

Le temperature per la lattefermentazione: una questione di gusto.

Lo ripeto ancora una volta: non c'è bisogno di avere un frigo per conservare i vasi di ortaggi lattefermentati. La fermentazione è stata inventata più di 10.000 anni prima dei frigoriferi. Se i frigo erano indispensabili, si sarebbe notato. E la fermentazione è utilizzata in paesi caldi dove, ancora oggi, i frigoriferi sono un lusso.



Le temperature sono anche una questione di gusto. Vedrete.

Al giorno d'oggi, anche i gusti son cambiati, non abbiamo più il palato dei nostri nonni che non avevano il frigorifero. Ci si è abituati a sapori più dolci, oserei dire più blandi e insipidi. Non ci piace più quando le cipolle sono piccanti, quando le indivie sono amare, quando la salsa di pomodoro è troppo acida, e si risciacquano i crauti perché non lo siano. Allora una cosa fermentata che ha un sapore più deciso, solitamente un po' acido, molta gente la trova molto strana ed alcuni la buttano nella spazzatura!

Come gestire la temperatura ideale?

Per semplificare, si distinguono due tappe: 1) l'avvio. 2) la conservazione.

L'avvio:

Si fa sempre a temperatura ambiente, quale che sia l'effettiva temperatura, anche se è canicolare. I microbi hanno bisogno di calore per agire. Il freddo li inibisce. Lasciate quindi i vasi in cucina, nel piano di lavoro. E' inutile metterli al buio. Ma non li lasciate neppure in pieno sole perché la temperatura dentro il vetro del vaso può arrivare a più di 50° C.

Se fa molto caldo, più di 30° C per più giorni, questa fase iniziale sarà più rapida rispetto all'inverno a 17°C. Per questo nelle ricette indico sovente un periodo di tempo che va da 5 a 7 giorni. 5 giorni in estate, 7 in inverno. Terminata questa prima fase, si vedono delle bolle nel liquido che sovente diventa opalescente, le guarnizioni trasudano, "fischiano" e spesso il vaso trabocca. Questo significa che il processo è iniziato nel migliore dei modi.

La conservazione:

Una volta innescato il processo, si arriva alla fase 2. Non crediate che la fermentazione si fermi e che sia terminata. No, la fermentazione non si ferma **mai**, continuerà ancora per dei mesi. E più l'ambiente è freddo, meno la fermentazione procederà rapidamente. E il gusto sarà meno acido.

Normalmente, non bisognerebbe che la fermentazione avvenga troppo velocemente perché i sapori saranno meno delicati rispetto a una fermentazione più lenta. Per questo le fermentazioni fatte di inverno daranno un miglior risultato rispetto a quelle fatte in estate.

Il luogo ideale è quindi un posto dove la temperatura rimanga tra 15 e 17 gradi. Lo so, non è sempre facile negli attuali appartamenti. Un tempo si utilizzava la cantina. A quella temperatura, gli ortaggi sono pronti in 3-4 settimane. Saranno aciduli, leggermente frizzanti, dal sapore fermentato dolce ma nel contempo netto e piacevole.

Se la temperatura non è di 15-17°C (è il mio caso in estate) Ci sono 2 soluzioni:

- Il frigo: La fermentazione è allora rallentata, ma procede lo stesso. Ci vorrà solo molto più tempo per avere lo stesso risultato. Potrebbe durare 2 o 3 mesi o più. E sicuramente ci vuole dello spazio in frigo.

Questa soluzione è indicata per i principianti, quelli che vogliono abituarsi dolcemente a mangiare gli ortaggi fermentati, e che hanno paura che non siano di loro gradimento. Le verdure saranno molto poco acide. Si potrà assaggiarle e se non sono abbastanza acide, le si lascia fermentare più a lungo.

- La temperatura ambiente: **non c'è assolutamente nessun rischio sanitario a lasciare i vasi a temperatura ambiente per tutto l'anno.** Io faccio così, non metto mai i vasi in frigo, salvo quando sono iniziati, e non per forza tutti. Nel luogo dove li ripongo ci possono essere più di 25°C in estate (a volte si arriva anche a 30° durante qualche giorno), e in inverno la temperatura scende a 15°. Gli ortaggi si possono gustare dopo 2 o 3 settimane. Hanno un gusto piacevolmente acidulo, sono frizzanti quando si apre il barattolo. Ma col passare del tempo, l'acidità si accentua.

In tutti i casi, frigo o meno, la fermentazione prosegue. Inesorabilmente, si potrebbe dire, fino a che (molti mesi dopo l'inizio) si stabilizza. Il vaso non aperto potrà mantenersi per molto tempo: molti anni.

Come sapere quando gli ortaggi saranno pronti?

Preparate diversi vasi, e assaggiateli a più riprese. Saprete quando vi piaceranno e la volta dopo potrete gestire meglio il tempo e la temperatura. Se preparate un vaso non destinato alla lunga conservazione, potrete aprirlo di tanto in tanto per assaggiarlo prima di finirlo di mangiare nelle settimane che seguono.

Per riassumere:

- Si inizia a temperatura ambiente. Si lasciano da 5 a 7 giorni a questa temperatura, 5 giorni in estate e 7 giorni in inverno.
- Successivamente: l'ideale è tra 15°C e 17°C. Se piacciono i sapori meno forti: si lasciano più al fresco. Se piacciono i sapori più marcati, si lasciano a temperatura ambiente, anche se fa caldo.
- In ogni caso, questo si conserva per più anni se non vengono aperti i vasi. E se aperti, più mesi o anche anni se messi in frigo; qualche settimana se lasciati a temperatura ambiente.