

Bevande fermentate - Bibite fatte in casa

 Low-tech Lab




https://wiki.lowtechlab.org/wiki/Boissons_ferment%C3%A9es_-_Sodas_maison/it

Dernière modification le 20/08/2020

 Difficulty Very easy

 Duration 5 minute(s)

 Cost 1 EUR (€)

Description

Molte ricette di bevande fermentate semplici, sane e anti-spreco !

Summary

Contents

Description

Summary

Introduction

Video overview

Step 1 - Realizzare una starter di fermentazione / soluzione madre

Step 2 - Ginger Ale / Ginger beer

Step 3 - Soda limone

Step 4 - Soda kiwi o arancia

Step 5 - Soda mango

Step 6 - Soda ananas - Tepache

Step 7 - Soda basilico

Notes and references

Comments

Introduction

Gli alimenti fermentati sono alimenti che sono stati trasformati da microorganismi : batteri, lieviti, funghi . Questo processo spesso avviene senza ossigeno, in un ambiente anaerobico. I microbi si moltiplicano normalmente in presenza di ossigeno. Ma quando ne sono privati, lottano fabbricando molecole per ottenere il vantaggio sui microbi concorrenti : lattico, alcolico, acetico, ecc... Anche se a volte tendiamo a dimenticarlo, numerosi alimenti della vita quotidiana sono in realtà fermentati: pane, formaggi, yogurt, crauti, salame, vino, birra,... La lista è lunga. E questo è un bene perché i loro effetti sono benefici per la salute! Facilitano la digestione, contribuiscono al buon funzionamento dell'intestino, sono fonti di vitamine e minerali, rinforzano il nostro sistema immunitario...

Tante buone ragioni di consumarne regolarmente (attenzione a non mangiare solo questo!)

Qui vi diamo molte ricette di bevande fermentate, zero sprechi, elaborati a partire da microorganismi naturali, per provare a fare queste bibite fatte in casa !

Più informazioni sulla fermentazione : [1]<https://nicrunicuit.com/le-savez-vous/les-aliments-fermentes-quest-ce-que-cest/>

Più informazioni sulle bevande fermentate naturali : *The Wildcrafting Brewer*, Pascal Baudar

Il canale Youtube di Claire Mauquié, partner su Nomade des Mers e la fondatrice del Food Forest Lab :

<https://www.youtube.com/channel/UCR9X2kfPpfzvyz0I8xytJSg>

Materials

- Bucce di frutta (limone, zenzero, arancia, kiwi, ananas, mango,...)
- Zucchero (bianco, di canna, marrone)
- Acqua

Tools

- Vasetti di vetro
- Bottiglie di plastica
- Bilancia
- Cucchiari

Step 1 - Realizzare una starter di fermentazione / soluzione madre

Una starter di fermentazione (che può anche essere chiamato "ceppo" o "madre" secondo le bevande) è una preparazione che ha lo scopo di aiutare all'avvio del processo di fermentazione di molti alimenti e bevande fermentati. Concretamente, una starter è una coltura microbiologica che provoca la fermentazione. Questi fermenti sono generalmente costituiti di un terreno di coltura, come chicchi, dei semi o dei liquidi nutritivi che sono stati colonizzati per gli microorganismi utilizzati per la fermentazione.

Ci sono molti starter a seconda del cibo o bevande che si desidera fermentare. Vi presentiamo qui di seguito quelli utili alla fermentazione di succhi di frutta o di ortaggi.

Ginger bug (o lievito di zenzero)

Lo zenzero è molto ricco in lieviti naturali. Quindi è molto semplice di farlo fermentare. Questo prende tra 3 e 7 giorni in funzione di la temperatura ambiente. La sua conservazione è eterna, se mantenuta.

Gli ingredienti sono semplici :

- Acqua
- Zucchero bianco
- Zenzero fresco, in lamelle o dadi sottili, inutile sbucciarlo.

1. Mettete 50 cl d'acqua in un grande vaso.
2. Aggiungete 100-150g di zucchero e 3 cucchiari (40-50g) di zenzero tagliati in piccoli dadi.
3. Non chiudetelo completamente per lasciare scappare i gas di fermentazione. 2-3 volte per giorno, chiudere il vaso e scuotere vigorosamente. Riaprire leggermente il vaso.
4. Metterlo in un posto caldo (finestra al sole, su un radiatore, vicino del caminetto). La calore è importante per iniziare la fermentazione.
5. Dopo 24h, aggiungete 1 cucchiario di zucchero, 1 cucchiario di zenzero e 1 cucchiario di acqua. Mescolate. Riproducete questa azione ogni 24h durante 4-5 giorni
6. Quando il liquido è diventato opaco con molte bolle sulla sua superficie, è pronto. Può essere utilizzato subito o conservato al frigorifero.
7. Nutrite il ginger bug 1 a 2 volte al mese con un cucchiario di zucchero e zenzero per conservarlo in viva. Per riattivarlo , rimetterlo al caldo e nutrirlo ogni giorni come indicato prima fino a effervescenza.
8. Quando utilizzato, rimpiazzare quello che avete prelevato con tanto acqua e zenzero.

Come usarlo?

Lo utilizziamo per fare fermentare tutte le bevande zuccherate, succhi di frutta, infusi zuccherati di piante.

- Aggiungete circa 5 cl di Ginger bug/1 L di liquido.
- Lasciate fermentare qualche giorni in un vaso, il tempo che l'effervescenza appaia.
- Filtrate e imbottigliate (in vetro con chiusura guarnizione in gomma e molla metallica o bottiglia in plastica resistente alla pressione ex : Coca...)
- Da consumare nelle 2-3 giorni se conservato a temperatura ambiente o nelle 2 settimane se conservato al frigorifero.

Step 2 - Ginger Ale / Ginger beer

Per un 1L di Ginger Ale :

- 1L d'acqua priva di cloro
- 50 g di zucchero
- 50 g di zenzero fresco pelato e tagliato finemente
- 5 cl di succo di limone
- 5 cl di ginger bug (solo il liquido)

Questa dose di zenzero è indicativa, per un risultato un po' piccante. Il succo di limone serve semplicemente ad aromatizzare, non ha alcuna funzione nel processo di fermentazione.

1. Versare in una pentola l'acqua, il zenzero e il succo di limone. Bollite fino a quando il zucchero si scioglie.
 2. Togliete dal fuoco e travasate in un grande vaso di 1,5L. Lasciate raffreddare a temperatura ambiente.
 3. Aggiungete il ginger bug. (Non dimenticate di rimettere tanto acqua che avete prelevato dal ginger bug, con un pizzico di zucchero).
 4. Chiudete ermeticamente e lasciate fermentare durante 2-5 giorni secondo la temperatura ambiente.
 5. Filtrate e imbottigliate (in vetro con chiusura guarnizione in gomma e molla metallica o bottiglia in plastica resistente alla pressione ex : Coca...)
 6. Da consumare nelle 2-3 giorni se conservato a temperatura ambiente o nelle 2 settimane se conservato in frigorifero.
-

Step 3 - Soda limone

In un barattolo da 2L :

- Introducete 3 limoni o bucce di limone. Cercate di scegliere limoni non troppo amari.
- Aggiungete tra 100-150g di zucchero (bianco, di canna, marrone...). Da dosare a convenienza.
- Riempite il resto del barattolo d'acqua.

Opzione : aggiungete lo zenzero grattugiato a convenienza.

Il limone contiene già lieviti e quindi potrà fermentare da solo. Tuttavia, lo zenzero o ginger bug è pieno di lieviti e permetterà una fermentazione accelerata.

1. Lasciate la miscela fermentare 3-5 giorni secondo la temperatura. Mescolate ogni giorno la miscela con una bacchetta in legno.
 2. Quando l'effervescenza appare, filtrate e versate la miscela nella bottiglia in vetro o in plastica resistente alla pressione (bottiglia di soda classica).
 3. Conservate tra 1 à 2 giorni prima di bere per permettere il tasso di zucchero diminuire.
 4. Bevete tra 2 o 3 giorni. Dopo un certo tempo, la bevanda si trasforma in aceto. Se la vostra bevanda è già aceto, aggiungete zucchero. Se è troppo dolce, aspettate ancora alcuni giorni o aggiungete zenzero e lascialo proseguire la trasformazione.
-

Step 4 - Soda kiwi o arancia

In un barattolo da 2L :

- Riempite a metà il vaso di bucce di kiwi o d'arancia
 - Aggiungete circa 250g di zucchero (bianco, di canna, marrone...). Dosate a vostro piacimento.
 - Riempite il resto del vaso d'acqua.
 - Lasciate la miscela fermentare tra 5-7 giorni secondo la temperatura ambiente.
 - Filtrate e mettete in bottiglia (in vetro con chiusura guarnizione in gomma e molla metallica o bottiglia in plastica resistente alla pressione ex : Coca...).
 - Da consumare nelle 2-3 giorni se conservato a temperatura ambiente o nelle 2 settimane se conservato in frigorifero.
-

Step 5 - Soda mango

In un barattolo da 2L :

- Riempite a metà il vaso di bucce di mango + nocciolo
 - Aggiungete tra 100-150g di zucchero (bianco, di canna, marrone...). Dosate a vostro piacimento.
 - Riempite il resto del vaso d'acqua.
 - Lasciate la miscela fermentare circa 2 giorni.
 - Filtrate e mettete in bottiglia (in vetro con chiusura guarnizione in gomma e molla metallica o bottiglia in plastica resistente alla pressione ex : Coca...).
 - Aspettate 1-2 giorni che la fermentazione finisce e che il tasso di zucchero diminuisce.
-

Step 6 - Soda ananas - Tepache

Il Tepache é una bevanda tradizionale Messicana fatta a partire da bucce d'ananas.

Per un vaso di 2L :

- 1 ananas ben maturo
- Circa 100g di zucchero. Tradizionalmente con pinoncillo però é possibile di sostituirlo con zucchero marrone o sciroppo d'acero.
- 1 bastoncino di cannella
- 1 o 2 chiodi di garofano
- Circa 1L d'acqua
- In opzione : 1 peperoncino rosso disidratato

1. Tagliate l'ananas in pezzi (potete anche utilizzare la buccia e il cuore, o utilizzare il frutto intero per aggiungere sapori).
2. Mescolate tutti li ingredienti in un grande barattolo.
3. Coprite con un tovagliolo pulito e mescolate tre volte al giorno fino a che la fermentazione inizia.
4. Alla comparsa di l'effervescenza (in generale 2 a 3 giorni), filtrate e mettete in bottiglia.

Non c'è una vera regola per quanto riguarda il tempo di fermentazione. Questo beverage é di solito bevuto subito, ma si può fare fermentare per un paio di giorni in più per ottenere un livello d'alcol più alto (alcune persone aggiungono anche la birra). Non aspettate troppo, perché alla fine si trasformerà in aceto.

Step 7 - Soda basilico

In un barattolo da 2L :

- Riempite il vaso al terzo di foglie di basilico.
 - Aggiungete tra 100_150g di zucchero (bianco, di canna, marrone...). Dosate a vostro piacimento.
 - Riempite il resto del vaso d'acqua.
 - Lasciate la miscela fermentare tra 3-5 gironi.
 - Filtrate e mettete in bottiglia (in vetro con chiusura guarnizione in gomma e molla metallica o bottiglia in plastica resistente alla pressione ex : Coca...)
 - Aspettate 1-2 giorni che la fermentazione finisce e che il tasso di zucchero diminuire.
-

Notes and references

- - Opera di riferimento per andare oltre : "The Wildcrafting Brewer", Pascal Baudar

Blog di Marie-Claire Frédéric sugli alimenti fermentati : <http://nicrunicuit.com/>

Il canale Youtube di Claire Mauquié, équièriè sur Nomade des Mers e fondatrice di Food Forest Lab :

<http://www.youtube.com/channel/UCR9X2kPpfzvyz018xytJSg>