

# Qual è la cosa più difficile per iniziare una fermentazione?

**Non è imparare la tecnica, non è scegliere gli ingredienti, non è neanche procurarsi il materiale... niente di tutto questo. La cosa più difficile è superare le proprie paure!**

Nelle mails che ricevo, vengono espresse paure e diffidenza riguardo alla fermentazione.

Come è possibile lasciare un vaso per 3 settimane a temperatura ambiente senza che il contenuto marcisca e diventi un veleno mortale? Peggio: lasciare fuori frigo del latte a maturare per 48 ore! Tutti sanno che bisogna mettere al fresco i latticini!

Ebbene, si sbagliano tutti! I prodotti caseari industriali sterilizzati o pastorizzati devono essere sì conservati al fresco, ma i prodotti non pastorizzati bensì fermentati, non obbligatoriamente. La fermentazione ha salvato l'umanità da catastrofi, penurie, carestie, epidemie da milioni di anni. I frigoriferi sono invece in circolazione soltanto da 50 anni! Mia nonna non l'aveva quando ero piccola! Il suo primo frigorifero l'ha avuto quando aveva superato i 70 anni. Ed ha potuto comunque vivere a lungo, mangiando del camambert e del burro lasciati sempre fuori frigo!

**Iniziare con la fermentazione è creare un approccio nuovo riguardo all'alimentazione ed anche riguardo alla vita in generale!**

E' necessario resettare tutto quello che abbiamo imparato fin dalla più tenera età... e ciò è molto difficile! Bisogna smontare i messaggi perversi della pubblicità. Ci è stato inculcato da lungo tempo che i microbi sono cattivi e che dobbiamo aspergerci di soluzioni battericide, metterne sulle mani, sul corpo, facendo la doccia, lavando i capelli, lavando i denti. E dobbiamo mettere a lucido la nostra casa dal pavimento al soffitto con dei liquidi che promettono di eliminare il 99,9 % dei batteri e dei virus (sic). Le madri che non lo fanno sono per forza di cose delle cattive madri poiché i loro bimbi gattonando per terra ingeriscono questi microbi! (per contro non interessa a nessuno che ingeriscano i residui del liquido per piatti, strano).

I microbi che sfuggono ai detergenti, quelli che rimangono e che resistono a tutto, lo 0,01% su diversi milioni, sono sufficienti per scatenare una lunga serie di malattie, che saranno tanto più gravi quanto più i microbi diventano resistenti per il fatto di essere involontariamente selezionati da questa mania dei battericidi ad oltranza.

Avete notato che una pubblicità su tre riguarda un prodotto battericida? Bisognerebbe che la nostra cucina diventasse sterile come una sala operatoria... ma nessuno si rende conto (salvo un medico gastroenterologo che ha richiamato la mia attenzione sull'argomento) che il posto più a rischio di contrarre una malattia (in genere molto grave) è niente meno che il posto più asettico del modo: una sala operatoria.

Oltretutto, fatti di attualità allarmanti ci informano di intossicazioni alimentari, listeria, salmonellosi, e ogni notizia riguardante alimenti contaminati è meticolosamente resa pubblica attraverso i media nel modo più spaventoso possibile, al punto tale che nell'immaginario collettivo i casi colpiti diventano migliaia e che tale o tal'altra categoria di alimenti (formaggi al latte crudo, insaccati...) è pericolosa.

## **E' il mondo al contrario**

Il paradosso è che la gente non ha paura di cucinare delle conserve sterilizzate nelle casseruole o nelle pentole d'acqua bollente. Di fatto esiste un pericolo reale che queste conserve siano contaminate dal botulino se la temperatura di sterilizzazione non è abbastanza alta, oppure se la sterilizzazione non ha durato a sufficienza.

Conosco anche della gente che, credendo di fare il giusto, non teme di mantenere in olio d'oliva degli ortaggi, delle spezie e aromi, delle melanzane, peperoni, peperoncini, aglio, erbe... quando di fatto vengono create le condizioni ottimali per il botulino. E' un invito a nozze in hotel 5 stelle in un'isola paradisiaca per il botulino: ambiente anaerobico non acido!

Immaginate che un ortaggio non sia stato sciacquato adeguatamente. La spora è presente nella terra, e hop, si sviluppa in questo ambiente lussureggiante. Il botulino, essendo 40 milioni di volte più tossico del cianuro, potrebbe uccidere con un solo grammo 90.000.000.000 persone.

(Sì, le verdure sott'olio sono buone, ma fatele fermentare prima di metterle nell'olio!)

Quindi, quando si sente dire costantemente che bisogna assolutamente mettere in frigo gli alimenti, non rompere la catena del freddo, può sembrare folle lasciare un vaso NON sterilizzato per dei mesi a temperatura ambiente. Ciò spaventa molti.

Ma quando si sa che la lattofermentazione produce, tra l'altro, dell'acido lattico, che acidifica l'ambiente e letteralmente impedisce la vita ai bacilli patogeni, listeria, salmonelle e spore di *Clostridium botulinum*, si capisce che è sicura al 100%.

### **Non abbiate paura di lanciarvi!**

Con tutte queste informazioni contraddittorie, come spiccare il salto nel buio e preparare qualche vaso di verdure per l'inverno? E quando si è trovato il coraggio di lanciarsi, si teme un po' il momento dell'apertura del boccale: avrà funzionato? E se fosse andato a male? Me ne accorgerei? E se avessi una bomba nelle mani? Si è perplessi, osservando minuziosamente la più piccola bolla, il più piccolo cambiamento nell'aspetto, la più piccola traccia di muffa.

Nonostante tutto, sappiate che la fermentazione è molto più difficile da impedire che da provocare! I cavoli messi al riparo dall'aria in compagnia del sale diventano inesorabilmente dei crauti, come i fiumi sfociano nel mare e come il sole tramonta a ovest la sera e sorge a est l'indomani mattina.

Lanciatevi, non c'è nulla da perdere: 500 grammi di ortaggi e un cucchiaino di sale? Non è molto, tanto più che non andranno perduti!

### **Una fermentazione che non avviene, è dovuta sempre al protocollo che non è rispettato.**

Lavorate rispettando l'igiene, piano di lavoro, utensili, grembiule, mani. E' inutile mettersi dei guanti, non effettuerete nessuna operazione chirurgica, lavatevi semplicemente le mani come quando cucinate.

Provate con un primo vaso. Iniziate con qualcosa che vi piace: un cavolo, delle carote, del sedano o dei peperoni rossi, dei ravanelli, dei cavolfiori... Mettete la verdura nel vaso, riempite d'acqua salata al 3%. Chiudete il barattolo. Mettetelo su di un mobile della cucina a temperatura ambiente per 3 settimane.

### **E' lo Slow Food per eccellenza!**

Osservate il contenuto del vaso giorno dopo giorno, guardate come a poco a poco inizia a vivere. Diventa torbido, a volte persino lattiginoso. E' tutto normale, contrariamente alle apparenze poco attraenti. Un deposito bianco più o meno granuloso può formarsi e depositarsi in fondo al vaso, quasi come se fosse una sfera di neve se lo si capovolge, cosa che vi consiglio di non fare. E' sempre tutto normale. Possono apparire delle bolle. Risalgono rapidamente se si scuote leggermente il vaso. La gomma intorno al coperchio può anche fischiare leggermente a causa della pressione esercitata dal gas. Può essere anche che gli ortaggi cambino colore. Per esempio, i ravanelli diventeranno bianchi e il liquido si tingerà di rosa. I fagiolini, i cetrioli diventeranno più scuri. L'aglio ingiallirà, o diventerà verdognolo. E' ancora tutto normale. Possono formarsi anche delle parti appiccicose che galleggiano o rimangono in fondo. Non abbiate timore.

**E anche se la fermentazione non è riuscita, non vi ammalerete**

Perché aprendo il coperchio, l'odore di verdure marce sarà così nauseabondo che non vi passerà nemmeno in mente di assaggiarla. Una lattofermentazione riuscita è bella e ha un odore molto gradevole. Un odore leggermente di aceto, di limone con il profumo delle verdure e delle spezie.

**E' viva: non otterrete mai lo stesso sapore.**

E poi quando aprirete il vaso, quando assaggerete il delizioso sapore acidulo delle vostre verdure, sarete fieri, conquistati e per questo invogliati a riprovare. Quando sarete conquistati dalla fermentazione, non potrete più farne a meno! Una volta fatto il primo passo, avrete meno timore, sarete attratti da nuovi miscugli, nuove miscele di ortaggi, aggiungerete delle spezie. Tutto è possibile, o quasi.

Non esitate a chiedere se qualcosa non vi è chiaro nei metodi. Non ci sono delle domande idiote. Le vostre domande mi servono a migliorare le mie spiegazioni anticipando i problemi.

Non esitate anche a farmi partecipe delle vostre esperienze. La fermentazione è stata talmente dimenticata da troppo tempo, messa da parte, che abbiamo bisogno gli uni degli altri, di tutte le esperienze per ritrovarla.

Come abbiamo potuto essere così stupidi da cancellare una possibilità di conservazione senza spreco di energia, senza materiale specifico, che è sicura e sana al 100%, e dà dei risultati deliziosi? Non ascoltate i mercanti di paura!

Buona fermentazione!