelenato nessuno, ma in più ha salvato intere popolazioni dalla malattia e dalla carestia.

Occorre abitare in campagna?

Un tempo si preparavano le conserve lattofermentate in grossi recipienti che rimanevano in cantina per tutto l'inverno. Si prelevava quanto serviva man mano. Oggi le condizioni di vita sono cambiate, e se si abita in città in un appartamento, si possono tranquillamente fare nei vasi di vetro con chiusura meccanica a scatto e guarnizione in gomma, tipo "Le Parfait". Anziché prelevare in una grande giara, si apre un vasetto all'occorrenza. E' un procedimento talmente facile che mi chiedo perché sia caduto nel dimenticatoio.

Come si procede?

Occorre avere dei vasi, delle verdure fresche, del sale, dell'acqua e... circa 15 minuti. Pensate di riuscire a riunire tutto questo? Allora vi spiegherò tutto in dettaglio nei prossimi post. Li troverete in questo blog nella categoria "faire", cliccando nel menu in alto.

Foto: da sinistra a destra sistemati in fondo: ketchup posato su un vaso di crauti, fagiolini alla santoreggia, kimchi, pomodori datterini. In mezzo: ravanelli al basilico, cetriolini alle erbe aromatiche, cavolo rapa ai semi di senape. In primo piano: peperoncini rossi e verdi.