

# Fermentats vegetals

Totes les verdures i plantes del planeta Terra tenen bacteris acidolàctics, que són els que ens fan falta per fermentar verdures, però també contenen molts altres bacteris i espores.

No cal cap iniciador extern per començar a fermentar-les, ja que es pot fer de manera salvatge o espontània. Les verdures amb més bacteris acidolàctics són les arrels i les verdures en contacte amb la terra, com pastanagues, cols, coliflors, ravenets, naps, etc.

Quan posem les verdures amb sal i amb el seu propi suc o salmorra, premudes i submergides, el que estem fent és crear un entorn selectiu anaeròbic —sense oxigen— que impossibilita l'aparició de floridura i així els bacteris acidolàctics tenen preferència i guanyen.

Sense oxigen, els bacteris acidolàctics acidifiquen el líquid i eliminen els patògens que no poden sobreviure en un entorn àcid (ni la salmonel·la, ni l'*E. coli* ni el bacteri del botulisme poden créixer en aquest entorn).

La sal afavoreix la fermentació acidolàctica i inhibeix el creixement de microorganismes no desitjats. Ara bé, diversos estudis han constatat que el percentatge de sal no ha de superar el 8% en pes.

Proporció de sal mínima: el 0,8% del pes de les verdures.

Per mètode xucret: de l'1,5% al 2% del pes de les verdures.

Mètode salmorra: del 3,5% al 5% del pes de les verdures.

La temperatura també és molt important per crear aquest entorn selectiu: és ideal de 13 a 24 °C.

Entre els 40 i 50 °C els bacteris acidolàctics es moren, i això vol dir que si volem gaudir dels probiòtics no haurem d'escalfar els fermentats.

El menjar **NO** es llença

Passa't al  
**BON aPROFITament**





# Xucrut

## Passos:

- 1.** Treu les primeres fulles de la col que estiguin més verdes i velles. Renta la col amb aigua freda. Reserva alguna fulla verda per utilitzar al final.
- 2.** Talla la col per la meitat i amb un ganivet gran fes talls ben fins per aconseguir tires fines de col i posa-la en un bol gran. També pots fer-ho amb una mandolina.
- 3.** Afegeix-hi la resta de verdures, si vols també ratllades o tallades fines, la sal i les espècies, i amb les mans comprimeix la barreja i ves barrejant i comprimint fins que comenci a sortir el líquid de les verdures. Quan hi hagi prou líquid, estarà a punt per envasar.
- 4.** Agafa un pot de vidre ben net on càpiga tota la quantitat que has preparat. Ves posant petites quantitats i premsant amb la mà o amb un morter perquè acabi de sortir el líquid i no quedi oxigen atrapat. No omplis fins dalt de tot, deixa un parell o tres dits lliures fins a la tapa.
- 5.** Afegeix un pes per assegurar-te que les verdures estan submergides sota el líquid durant tota la fermentació. Pot ser un pes de ceràmica o vidre, un paper de cuina amb una llimona o altra verdura que faci de pes, una fulla de col o una bossa de plàstic amb aigua (posant-hi a sota un paper perquè el plàstic no entre en contacte amb el menjar).
- 6.** Deixa el pot en un lloc fosc i amb una temperatura estable no gaire alta (de 13 a 24 °C). El temps de fermentació varia segons la temperatura, i pot ser des de 3 dies fins a mesos. Quan vegis que t'agrada el sabor, guarda'l a la nevera.

## Ingredients:

- ➔ 1 col
- ➔ Altres verdures, com pastanagues, alls, cebes, col lombarda, remolatxa, pebrots, raves, naps, etc. (opcional)
- ➔ 1,5-2% del pes de les verdures en sal (1 kg de verdures per 15-20 g de sal)

## Opcional:

- ➔ Espècies al gust (cúrcuma, pebre, comí, fonoll, llavor de coriandre, gíngebre...)

El menjar **NO** es llença

Passa't al  
**BON aPROFITament**

2 FAM  
ZERO



11 CIUTATS  
I COMUNTATS  
SOSTENIBLES



12 CONSUM  
I PRODUCCIÓ  
RESPONSABLE



13 ACCIÓ  
CLIMÀTICA



Generalitat de Catalunya  
Departament de Territori  
i Sostenibilitat

Agència de  
Residus de  
Catalunya

LLEIDA  
en verd

LA PAERBA



Ajuntament de Lleida