

Il sale, l'acqua, la salamoia: come sceglierli correttamente.

Quando si preparano gli ortaggi lattofermentati, [o la carne salata], bisogna naturalmente fare attenzione che le verdure siano belle mature, gustose, [e la carne sia di prima qualità]. Ma l'acqua e il sale per la salamoia hanno ugualmente la loro importanza.



Si possono anche lasciare in anticipo in infusione nella salamoia delle erbe aromatiche, oppure aggiungerle direttamente nel vaso.

L'acqua:

Va da sé che l'acqua debba essere di buona qualità, e soprattutto non clorata, è molto importante perché il cloro è antisettico. Si può benissimo utilizzare l'acqua del rubinetto filtrandola in una caraffa filtrante, oppure lasciandola riposare qualche ora in un recipiente aperto. Il cloro evapora rapidamente. La si può anche far bollire e lasciarla poi raffreddare. La salamoia si utilizza sempre fredda. Se avete qualche dubbio sulla qualità dell'acqua del rubinetto, utilizzate un'acqua di sorgente in bottiglia, di quelle adatte per i biberon dei neonati.

Il sale:

Utilizzate del sale marino integrale, non trattato e senza additivi, può essere di Guérande o d'altrove, dell'isola di Ré, Noirmoutier ecc. Si trova facilmente nei grandi magazzini, spesso in sacchetti di plastica e sovente in basso negli scaffali.

Attenzione: il sale iodato e/o fluorato non va bene: lo iodio e il fluoro sono degli antisettici.

D'altra parte, alcuni sali (i sali fini industriali soprattutto) contengono degli anti-agglomeranti E 536, che non sono tossici di per sé, ma che si decompongono in ambiente acido, e danno un gusto strano di rancido o di vecchio tabacco freddo alle conserve. Verificate sul pacchetto che ci sia solo ed esclusivamente del sale!

Si possono utilizzare anche dei sali "fantasia", fior di sale che costano cari come il caviale, dell'Himalaia, di lusso o meno, dal momento che sono tutti sali senza additivi, né iodati, né fluorati. Ma l'importante è sapere che questi sali non salano tutti alla stessa maniera e quindi che il risultato finale, con le quantità

indicate, potrebbe essere molto più salato. E poi devo dire che trovo un po' stupido utilizzare per questo scopo del sale che costa molto caro, dal momento che il sale ordinario svolge appieno la sua funzione.

Si può anche far stagionare il sale lasciandolo invecchiare 3 o 5 anni, è quello che fanno i Coreani che hanno un'esperienza millenaria nella fermentazione. Lasciandolo invecchiare, perderà il cloruro di magnesio che è un componente molto amaro. [Per i dettagli, cliccate qui, imparerete delle cose interessanti]. Vale la pena di comprare un grosso sacco da 5 chili, come ne esistono in commercio sotto il nome pudico di "sale da conserva" e di dimenticarlo in un angolo per qualche anno.

La salamoia:

La salamoia è acqua + sale.

Preparatela nella proporzione di 30 grammi di sale marino integrale grosso per litro di acqua per gli ortaggi [e 200 grammi di sale per litro d'acqua per carni, pesci e uova].

Pesate il sale, mescolatelo alla giusta quantità di acqua, e aspettate che si sciolga completamente prima di utilizzare la salamoia. Ci vogliono solo pochi minuti.

La salamoia si versa sempre fredda sugli alimenti da fermentare.