

A BÍBLIA COMPLETA
DA
**FERMENTAÇÃO
CASEIRA**

FAVORECE A
SAÚDE
INTESTINAL

REDUZ O
DESPERDÍCIO
ALIMENTAR



TÉCNICAS SEGURAS E FÁCEIS:
KIMCHI, KOMBUCHA, IOGURTE E MUITO MAIS

— **EVA CARVALHO** —

VOLUME 3

A Bíblia Completa da Fermentação Caseira

Kimchi, kombucha, iogurte e muito mais

Técnicas seguras e fáceis, passo a passo

Eva Carvalho

BIBLIOTECA DE CASA · 2026

A sua área de cliente

Todos os livros do pack estão sempre disponíveis neste endereço:

<https://bibliotecadecasa.store/pages/area-cliente-conservas-k7m2q9x>

A Bíblia Completa da Fermentação Caseira – Kimchi, kombucha, iogurte e muito mais
Eva Carvalho

© 2026 Biblioteca de Casa. Todos os direitos reservados. Publicação destinada exclusivamente ao uso pessoal do comprador. É proibida a cópia, distribuição e revenda sem autorização do editor.

A autora fez todos os esforços para que os métodos apresentados respeitem as regras atuais de conservação segura dos alimentos. Respeite os tempos, as proporções e as regras de higiene indicadas. Se tiver dúvidas sobre a qualidade de uma conserva, não a consuma.

Índice

1. Da autora

2. Como funciona a fermentação

3. Equipamento e ingredientes

4. Legumes fermentados

5. Kimchi e fermentações asiáticas

6. Molhos, pastas e especiarias fermentadas

7. Bebidas fermentadas

8. Laticínios fermentados

9. Massas-mãe, pão e žurek

10. Fruta e conservas fermentadas

11. Receitas amigas do intestino

12. Problemas e soluções

Da autora

Na despensa da minha avó havia sempre um recipiente de barro. No verão cheirava a endro e alho, no outono a couve, e no inverno era o local mais visitado de toda a casa. Lembro-me da minha avó a amassar a couve picada com um pilão de madeira, a colocar folhas de rábano por cima e a comprimir tudo com uma pedra esfregada até ficar branquíssima. Ninguém falava então em "bactérias do ácido láctico" ou em "flora intestinal". Dizia-se simplesmente: os fermentados têm de existir, porque o inverno é longo.

Hoje sei que a minha avó fazia algo que as pessoas em todo o mundo fazem há milhares de anos. A família coreana que prepara o kimchi, a mulher do Cáucaso que cultiva o kefir e a nossa vizinha da horta, que todos os anos fermenta três baldes de pepinos – estão todas a aproveitar o mesmo trabalho silencioso dos microrganismos. A fermentação é um dos métodos mais antigos de conservação de alimentos e, ao mesmo tempo, um dos mais simples. Precisa apenas de legumes, sal, água, um frasco limpo e um pouco de paciência.

Porque compensa fermentar em casa?

Os motivos são mais do que os que imagina:

- **O sabor.** Os fermentados feitos em casa, a kombucha e o iogurte têm um sabor completamente diferente dos seus equivalentes pasteurizados nas prateleiras das lojas. São vivos, intensos, e cada frasco é ligeiramente diferente.
- **Menos desperdício.** O excesso de pepinos da horta, meia couve, cascas de ananás, pão duro, a última cenoura na gaveta do frigorífico

– tudo isto se pode transformar em algo delicioso em vez de acabar no lixo.

- **Poupança.** Um quilo de couve e uma colher de sal custam poucos centímetros e dão um frasco de fermentado para muitas semanas. O iogurte caseiro feito com um litro de leite custa menos do que o comprado, e a kombucha feita com uma saqueta de chá e colheres de açúcar – muitas vezes menos.
- **Intestino.** Os fermentados vivos e não pasteurizados contêm bactérias do ácido lático e outros microrganismos. Muitas pessoas notam que comer regularmente pequenas porções de fermentados e laticínios fermentados as ajuda a sentir-se mais leves. A fermentação pode apoiar uma dieta variada, que favorece uma flora intestinal saudável – mas não é um medicamento e não substitui o conselho médico.
- **Alegria.** Há algo extraordinariamente satisfatório em observar como surgem as primeiras bolhas no frasco, como a salmoura fica turva, e como o cheiro se torna, dia após dia, cada vez mais "fermentado". É uma pequena aventura quotidiana na cozinha.

O que vai encontrar neste livro

Este livro é o terceiro volume de "A Bíblia Completa da Fermentação Caseira" e está inteiramente dedicado à fermentação. Reuni nele mais de cento e vinte receitas – desde as que já conhece de casa até às que talvez experimente pela primeira vez.

- **Capítulo 2** explica como funciona a fermentação: porque é que o sal é tão importante, como calcular a concentração da salmoura, que temperatura favorece a fermentação e como distinguir um depósito branco inofensivo do bolor que significa o fim do frasco.

- **Capítulo 3** é uma revisão dos utensílios e dos ingredientes – sem gadgets caros, mas com sugestões sobre o que é realmente útil.
- **Capítulos 4–10** são as receitas: legumes fermentados, kimchi e fermentações asiáticas, molhos e pastas, bebidas (incluindo a kombucha passo a passo), laticínios fermentados, massas-mãe, pão e zur, bem como fruta.
- **Capítulo 11** sugere como usar todos os dias aquilo que fermentou – em saladas, sandes, taças e sopas.
- **Capítulo 12** reúne perguntas e respostas: o que fazer quando os pepinos ficam moles, a couve demasiado salgada, a kombucha demasiado ácida – e quando é altura de deitar fora o frasco sem arrependimentos.

Como ler as receitas

Cada receita tem a mesma estrutura. Por baixo do nome vai encontrar uma breve linha com as informações mais importantes: **rendimento** (quantos frascos ou doses vão sair), **tempo** (separadamente o tempo de preparação e o tempo de fermentação) e **método**, ou seja, a que temperatura e de que forma o produto amadurece. Depois vêm os ingredientes, a preparação passo a passo e uma nota sobre a conservação ou as variantes.

Alguns princípios que compensa adotar desde já:

- **Pese o sal, em vez de medir com a colher.** Uma colher de sal fino pesa muito diferente de uma colher de sal grosso. Uma balança de cozinha económica é o melhor investimento para fermentados bem-sucedidos. Onde indico colheres, trate-as como uma aproximação.
- **O tempo de fermentação é indicativo.** Numa cozinha quente em julho os pepinos fermentam mais depressa do que numa cave fresca

em setembro. O melhor indicador é o seu próprio paladar.

- **Limpeza, não esterilidade.** Os frascos e os utensílios devem estar bem lavados e escaldados, mas não precisa de um laboratório. A fermentação funciona há milhares de anos em cozinhas domésticas comuns.
- **Comece com pequenas quantidades.** Um frasco já é uma boa lição. Quando gostar do sabor, da próxima vez prepare cinco.

Sugestão: Mantenha um caderno de fermentação ou cole um pedaço de fita de pintor nos frascos. Anote a data, a quantidade de sal e a temperatura na cozinha. Ao fim de poucas estações terá a sua própria base de conhecimento testada e pessoal – a mais preciosa de todas.

Algumas palavras sobre a saúde e a segurança

A fermentação é segura se seguir alguns princípios simples: a quantidade certa de sal, os legumes submersos sob a salmoura, frascos limpos e bom senso. Descrevo todos estes princípios em detalhe no capítulo 2. Onde a receita exige um cuidado especial – por exemplo alho em mel, bebidas gaseificadas em garrafas ou laticínios – vai encontrar caixas claramente assinaladas com avisos.

Se está a começar a comer fermentados, introduza-os gradualmente – com uma ou duas colheres por dia. Os fermentados também são bastante salgados, algo a ter em conta numa dieta com baixo teor de sal. As pessoas com doenças crónicas, imunidade reduzida, intolerância à histamina, assim como as grávidas, devem consultar o médico antes de adicionar grandes quantidades de fermentados à sua dieta.

Para terminar

Não tenha medo dos erros. A minha primeira kombucha era tão ácida que só servia para limpar vidros, e os meus primeiros pepinos, pouco salgados, transformaram-se em papa porque os deixei num parapeito ensolarado num fim de semana escaldante. Cada frasco falhado ensina alguma coisa. A cada tentativa vai ganhando experiência – e é aí que começa o verdadeiro prazer.

Desejo-lhe uma despensa cheia, bolhas nos frascos e sabores que lembram a casa.

Eva Carvalho

Como funciona a fermentação

Antes de preparar o primeiro frasco, compensa compreender o que se passa realmente lá dentro. Não precisa de conhecimentos de química – bastam alguns princípios básicos. Assim que os conhecer, vai deixar de seguir cegamente as receitas e vai começar a fermentar "ao toque", como faziam as nossas avós.

Os ajudantes invisíveis: as bactérias do ácido láctico

Na superfície de cada legume e fruta vivem milhões de microrganismos. Entre eles estão as **bactérias do ácido láctico** – as mesmas que transformam o leite em iogurte e a couve em fermentado. Quando submerge os legumes na salmoura e corta o acesso ao ar, cria as condições em que precisamente estas bactérias ganham vantagem sobre as outras.

As bactérias do ácido láctico alimentam-se dos açúcares contidos nos legumes e transformam-nos sobretudo em ácido láctico, e de passagem em dióxido de carbono e compostos aromáticos. O ácido baixa gradualmente o pH, ou seja, acidifica o ambiente. Num ambiente ácido, as bactérias responsáveis pela deterioração dos alimentos não têm hipótese. Desta forma, os legumes não só adquirem o sabor característico, como também se tornam mais duradouros.

A fermentação decorre por fases. No início trabalham espécies que se reproduzem rapidamente e produzem muito gás – é nessa altura que a salmoura fica turva e surgem as bolhas. Mais tarde, quando o ambiente fica mais ácido, o testemunho passa para espécies mais resistentes ao ácido, que dão ao fermentado um sabor profundo e maduro. É por isso

que os pepinos ao fim de três dias têm um sabor diferente do que têm ao fim de três semanas.

Outras variedades de fermentação neste livro

- **Fermentação láctica** – legumes fermentados, kimchi, molhos, iogurte, massa-mãe de centeio (parcialmente).
- **Fermentação com levedura** – kombucha, kefir de água, pão de massa-mãe, cerveja de gengibre, tepache. A levedura transforma o açúcar em dióxido de carbono (daí as bolhas) e em pequenas quantidades de álcool.
- **Fermentação acética** – as bactérias acéticas transformam o álcool em ácido acético. É assim que se forma o vinagre de maçã e também o sabor ácido da kombucha madura.

Na prática, muitos produtos são o resultado do trabalho conjunto de vários grupos de microrganismos. A kombucha e o kefir são pequenas "comunidades" de bactérias e leveduras que vivem juntas.

O sal – o ingrediente mais importante

O sal nos fermentados desempenha três funções:

1. **Protege.** Inibe o crescimento de bactérias e bolores indesejados, dando vantagem às bactérias do ácido láctico, que toleram bem um ambiente salgado.
2. **Extraí o sumo.** Na couve e no kimchi é precisamente o sal que extrai a água dos legumes, que forma a salmoura natural.
3. **Mantém a crocância.** A concentração certa de sal retarda as enzimas que amolecem os legumes.

Pouco sal – e o fermentado pode amolecer, ficar viscoso ou estragar-se antes de acidificar. Sal a mais – a fermentação será muito lenta e o

resultado demasiado salgado. É por isso que é tão importante pesar o sal.

Duas formas de salgar

- **Salmoura** – coloca os legumes inteiros ou em pedaços grandes (pepinos, cenouras, couve-flor) numa solução de sal em água. Calcula a concentração a partir da massa da água: 20 g de sal por 1 litro de água é aproximadamente uma salmoura a 2%.
- **Salga a seco** – polvilha os legumes cortados ou ralados (couve, kimchi, beterraba ralada) com sal e amassa-os até libertarem sumo. Calcula a concentração a partir da massa dos legumes: por 1 kg de couve dá-se normalmente 20 g de sal, ou seja, 2%.

Tabela: quanto sal por litro de água

Concentração da salmoura (aprox.)	Sal por 1 l de água	Aproximadamente em colheres*	Para quê
1,5%	15 g	cerca de 3 colheres de chá	bebidas de legumes (por ex. kanji), fermentações muito breves
2%	20 g	cerca de 1 colher de sopa rasa	cenouras, beterrabas, rabanetes, couve-flor, feijão-verde, misturas de legumes
2,5%	25 g	cerca de 1 colher de sopa com um pequeno monte	pepinos pouco salgados, pimentos, tomates, couves de Bruxelas
3%	30 g	cerca de 1 colher de sopa cheia	pepinos fermentados clássicos, alho, courgettes, fermentações em dias quentes
3,5%	35 g	cerca de 2 colheres de sopa rasas	malaguetas para molhos picantes, fermentações longas no verão

Concentração da salmoura (aprox.)	Sal por 1 l de água	Aproximadamente em colheres*	Para quê
5%	50 g	cerca de 2½ colheres de sopa	fermentações de muitos meses, ambientes muito quentes

* Uma colher de sal grosso pesa de forma diferente consoante a granulometria – de cerca de 15 a 20 g numa colher de sopa rasa. Trate a coluna "em colheres" como uma aproximação e, sempre que possível, use uma balança.

Sugestão: É mais fácil preparar a salmoura assim: dissolva o sal pesado num copo de água quente e depois junte o resto da água fria. Coloque os legumes na salmoura já arrefecida à temperatura ambiente – a menos que a receita indique o contrário (algumas receitas de pepinos pouco salgados usam intencionalmente salmoura quente para acelerar a fermentação).

Temperatura

As bactérias do ácido láctico sentem-se melhor com calor moderado. A maioria dos fermentados de legumes fica melhor a uma temperatura de **18–22°C**.

- **Abaixo dos 15°C** a fermentação abranda – o fermentado amadurece ao longo de semanas, mas fica muitas vezes mais crocante e com um sabor mais delicado. Era assim que se fermentava antigamente nas caves.
- **18–22°C** – o equilíbrio certo para pepinos, couve, cenouras e kimchi.
- **Acima dos 25°C** a fermentação acelera, mas os legumes amolecem mais facilmente e na superfície surgem depósitos com mais frequência. No verão procure o sítio mais fresco da casa.

Outros produtos têm as suas próprias exigências: a kombucha gosta de 22–26°C, o iogurte precisa de 40–43°C, e o kefir de leite e de água – temperatura ambiente, cerca de 20–24°C. Vai encontrá-los indicados em cada receita.

Tabela: tempo de fermentação indicativo a 18–22°C

Produto	Primeiros sinais	Pronto a comer	Notas
Pepinos pouco salgados	12–24 horas	2–3 dias	depois no frigorífico
Pepinos fermentados	2–3 dias	2–3 semanas	amadurecem mais devagar no frio
Couve fermentada	2–3 dias	2–4 semanas	em recipiente de barro ainda mais tempo
Kimchi	1–2 dias	3–5 dias, depois amadurece no frigorífico	o sabor muda ao longo de semanas
Cenoura, beterraba, couve-flor	2–3 dias	5–10 dias	prove a partir do 5.º dia
Fermentado de beterraba	2–3 dias	4–7 dias	pronto quando claramente ácido
Molho picante de malagueta	2–4 dias	1–4 semanas	quanto mais tempo, mais profundo o sabor
Kombucha (1.ª fermentação)	3–5 dias	7–14 dias	a 22–26°C

Sem ar: porque é que os legumes têm de estar sob a salmoura

A fermentação láctica é um processo anaeróbico. Os legumes que ficam acima da salmoura têm contacto com o ar – e é precisamente aí que surge

mais frequentemente o bolor. A regra de ouro é, portanto: **tudo sob a salmoura**.

- Prenda os legumes para baixo com um peso: um disco de vidro, um frasco pequeno com água, um saquinho de rede com salmoura ou uma folha de couve ou de rábano, que cobrirá os pedaços pequenos.
- Deixe 2–3 cm de espaço livre sob a tampa – nos primeiros dias a salmoura "trabalha", sobe e pode transbordar. Coloque os frascos num prato ou numa taça.
- Se a salmoura tiver baixado, adicione mais, fresca, com a mesma concentração.
- Os gases que se formam no frasco precisam de uma saída. Pode fechar o frasco ligeiramente, "libertar o gás" todos os dias (abrir por um momento) ou usar uma tampa com tubo de fermentação. Mais detalhes sobre o equipamento no capítulo 3.

Kahm ou bolor? O que retirar, o que deitar fora

É a pergunta mais frequente dos principiantes. Na superfície da salmoura pode surgir uma película branca. Na maioria dos casos é **kahm** – uma camada de leveduras selvagens, que não é perigosa, embora estrague o sabor e o aspeto. Coisa bem diferente é o **bolor**.

	Kahm (depósito de levedura)	Bolor
Aspeto	plano, branco ou cremoso, opaco, por vezes ligeiramente enrugado como uma membrana fina	fofo, "peludo", forma colónias circulares, muitas vezes sobressai acima da superfície
Cor	branco, cremoso	verde, azul, cinzento, preto, rosa, laranja (por vezes branco, mas fofo)
Odor	a levedura, ligeiramente "a cerveja"	a bafio, a cave, a podre

	Kahm (depósito de levedura)	Bolor
O que fazer	retirar com a colher da forma mais cuidada possível, limpar o bordo do frasco, adicionar salmoura, empurrar os legumes mais para baixo; se necessário, passar para o frigorífico	deitar fora todo o conteúdo do frasco, lavar bem o frasco e escaldá-lo

Aviso: O bolor produz filamentos que penetram profundamente no produto – não são visíveis a olho nu. Retirar a camada superior não é suficiente. Se vir bolor colorido ou fofo, uma salmoura viscosa que se estica ou sentir cheiro a podre, não tente salvar nada. A regra é simples: em caso de dúvida – deite tudo fora.

O que é normal e não deve preocupá-lo:

- salmoura turva – é um sinal de que as bactérias estão a trabalhar;
- depósito branco no fundo do frasco e nos legumes – são bactérias e leveduras que se depositaram;
- bolhas e um leve silvo ao abrir;
- a mudança de cor do alho para azulado ou esverdeado – é uma reação natural dos compostos de enxofre num ambiente ácido;
- odor intenso, ácido, "a fermentado", e no caso da couve – por vezes ligeiramente sulfuroso nos primeiros dias.

Higiene

A fermentação não exige condições estéreis, mas exige limpeza:

- Lave as mãos antes de trabalhar e use tábuas de corte, facas e taças limpas.
- Lave os frascos, as tampas e os pesos em água quente com detergente, depois escale-os com água a ferver ou coloque-os no forno durante 10 minutos a 110–120°C (sem vedantes de borracha).

- Enxague bem os legumes em água corrente, mas não esfregue com força – na casca vivem as bactérias que vão iniciar a fermentação.
- Não meta os dedos dentro do frasco. Use um garfo ou uma pinça limpos.
- Evite recipientes metálicos de alumínio, cobre e ferro fundido não esmaltado – o ácido reage com estes metais. O aço inoxidável serve bem para contacto breve (taça, colher).

Segurança

A fermentação láctica conduzida corretamente é um dos métodos mais seguros de transformação caseira de alimentos. O ácido láctico que se forma no frasco protege por si só contra grande parte dos microrganismos perigosos. Para que assim seja, preste atenção a algumas coisas:

1. **A quantidade certa de sal** – não a reduza "a olho" abaixo dos valores indicados nas receitas.
2. **Legumes sob a salmoura** durante toda a fermentação.
3. **Temperatura adequada** – não deixe os frascos ao sol nem perto de um aquecedor.
4. **Acidez.** Os legumes bem fermentados são claramente ácidos. Os produtos com um pH inferior a 4,6 são considerados seguros; os fermentados maduros têm normalmente um pH claramente mais baixo. Com produtos que exigem cuidado especial (alho em mel, molhos com pouco sal) vale a pena usar tiras para medir o pH, disponíveis em lojas para viticultores e cervejeiros.
5. **Os sentidos.** O fermentado deve cheirar a ácido de forma agradável. Cheiro a podre, a bafio, viscosidade, bolor – são sinais para deitar fora o frasco.

6. **Arrefecimento.** Quando o fermentado atingir o sabor de que gosta, passe-o para o frigorífico ou para uma cave fresca (cerca de 2–8°C). A temperatura baixa quase interrompe a fermentação.

Aviso: Não feche hermeticamente os frascos que fermentam durante muitos dias sem libertar o gás, e não guarde bebidas gaseificadas em garrafas no calor durante mais tempo do que a receita indica. O gás acumulado pode empurrar a tampa para fora ou rachar o vidro. Vai encontrar os detalhes no capítulo sobre as bebidas.

Fermentação e saúde – com bom senso

Hoje em dia fala-se muito dos fermentados, por vezes com exagero. Vale a pena ater-se aos factos. Os produtos fermentados vivos e não pasteurizados contêm bactérias do ácido láctico, e a fermentação pode aumentar a absorção de alguns componentes e dar aos pratos um sabor ácido, graças ao qual é mais fácil limitar outros aditivos.

Tradicionalmente, os fermentados eram uma fonte importante de vitamina C na nossa cozinha durante os meses de inverno.

Muitas pessoas notam que comer regularmente pequenas porções de fermentados, kefir ou iogurte as ajuda na digestão. Essa dieta pode apoiar uma flora intestinal saudável – sobretudo em combinação com legumes, cereais integrais e leguminosas. No entanto, não são produtos medicinais e não deve esperar milagres.

- O tratamento térmico (cozedura, pasteurização) mata as culturas vivas de bactérias. A sopa de couve fermentada é deliciosa, mas os fermentados "vivos" comem-se crus.
- Comece com pequenas porções. Comer subitamente uma grande quantidade de fermentados pode causar inchaço.

- Os fermentados contêm muito sal – com tensão alta ou dieta com baixo teor de sal, coma-os com moderação.
- Os produtos fermentados são ricos em histamina – as pessoas intolerantes a ela podem não os tolerar bem.
- Na gravidez, com imunidade reduzida, doenças crónicas e em crianças pequenas, consulte o médico.

Como é a fermentação dia após dia

Por exemplo, um frasco de pepinos fermentados à temperatura ambiente:

- **Dia 1.** A salmoura está transparente, os pepinos estão verde-intenso. Não acontece nada – as bactérias ainda estão a acordar.
- **Dia 2–3.** A salmoura começa a ficar turva, surgem pequenas bolhas, e no fundo pode acumular-se um depósito branco. Os pepinos vão mudando gradualmente para uma cor azeitona.
- **Dia 4–7.** A fermentação está mais turbulenta. A salmoura pode transbordar por debaixo da tampa. O cheiro torna-se claramente ácido. Os pepinos já estão "pouco salgados" por dentro e fermentados por fora.
- **Semana 2–3.** Há menos bolhas, a salmoura clarifica lentamente. Os pepinos estão completamente fermentados. É uma boa altura para passar os frascos para o frio.

Equipamento e ingredientes

Não precisa de um laboratório especializado para fermentar.

Provavelmente já tem a maior parte das coisas em casa, e o resto pode comprar numa loja de artigos para o lar, no mercado ou pela internet por pouco dinheiro. Neste capítulo descrevo o que é realmente útil e aquilo de que pode perfeitamente prescindir.

Recipientes

Frascos

Os frascos de vidro são a base. O vidro não reage com o ácido, é fácil de lavar e esterilizar, e através das paredes consegue ver o que se passa lá dentro.

- **Frascos de rosca** (tipo twist-off) – os mais comuns e os mais económicos. Durante a fermentação enrosque-os ligeiramente ou liberte o gás todos os dias. Com o tempo as tampas metálicas podem enferrujar com os vapores ácidos – substitua-as assim que vir ferrugem.
- **Frascos com vedante de borracha e presilha** – a borracha permite que os gases escapem, limitando ao mesmo tempo o acesso do ar. Ótimos para a fermentação.
- **Frascos grandes** (3–5 l) – para pepinos e couve em maiores quantidades.

Para começar bastam alguns frascos de 0,5 l, 0,9 l e 1 l. Os frascos têm de estar intactos, sem fendas nem bordos lascados.

Recipiente de barro

Um pote de barro é o recipiente tradicional para fermentar couve e pepinos. As paredes grossas mantêm uma temperatura estável, e a capacidade (de 5 a até 20 litros) permite-lhe fermentar uma reserva para todo o inverno. Os mais práticos são os potes com **um canal de água** na parte superior: deita-se água no canal, coloca-se a tampa e cria-se um fecho através do qual o gás consegue sair para o exterior, enquanto o ar não entra.

- Compre barro próprio para contacto com alimentos, com um esmalte seguro. Os potes velhos rachados de origem desconhecida é melhor deixá-los apenas como decoração.
- Lave o pote em água quente sem detergentes agressivos e seque-o bem antes de o guardar.

Garrafas

Para as bebidas gaseificadas (kombucha, kefir de água, cerveja de gengibre) precisa de **garrafas robustas com fecho de presilha** (com rolha de porcelana ou plástico e borracha), próprias para bebidas com gás. As garrafas finas de sumo ou as garrafas decorativas de vidro fino podem não resistir à pressão.

O que evitar

- recipientes de alumínio, cobre e ferro fundido não esmaltado;
- panelas esmaltadas com lascas;
- recipientes de plástico não próprios para contacto com alimentos (por ex. baldes de construção);
- cerâmica decorativa com esmalte de composição desconhecida.

O aço inoxidável é adequado para contacto breve com o produto fermentado – para mexer, filtrar ou cortar. Para a fermentação longa escolha o vidro ou o barro.

Pesos

Um peso mantém os legumes sob a salmoura. Pode usar:

- **discos de vidro** – pesos especiais para frascos; são pesados, fáceis de limpar e ajustam-se perfeitamente às bocas standard;
- **telhas de cerâmica ou pratinhos** – para o pote de barro, combinados com um peso adicional por cima;
- **um frasco pequeno** cheio de água, colocado dentro de um frasco maior;
- **um saquinho de rede com salmoura** – ajusta-se à forma do recipiente; encha-o com salmoura, não com água pura, caso se perca;
- **folhas de couve, rábano ou videira** – cobrem os pedaços pequenos de legume como um cobertor, e o peso coloca-se por cima delas;
- **uma pedra** – como faziam as nossas avós; tem de ser uma pedra dura e lisa (por ex. granito), bem limpa e fervida. Não use calcário nem pedras que se esfarelam.

Tubos de fermentação e tampas com válvula

Um tubo de fermentação é um dispositivo simples conhecido do processo caseiro de fermentação do vinho: o gás sai e o ar não entra. Pode comprar tampas especiais com orifício para o tubo ou tampas de silicone sobrepostas com válvula unidirecional para os frascos. Não são essenciais, mas:

- não precisa de libertar o gás dos frascos todos os dias;

- reduzem o risco de depósitos e bolores;
- limitam o cheiro do fermentado na cozinha.

Se não tiver tubos, enrosque o frasco ligeiramente (de modo a que o gás possa sair) ou enrosque-o normalmente e abra a tampa por um momento uma vez por dia. Nos primeiros dias, quando a fermentação está mais turbulenta, faça-o mesmo duas vezes por dia.

Pequeno equipamento

- **Balança de cozinha** – o instrumento mais importante. De preferência com precisão até 1 g.
- **Uma taça grande** – de vidro, cerâmica ou aço inoxidável, para salgar e amassar a couve.
- **Fatiador ou faca afiada** – para a couve; ralador de furos grandes para cenouras e beterrabas.
- **Um pilão de madeira** – para socar a couve no frasco ou no pote de barro. Pode ser um pilão para puré de batata ou um pau de madeira.
- **Um funil** – para deitar as bebidas nas garrafas.
- **Um coador de nylon ou plástico** – para filtrar os grãos de kefir (o contacto prolongado com o metal não é aconselhável para eles).
- **Gaze, panos de algodão, filtros de café e elásticos** – para cobrir a kombucha e a massa-mãe, bem como para filtrar o iogurte.
- **Um termómetro de cozinha** – é muito útil para o iogurte e o skyr; para os fermentados basta um termómetro ambiente comum.
- **Tiras para medir o pH** – não são essenciais para os fermentados clássicos, mas vale a pena tê-las para o alho em mel, molhos e bebidas.
- **Fita de pintor e marcador** – para etiquetar os frascos com a data e o conteúdo.

- **Um termo, iogurteira ou forno com lâmpada** – para manter o calor na preparação do iogurte.

Ingredientes

Sal

Para a fermentação use **sal-gema não iodado**. Nas lojas é muitas vezes descrito como "sal para fermentação" ou "para conservas". Idealmente a composição contém apenas cloreto de sódio – sem adição de iodo nem agentes antiaglomerantes. O iodo e os aditivos podem causar escurecimento dos legumes, turvação da salmoura e amolecimento dos pepinos.

- O sal marinho sem aditivos também funciona bem.
- O sal do Himalaia é bom, mas caro e não traz vantagens de sabor nos fermentados.
- O sal fino e o sal grosso têm pesos diferentes na colher – por isso deve sempre pesar.

Água

O cloro adicionado à água da torneira pode retardar o trabalho das bactérias. Tem várias opções:

- deixe a água da torneira num jarro aberto durante algumas horas ou durante a noite;
- ferva a água e deixe-a arrefecer;
- use água filtrada num jarro com filtro;
- compre água de nascente sem gás.

A água dura não é problema – durante gerações fermentou-se com água de poço.

Legumes e fruta

- **Frescos e firmes.** Os legumes murchos não ficarão crocantes no frasco. Os pepinos fermentam melhor no dia da colheita ou da compra.
- **Pepinos de campo** – pequenos e médios, duros, com casca irregular. Os pepinos de estufa, de casca lisa, não são próprios para fermentação.
- **Sem danos** – deite fora os pedaços com manchas, zonas moles e bolor.
- **De cultivo biológico ou da horta**, se possível – mas os fermentados feitos com legumes do supermercado ficam igualmente bons.

Especiarias e complementos

- **Endro com sementeira** (o chamado endro de fermentação), **alho**, **raiz de rábano** – o clássico dos pepinos.
- **Folhas ricas em taninos:** folhas de cerejeira, carvalho, videira, groselheira-preta, rábano. Ajudam a manter a crocância dos legumes.
- **Especiarias inteiras:** pimenta-da-jamaica, louro, mostarda, cominhos, sementes de coentros, pimenta, zimbro. As especiarias inteiras funcionam melhor do que as moídas, que turvam muito a salmoura.
- **Gengibre fresco, malagueta, açafrão-da-índia** – para kimchi, molhos e bebidas.

Ingredientes para bebidas e laticínios

- **Açúcar** – branco comum ou amarelo. No caso da kombucha e do kefir de água, o açúcar é o alimento dos microrganismos, não apenas

um adoçante; a maior parte será transformada durante a fermentação.

- **Chá** – preto, verde ou mistura; de preferência simples, sem aromas com óleos.
- **Leite** – de vaca pasteurizado a 2–3,2% ou UHT. O leite UHT tem a vantagem de não precisar de ser aquecido durante muito tempo.
- **Culturas iniciadoras:** iogurte natural com culturas bacterianas vivas (na composição só leite e culturas), grãos de kefir de leite ou de água, SCOBY para kombucha. Os grãos e o SCOBY podem ser comprados online ou conseguidos junto de amigos – as pessoas que fermentam ficam contentes por os partilhar.
- **Farinha de centeio** – para a massa-mãe, de preferência integral tipo 2000 ou tipo 720.

Sugestão: Antes da época dos pepinos faça uma pequena revisão: conte os frascos, verifique as tampas, compre uma reserva de sal não iodado. Em julho, quando os primeiros pepinos de campo aparecem no mercado, cada dia conta.

Legumes fermentados

Este é o coração deste livro e o coração da despensa portuguesa. Pepinos, couve, beterraba – estes três fermentados são conhecidos por todos, mas no frasco com salmoura fica bem quase qualquer legume: couve-flor, pimento, rabanete, courgette, e até espargos ou abóbora. Comece pelos clássicos e depois experimente livremente.

Antes do primeiro fermentado leia o capítulo 2 – sobretudo a parte sobre o sal, a temperatura e como distinguir o kahm do bolor. Em cada receita presume-se que os frascos e os pesos estão limpos e esterilizados, e que os legumes estão bem lavados.

Pepinos

Pepinos fermentados clássicos

Rendimento: 3 frascos de 0,9 l · Tempo: 30 min + 2–3 semanas de fermentação ·

Método: fermentação em salmoura a 3%, 18–22°C, depois no frio

Como os fazia a avó: crocantes, ácidos, a cheirar a endro e alho.

Para o acompanhamento, as sandes e a sopa de pepino.

INGREDIENTES

- cerca de 2 kg de pepinos pequenos de campo
- 1,5 l de água
- 45 g de sal-gema não iodado
- 6 dentes de alho
- 3 sementeiras de endro com um pouco de talo
- raiz de rábano cerca de 10 cm
- 6 folhas de cerejeira, carvalho ou videira
- 6 bagas de pimenta-da-jamaica
- 1 colher de chá de mostarda (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Enxague os pepinos e ponha-os de molho numa taça de água fria durante 1–2 horas – assim ficam mais firmes. Depois lave-os bem, esfregando delicadamente com a mão para retirar terra e areia.
2. De cada pepino corte uma fatia fina do lado onde estava a flor – é aí que se encontram as enzimas que podem amolecer o fermentado.
3. Prepare a salmoura: dissolva o sal num copo de água quente, junte o resto da água fria e misture.

4. Descasque o rábano e corte-o em bastonetes. Descasque o alho, corte os dentes maiores ao meio.
5. No fundo de cada frasco coloque uma folha, um pedaço de endro, 2 dentes de alho e 2 bagas de pimenta-da-jamaica. Disponha os pepinos na vertical, apertados uns contra os outros – quanto mais apertados, menos flutuam. No topo coloque outra folha, o resto do endro e os bastonetes de rábano.
6. Deite a salmoura sobre os pepinos até ficarem completamente cobertos, deixando 2–3 cm de espaço livre sob a tampa. Se os pepinos flutuarem, prenda-os com um peso ou bloqueie-os com um pedaço de rábano.
7. Enrosque os frascos ligeiramente, coloque-os num prato e deixe à temperatura ambiente durante 4–5 dias. Neste período verifique todos os dias se os pepinos estão sob a salmoura.
8. Quando a fermentação acalmar, enrosque melhor os frascos e passe-os para um sítio mais fresco (cave, despensa, frigorífico). Ao fim de 2–3 semanas os pepinos estão completamente fermentados.

No frio (2–8°C) os pepinos duram até à primavera. Uma salmoura turva e um depósito branco são normais. Se não tiver um sítio fresco, depois da fermentação pode pasteurizar os frascos (cerca de 15 minutos numa panela com água a 85°C) – duram à temperatura ambiente, mas perdem as bactérias vivas e alguma crocância.

Pepinos fermentados em pote de barro

Rendimento: pote de barro de 10 l (cerca de 5 kg de pepinos) · Tempo: 1 hora + 3–4 semanas de fermentação · Método: fermentação em salmoura a 3%, 15–20°C

Uma grande quantidade para todo o inverno. Do pote de barro os pepinos saem particularmente crocantes, e a salmoura tem um sabor profundo e maduro.

INGREDIENTES

- 5 kg de pepinos de campo, de preferência do mesmo tamanho
- 4 l de água
- 120 g de sal-gema não iodado
- 2 cabeças de alho
- 1 molho grande de endro com sementeiras
- 2 raízes de rábano e algumas folhas de rábano
- um punhado de folhas de cerejeira, carvalho ou groselheira-preta
- 1 colher de sopa de bagas de pimenta-da-jamaica
- 4 folhas de louro

PREPARAÇÃO

1. Ponha os pepinos de molho em água fria durante 2 horas, depois lave-os bem. Lave o pote de barro em água quente e esterilize-o.
2. Prepare a salmoura com água e sal. Descasque o rábano e corte-o em bastonetes, descasque o alho.
3. No fundo do pote espalhe uma camada de folhas, um pouco de endro, alho e rábano. Disponha os pepinos em camadas – na vertical ou na horizontal, mas apertados – alternando cada camada com as especiarias.

4. No topo espalhe as folhas de rábano de modo a cobrirem os pepinos como um cobertor. Coloque um prato de cerâmica, e sobre o prato um peso (uma pedra fervida ou um frasco com água).
5. Deite a salmoura até cobrir o prato em 2–3 cm. Se o pote tiver um canal de água, deite água nele e coloque a tampa; se não tiver, cubra com um pano.
6. Mantenha o pote à temperatura ambiente durante os primeiros 5–7 dias, verificando todos os dias a superfície (num pote sem canal recolha eventuais depósitos). Depois passe-o para uma cave fria ou despensa.
7. Ao fim de 3–4 semanas os pepinos estão prontos. Retire-os com uma pinça limpa e certifique-se de que os restantes ficam sempre sob a salmoura.

Se não tiver uma cave fria, depois da fermentação passe os pepinos para frascos, deite-lhes a salmoura filtrada e guarde-os no frigorífico. Atenção ao canal de água: nos dias quentes a água evapora rapidamente – verifique-o de poucos em poucos dias.

Pepinos pouco salgados

Rendimento: 1 frasco de 1,5 l ou 2 frascos de 0,9 l · Tempo: 20 min + 2–3 dias ·

Método: fermentação breve em salmoura quente a 2,5%, temperatura ambiente

O sabor do verão português: por dentro ainda verdes e frescos, por fora ligeiramente ácidos. Melhores com batatas novas e endro.

INGREDIENTES

- 1 kg de pepinos pequenos de campo
- 1 l de água
- 25 g de sal-gema não iodado
- 4 dentes de alho
- 2 sementeiras de endro
- pedaço de raiz de rábano (cerca de 5 cm)
- 2 folhas de cerejeira ou videira

PREPARAÇÃO

1. Ponha os pepinos de molho em água fria durante uma hora, lave-os e corte a ponta do lado da flor. Os pedaços maiores pode cortá-los ao comprido – fermentam mais depressa.
2. Ferva a água com o sal e mantenha-a ainda quente, mas não a ferver.
3. No frasco coloque as folhas, metade do endro, o alho e o rábano, depois disponha os pepinos apertados. No topo coloque o resto do endro.
4. Deite a salmoura quente até cobrir os pepinos. Enrosque ligeiramente.
5. Deixe num sítio quente (cerca de 22–24°C) durante 2–3 dias. Ao fim do primeiro dia prove – os pepinos pouco salgados devem ainda estar verdes por dentro.

6. Quando gostar do sabor, coloque o frasco no frigorífico para parar a fermentação.

No frigorífico ficam melhores durante 7–10 dias; depois transformam-se gradualmente em pepinos fermentados. A salmoura dos pepinos pouco salgados é ótima para okroshka.

Pepininhos fermentados com mostarda e chalota

Rendimento: 3 frascos de 0,5 l · Tempo: 25 min + 7–10 dias · Método: fermentação em salmoura a 2,5%, 18–22°C

*Pepinos pequenos de poucos centímetros fermentados inteiros.
Ideais numa tábua de queijos e enchidos ou nas sandes.*

INGREDIENTES

- 800 g de pepinos pequenos (3–6 cm)
- 800 ml de água
- 20 g de sal-gema não iodado
- 6 chalotas pequenas
- 3 dentes de alho
- 1 colher de sopa de mostarda
- 1 colher de chá de sementes de coentros
- 3 raminhos de endro ou estragão
- 3 folhas de videira ou cerejeira

PREPARAÇÃO

1. Ponha os pepinos de molho em água fria durante uma hora, lave-os com uma escova e corte os restos das flores.
2. Descasque as chalotas e o alho. Dissolva o sal na água.
3. Em cada frasco coloque uma folha, um raminho de ervas, 2 chalotas, um dente de alho, 1/3 da mostarda e dos coentros.
4. Disponha os pepinos apertados, deite a salmoura e prenda com um peso.
5. Enrosque ligeiramente e deixe durante 7–10 dias à temperatura ambiente. A partir do 5.º dia prove.
6. Coloque os pepinos prontos no frigorífico.

No frigorífico até 3 meses. As chalotas deste frasco são tão deliciosas como os pepinos – corte-as para a sua salada.

Couve

Couve fermentada tradicional em pote de barro

Rendimento: pote de barro de 10–12 l · Tempo: 1,5 hora + 3–4 semanas · Método: salga a seco a 2%, 18–20°C, depois no frio

Em muitas casas o outono era a altura em que se fermentava a couve. Esta quantidade chegava para pratos à base de couve fermentada, pierogi, sopa de couve e saladas até à primavera.

INGREDIENTES

- 10 kg de couve branca de outono tardia (depois de limpa)
- 200 g de sal-gema não iodado
- 2 colheres de sopa de cominhos
- 4–5 folhas inteiras de couve para cobrir

PREPARAÇÃO

1. Retire às couves as folhas exteriores danificadas. Reserve algumas folhas bonitas e grandes. Corte as couves em quartos e retire o caroço.
2. Corte a couve finamente com uma mandolina ou faca e pese-a, para poder medir bem o sal (20 g por cada quilo).
3. Trabalhe em porções de cerca de 2 kg: transfira a couve para uma taça grande, polvilhe com 40 g de sal e um pouco de cominhos, depois amasse com as mãos durante alguns minutos até a couve amolecer e libertar sumo.
4. Transfira cada porção para o pote e comprima com força com um pilão de madeira até o sumo aparecer à superfície. Repita com as porções seguintes.
5. No topo coloque folhas de couve inteiras, sobre elas um prato e um peso. Ao fim de poucas horas o sumo deve cobrir

completamente a couve. Se faltar, adicione um pouco de salmoura a 2% (20 g de sal por 1 l de água).

6. Nos primeiros 3–4 dias mantenha o pote à temperatura ambiente. Todos os dias empurre a couve até ao fundo em vários pontos com um pauzinho de madeira limpo para libertar os gases – a couve não fica amarga.
7. Ao fim de cerca de 10–14 dias, quando a fermentação acalmar, passe o pote para um sítio fresco. Ao fim de 3–4 semanas a couve está pronta.

Numa cave fria a couve dura até à primavera; também a pode transferir para frascos e guardar no frigorífico. Comprima sempre a couve restante para que fique sob o sumo.

Couve fermentada em frasco

Rendimento: 1 frasco de 1 l · Tempo: 30 min + 2–3 semanas · Método: salga a seco a 2%, 18–22°C

Uma pequena quantidade para apartamentos sem cave e para quem quer experimentar a fermentação da couve sem pote de barro.

INGREDIENTES

- 1 kg de couve branca (depois de limpa)
- 20 g de sal-gema não iodado
- ½ colher de chá de cominhos
- 1 folha grande de couve

PREPARAÇÃO

1. Corte a couve finamente, transfira-a para uma taça, polvilhe com sal e cominhos.
2. Amasse com as mãos durante 5–10 minutos até a couve amolecer visivelmente e libertar muito sumo. Pode deixá-la repousar 30 minutos e amassar de novo.
3. Transfira a couve para o frasco às mãos-cheias, comprimindo com força de cada vez com um pilão ou o punho. Deite o sumo da taça.
4. Cubra a couve com a folha dobrada e prenda com um peso. O sumo deve cobrir tudo, e sob a tampa deve deixar 3 cm livres.
5. Enrosque ligeiramente, coloque o frasco num prato e deixe à temperatura ambiente. Nos primeiros 5 dias empurre a couve todos os dias com um palito até ao fundo para libertar os gases.
6. Ao fim de 2–3 semanas, quando a couve estiver agradavelmente ácida, passe o frasco para o frigorífico.

No frigorífico durante alguns meses. Deite fora a folha do topo – já cumpriu o seu papel.

Couve fermentada com cenoura

Rendimento: 2 frascos de 1 l · Tempo: 40 min + 2–3 semanas · Método: salga a seco a 2%, 18–22°C

A cenoura dá à couve cor e uma doçura delicada. Esta é a versão mais popular em muitas casas portuguesas.

INGREDIENTES

- 2 kg de couve branca
- 300 g de cenoura
- 46 g de sal-gema não iodado
- 1 colher de chá de cominhos
- 6 bagas de pimenta-da-jamaica
- 2 folhas de louro

PREPARAÇÃO

1. Corte a couve finamente, rale a cenoura num ralador de furos grandes.
2. Misture os legumes numa taça grande, polvilhe com sal e cominhos. Amasse até libertarem sumo abundante.
3. Transfira para os frascos, juntando entre as camadas as bagas de pimenta-da-jamaica e as folhas de louro. Comprima com força cada camada.
4. Deite o sumo da taça, prenda com um peso e deixe 3 cm livres.
5. Fermentação à temperatura ambiente durante 2–3 semanas, empurrando a couve todos os dias nos primeiros dias.
6. Guarde a couve pronta no frigorífico ou na cave.

Ótima como salada com óleo de linhaça e cebolinho. Conservação: no frio, alguns meses.

Couve fermentada com maçã e zimbro

Rendimento: 2 frascos de 1 l · Tempo: 40 min + 2–3 semanas · Método: salga a seco a 2%, 18–20°C

As maçãs ácidas dão à couve um aroma frutado, e o zimbro – uma nota de floresta. A couve combina exceccionalmente bem com pato assado e lombo de porco.

INGREDIENTES

- 2 kg de couve branca
- 2 maçãs ácidas (por ex. reinetas), cerca de 300 g
- 1 cenoura
- 48 g de sal-gema não iodado
- 1 colher de chá de cominhos
- 8 bagas de zimbro, ligeiramente esmagadas

PREPARAÇÃO

1. Corte a couve finamente, rale a cenoura. Lave as maçãs, retire as sementes e corte-as em quartos finos ou rale-as num ralador de furos grandes.
2. Pese todos os legumes e frutos juntos – precisa de 20 g de sal por cada quilo (para 2,4 kg cerca de 48 g).
3. Polvilhe com sal, cominhos e zimbro, amasse até libertar sumo.
4. Transfira para os frascos, comprima com força, deite o sumo, prenda com um peso.
5. Fermentação de 2–3 semanas à temperatura ambiente, libertando o gás nos primeiros dias.
6. Passe para o frio.

As maçãs fermentam mais depressa do que a couve e acrescentam açúcar, pelo que a fermentação nos primeiros dias pode ser mais turbulenta – coloque os

frascos num prato. No frigorífico 2–3 meses.

Couve rosa fermentada com beterraba

Rendimento: 2 frascos de 0,9 l · Tempo: 40 min + 2 semanas · Método: salga a seco a 2%, 18–22°C

Basta uma beterraba para que a couve comum se transforme num fermentado intensamente rosa, ligeiramente doce. Fica lindo no prato e nas sandes.

INGREDIENTES

- 1,5 kg de couve branca
- 300 g de beterraba crua
- 2 dentes de alho
- 36 g de sal-gema não iodado
- 1 colher de chá de cominhos

PREPARAÇÃO

1. Corte a couve finamente. Descasque a beterraba e rale-a num ralador de furos grandes (use luvas). Corte o alho em fatias finas.
2. Misture tudo numa taça com sal e cominhos, amasse até libertar sumo.
3. Transfira para os frascos, comprima com força, deite o sumo e prenda com um peso.
4. Fermentação de cerca de 2 semanas à temperatura ambiente, empurrando a couve nos primeiros dias.
5. Quando estiver agradavelmente ácida, passe para o frigorífico.

O sumo desta couve é um verdadeiro "shot" cor-de-rosa – pode usá-lo em molhos para temperar. No frigorífico 2–3 meses.

Couve fermentada em cabeças (para folhas de couve recheadas)

Rendimento: pote de barro ou balde alimentar de 10 l · Tempo: 45 min + 4–6 semanas · Método: fermentação em salmoura a 3%, 15–20°C

Cabeças inteiras fermentadas em salmoura – um tesouro para quem gosta de folhas de couve recheadas fermentadas. As folhas ficam elásticas, ligeiramente ácidas e não precisam de pré-cozedura.

INGREDIENTES

- 3 cabeças pequenas e compactas de couve branca (cerca de 3 kg no total)
- 4 l de água
- 120 g de sal-gema não iodado + 3 colheres de sopa para as cabeças
- 1 kg de couve cortada (opcional, para preencher os espaços vazios)
- 2 colheres de sopa de cominhos

PREPARAÇÃO

1. Retire às cabeças as folhas exteriores. Com uma faca afiada retire o caroço numa profundidade de alguns centímetros, criando um buraco na cabeça.
2. Em cada buraco deite uma colher de sopa de sal.
3. Disponha as cabeças no recipiente com o buraco virado para cima. Preencha os espaços entre elas com couve cortada misturada com cominhos.
4. Prepare a salmoura com 4 l de água e 120 g de sal e deite-a sobre a couve de modo a cobri-la completamente.

5. Cubra com um prato e prenda com força – as cabeças tendem a flutuar.
6. Mantenha durante uma semana à temperatura ambiente, depois num sítio frio. De poucos em poucos dias recolha eventuais depósitos da superfície e verifique o nível da salmoura. Ao fim de 4–6 semanas as folhas estão prontas.

Retire as cabeças uma de cada vez e prenda logo as restantes. A couve cortada deste recipiente serve bem para pratos à base de couve fermentada. No frio dura até à primavera.

Beterrabas e raízes

Beterrabas fermentadas em fatias

Rendimento: 2 frascos de 0,9 l · Tempo: 25 min + 7–10 dias · Método: fermentação em salmoura a 2%, 18–22°C

Fatias crocantes, doce-ácidas de beterraba com nota de alho. Perfeitas em saladas, sandes e como snack diretamente do frasco.

INGREDIENTES

- 1 kg de beterraba
- 1 l de água
- 20 g de sal-gema não iodado
- 4 dentes de alho
- 2 folhas de louro
- 6 bagas de pimenta-da-jamaica
- 1 colher de chá de cominhos

PREPARAÇÃO

1. Descasque as beterrabas e corte-as em fatias de cerca de 5 mm ou em meias-luas.
2. Dissolva o sal na água. Descasque o alho e corte-o ao meio.
3. Disponha as beterrabas nos frascos em camadas, alternando com alho, folhas de louro, bagas de pimenta-da-jamaica e cominhos.
4. Deite a salmoura, prenda com um peso, deixe 3 cm livres.
5. Fermentação de 7–10 dias à temperatura ambiente. Na superfície surge facilmente o kahm – recolha-o regularmente.
6. Passe as beterrabas prontas para o frigorífico.

No frigorífico 2–3 meses. A salmoura das beterrabas é quase um "kvass" pronto – pode bebê-la ou juntá-la ao borscht.

"Kvass" de beterraba para borscht vermelho

Rendimento: cerca de 1,8 l de kvass · Tempo: 20 min + 5–7 dias · Método: fermentação em salmoura a 2%, 18–22°C

Sem ele não há verdadeiro borscht de Natal. Vale a pena prepará-lo uma semana antes das festas – ou em qualquer altura do ano, porque o kvass de beterraba também é uma bebida refrescante.

INGREDIENTES

- 1 kg de beterraba
- 2 l de água
- 40 g de sal-gema não iodado
- 5 dentes de alho
- 3 folhas de louro
- 8 bagas de pimenta-da-jamaica
- côdea de uma fatia de pão de centeio levedado (opcional, acelera a fermentação)

PREPARAÇÃO

1. Descasque as beterrabas e corte-as em fatias grossas ou quartos. Descasque o alho e esmague-o ligeiramente.
2. Dissolva o sal na água.
3. Num frasco grande (3 l) coloque as beterrabas, o alho e as especiarias, e no topo a côdea de pão.
4. Deite a salmoura, prenda com um peso. Cubra com uma gaze ou enrosque ligeiramente.
5. Deixe à temperatura ambiente durante 5–7 dias. Ao fim de 3 dias retire a côdea de pão. Todos os dias recolha eventuais depósitos.

6. O kvass está pronto quando tem uma cor rubi profunda e um sabor claramente ácido. Filtre-o para garrafas limpas.

No frigorífico até 4–6 semanas. Para que o borscht fique límpido e mantenha a cor, junte o kvass ao caldo quente (mas não a ferver) já no fim. As beterrabas do kvass pode ralá-las para um molho de beterraba crua.

Cenoura fermentada em bastonetes com alho e endro

Rendimento: 2 frascos de 0,9 l · Tempo: 20 min + 5–10 dias · Método: fermentação em salmoura a 2%, 18–22°C

O primeiro fermentado ideal – a cenoura resulta praticamente sempre. Os bastonetes crocantes são um ótimo snack para adultos e crianças.

INGREDIENTES

- 1 kg de cenoura
- 1 l de água
- 20 g de sal-gema não iodado
- 4 dentes de alho
- alguns raminhos de endro ou 1 sementeira
- ½ colher de chá de pimenta preta em grão

PREPARAÇÃO

1. Descasque a cenoura e corte-a em bastonetes ligeiramente mais curtos do que a altura do frasco.
2. Dissolva o sal na água. Descasque o alho e corte-o.
3. Nos frascos coloque o endro, o alho e a pimenta, depois disponha na vertical os bastonetes de cenoura apertados.
4. Deite a salmoura, prenda com um peso, enrosque ligeiramente.
5. Fermentação de 5–10 dias. A partir do 5.º dia prove – a cenoura deve estar ácida mas ainda crocante.
6. Passe para o frigorífico.

No frigorífico até 3 meses. Variante: em vez de endro junte algumas fatias de gengibre fresco e ½ colher de chá de cominho romano.

Cenoura ralada fermentada com gengibre e laranja

Rendimento: 1 frasco de 1 l · Tempo: 25 min + 5–7 dias · Método: salga a seco a 2%, 18–22°C

Uma salada sumarenta, ligeiramente picante que se fermenta sozinha. Junte-a a sandes, saladas e taças com cereais.

INGREDIENTES

- 1 kg de cenoura
- 30 g de gengibre fresco
- raspa de 1 laranja (não tratada com cera)
- 20 g de sal-gema não iodado

PREPARAÇÃO

1. Descasque a cenoura e rale-a num ralador de furos grandes. Descasque o gengibre com uma colher e rale-o finamente.
2. Numa taça misture a cenoura, o gengibre, a raspa de laranja e o sal. Amasse durante alguns minutos até a cenoura libertar sumo.
3. Transfira para o frasco em porções, comprimindo com força. O sumo deve cobrir a cenoura – se faltar, adicione um pouco de salmoura a 2%.
4. Prenda com um peso e enrosque ligeiramente.
5. Fermentação de 5–7 dias à temperatura ambiente, verificando todos os dias se a cenoura está sob o sumo.
6. Conserve no frigorífico.

No frigorífico cerca de 2 meses. Ótima com óleo de linhaça e salsa fresca.

Nabo fermentado em fatias

Rendimento: 1 frasco de 1 l · Tempo: 25 min + 2–3 semanas · Método: salga a seco a 2%, 18–20°C

Antigamente o nabo fermentava-se como a couve. Tem um sabor delicadamente picante, ligeiramente a rabanete, e substitui bem a couve fermentada nas saladas.

INGREDIENTES

- 1 kg de nabo branco (ou nabo e rutabaga a 50% cada)
- 20 g de sal-gema não iodado
- ½ colher de chá de cominhos
- 4 bagas de zimbro, ligeiramente esmagadas

PREPARAÇÃO

1. Descasque o nabo e rale-o num ralador de furos grandes ou corte-o em bastonetes finos.
2. Misture com sal, cominhos e zimbro, amasse até libertar sumo.
3. Transfira para o frasco, comprima com força. Deite o sumo, prenda com um peso.
4. Fermentação de 2–3 semanas à temperatura ambiente, libertando o gás diariamente nos primeiros dias.
5. Conserve no frigorífico.

O nabo tem um cheiro bastante intenso durante a fermentação – é normal. No frigorífico 2–3 meses.

Couve-rábano fermentada com malagueta e endro

Rendimento: 1 frasco de 0,9 l · Tempo: 15 min + 5–7 dias · Método: fermentação em salmoura a 2%, 18–22°C

A couve-rábano jovem em bastonetes fica, depois de fermentada, crocante e refrescante, com uma leve nota picante.

INGREDIENTES

- 2–3 couves-rábano jovens (cerca de 600 g)
- 500 ml de água
- 10 g de sal-gema não iodado
- 2 dentes de alho
- 1 malagueta fresca pequena
- alguns raminhos de endro

PREPARAÇÃO

1. Descasque a couve-rábano da casca coriácea e corte-a em bastonetes ou fatias.
2. Dissolva o sal na água. Corte a malagueta ao comprido, descasque o alho.
3. No frasco coloque o endro, o alho e a malagueta, disponha a couve-rábano.
4. Deite a salmoura, prenda, enrosque ligeiramente.
5. Fermentação de 5–7 dias, provando a partir do 4.º dia. Passe para o frigorífico.

No frigorífico cerca de 2 meses. Sem malagueta é um ótimo fermentado para crianças.

Legumes de sopa fermentados

Rendimento: 2 frascos de 0,9 l · Tempo: 30 min + 7–10 dias · Método: fermentação em salmoura a 2%, 18–22°C

Base pronta para sopas e molhos: cenoura, salsa-de-raiz, aipo e alho-francês num frasco. Dá aos pratos uma ligeira acidez – cru também é um ótimo snack.

INGREDIENTES

- 400 g de cenoura
- 300 g de raiz de salsa
- 200 g de raiz de aipo
- 1 alho-francês pequeno (parte branca)
- 1 l de água
- 20 g de sal-gema não iodado
- 2 folhas de louro
- 6 bagas de pimenta-da-jamaica

PREPARAÇÃO

1. Descasque as raízes e corte-as em bastonetes ou cubos (cerca de 1 cm). Corte o alho-francês em meias-luas e enxague-o bem para retirar a areia.
2. Dissolva o sal na água.
3. Misture os legumes e transfira-os para os frascos, juntando folhas de louro e bagas de pimenta-da-jamaica.
4. Deite a salmoura, prenda com um peso.
5. Fermentação de 7–10 dias, depois conserve no frigorífico.

Um punhado de legumes de sopa fermentados adicionado no fim da cozedura do caldo ou da sopa dá um interessante sabor ligeiramente ácido. No frigorífico 2–3 meses.

Legumes de horta

Couve-flor fermentada com açafrão-da-índia

Rendimento: 2 frascos de 0,9 l · Tempo: 20 min + 7 dias · Método: fermentação em salmoura a 2%, 18–22°C

Rosetas douradas de couve-flor, crocantes e ligeiramente picantes. Ficam lindas na prateleira e no prato.

INGREDIENTES

- 1 couve-flor média (cerca de 800 g depois de limpa)
- 1 l de água
- 20 g de sal-gema não iodado
- 1 colher de chá de açafrão-da-índia moído ou 3 cm de raiz fresca cortada em fatias
- 3 dentes de alho
- 3 cm de gengibre fresco
- ½ colher de chá de sementes de coentros
- ½ colher de chá de mostarda

PREPARAÇÃO

1. Divida a couve-flor em pequenas rosetas e enxague-as. Corte o gengibre em fatias, corte o alho.
2. Dissolva o sal na água e misture com o açafrão-da-índia.
3. Nos frascos coloque as especiarias, depois as rosetas de couve-flor bem apertadas.
4. Deite a salmoura, prenda com um peso – a couve-flor gosta de flutuar.
5. Fermentação de cerca de 7 dias à temperatura ambiente, depois passe para o frigorífico.

O açafão-da-índia mancha tudo, até tábuas e roupa – tenha cuidado. A couve-flor cheira muito durante a fermentação; o cheiro atenua-se no frigorífico.
Conservação: até 2 meses.

Pimento fermentado em tiras

Rendimento: 2 frascos de 0,9 l · Tempo: 20 min + 5–7 dias · Método: fermentação em salmoura a 2,5%, 18–22°C

Pimentos coloridos, doce-ácidos, ótimos em sandes, saladas e como acompanhamento de carnes grelhadas.

INGREDIENTES

- 1 kg de pimentos vermelhos e amarelos
- 1 l de água
- 25 g de sal-gema não iodado
- 4 dentes de alho
- 2 folhas de louro
- 1 colher de chá de sementes de coentros
- 2 raminhos de tomilho (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Lave os pimentos, retire as sementes e corte-os em tiras largas.
2. Prepare a salmoura. Descasque o alho e corte-o em fatias.
3. Disponha os pimentos bem apertados nos frascos, alternando com alho, folhas de louro, coentros e tomilho.
4. Deite a salmoura e prenda firmemente com um peso.
5. Fermentação de 5–7 dias. Os pimentos estão prontos quando perdem o sabor a cru e ficam agradavelmente ácidos.
6. Conserve no frigorífico.

No frigorífico 1–2 meses. Antes de servir pode regar os pimentos com azeite e polvilhar com salsa fresca.

Rabanete fermentado com endro

Rendimento: 1 frasco de 0,5 l · Tempo: 10 min + 3–5 dias · Método: fermentação em salmoura a 2%, 18–22°C

Fermentado de primavera velocíssimo. Os rabanetes tingem a salmoura de um rosa lindo e perdem o picante, ganhando um sabor ácido agradável.

INGREDIENTES

- 2 molhos de rabanetes (cerca de 400 g depois de retiradas as folhas)
- 400 ml de água
- 8 g de sal-gema não iodado
- 2 dentes de alho
- alguns raminhos de endro
- ½ colher de chá de pimenta preta em grão

PREPARAÇÃO

1. Lave os rabanetes, retire as folhas e os rebentos. Os maiores corte-os ao meio ou em quartos.
2. Dissolva o sal na água.
3. No frasco coloque o endro, o alho, a pimenta e os rabanetes.
4. Deite a salmoura, prenda, enrosque ligeiramente.
5. Fermentação de 3–5 dias e passe para o frigorífico.

Os rabanetes libertam um cheiro bastante intenso e sulfuroso durante a fermentação – é normal e diminui no frigorífico. Melhores dentro de 3–4 semanas. As folhas jovens do rabanete junte-as à salada ou ao pesto.

Alho fermentado

Rendimento: 1 frasco de 0,5 l · Tempo: 30 min + 3–4 semanas · Método: fermentação em salmoura a 3%, 18–22°C

Depois de fermentado o alho amolece, fica ligeiramente adocicado e cremoso. Pode comê-lo inteiro ou esmagá-lo nos molhos.

INGREDIENTES

- 5–6 cabeças de alho (cerca de 250 g de dentes descascados)
- 300 ml de água
- 9 g de sal-gema não iodado
- 1 folha de louro
- ½ colher de chá de pimenta preta em grão
- 1 raminho de alecrim (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Descasque os dentes de alho. A forma mais fácil é deitar-lhes água quente por cima durante 5 minutos – a pele solta-se mais facilmente.
2. Dissolva o sal na água.
3. Transfira o alho para o frasco com a folha de louro, a pimenta e o alecrim.
4. Deite a salmoura e prenda com um peso.
5. Fermentação de 3–4 semanas à temperatura ambiente, libertando o gás do frasco regularmente.
6. Conserve no frigorífico.

O alho pode mudar de cor para azulado ou esverdeado – é uma reação natural e inofensiva. No frigorífico alguns meses. A salmoura do alho é excelente nos temperos.

Tomates verdes fermentados

Rendimento: 2 frascos de 0,9 l · Tempo: 25 min + 3–4 semanas · Método: fermentação em salmoura a 3%, 18–20°C

Uma forma de aproveitar os tomates que no fim da estação não tiveram tempo de amadurecer na horta. Depois de fermentados assemelham-se no sabor aos pepinos fermentados, mas são mais carnudos.

INGREDIENTES

- 1 kg de tomates verdes (pequenos e médios)
- 1 l de água
- 30 g de sal-gema não iodado
- 4 dentes de alho
- 2 sementeiras de endro
- pedaço de raiz de rábano
- 4 folhas de cerejeira ou groselheira
- ½ malagueta pequena (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Lave os tomates e retire os pés. Fure cada tomate com um palito em vários pontos; os maiores corte-os ao meio.
2. Prepare a salmoura, corte o rábano em bastonetes.
3. Nos frascos coloque folhas, endro, alho, rábano e malagueta, depois os tomates bem compactos.
4. Deite a salmoura, prenda com um peso.
5. Fermentação de uma semana à temperatura ambiente, depois 2–3 semanas num sítio mais fresco.
6. Conserve no frigorífico ou na cave.

É melhor fermentar tomates que já começaram a perder a cor e a esbranquiçar – são menos ácidos do que os completamente duros e verde-escuros. Coma com moderação, como acompanhamento. No frio até 3 meses.

Tomates-cereja fermentados efervescentes

Rendimento: 1 frasco de 0,9 l · Tempo: 15 min + 3–5 dias · Método: fermentação em salmoura a 2,5%, 18–22°C

Tomates-cereja maduros em salmoura com manjericão. Ao fim de poucos dias ficam ligeiramente efervescentes na boca – uma verdadeira surpresa numa festa.

INGREDIENTES

- 500 g de tomates-cereja firmes
- 500 ml de água
- 12 g de sal-gema não iodado
- 2 dentes de alho
- algumas folhas de manjericão fresco
- ½ colher de chá de orégãos secos
- ½ colher de chá de pimenta preta em grão

PREPARAÇÃO

1. Lave os tomates-cereja e fure-os com um palito 2–3 vezes.
2. Dissolva o sal na água. Corte o alho em fatias.
3. Transfira os tomates-cereja para o frasco com o alho, o manjericão, os orégãos e a pimenta.
4. Deite a salmoura, prenda, enrosque ligeiramente.
5. Ao fim de 3 dias prove – os tomates-cereja devem estar ligeiramente ácidos e efervescentes. Passe para o frigorífico.

Melhores dentro de 2 semanas. A salmoura dos tomates-cereja é uma ótima base para tempero de saladas – misture-a com azeite.

Courgette fermentada como pepinos

Rendimento: 2 frascos de 0,9 l · Tempo: 20 min + 5–7 dias · Método: fermentação em salmoura a 3%, 18–20°C

Quem tem horta conhece o problema do excesso de courgettes. Fermentada com endro e alho sabe a pepinos – e desaparece igualmente depressa.

INGREDIENTES

- 1 kg de courgette jovem e firme
- 1 l de água
- 30 g de sal-gema não iodado
- 4 dentes de alho
- 2 sementeiras de endro
- 4 folhas de videira, cerejeira ou carvalho
- 1 colher de chá de mostarda

PREPARAÇÃO

1. Lave a courgette e corte-a em bastonetes grossos (sem descascar). As courgettes velhas com muitas sementes use-as noutros pratos.
2. Prepare a salmoura.
3. No fundo dos frascos coloque folhas, endro, alho e mostarda, depois compacte a courgette.
4. Deite a salmoura, prenda com um peso.
5. Fermentação de 5–7 dias no sítio mais fresco da casa – a courgette amolece mais depressa do que os pepinos.
6. Conserve no frigorífico.

As folhas ricas em taninos são aqui muito importantes – ajudam a manter a crocância. Coma a courgette dentro de 4–6 semanas.

Feijão-verde fermentado com alho

Rendimento: 1 frasco de 0,9 l · Tempo: 20 min + 5–7 dias · Método: fermentação em salmoura a 2%, 18–22°C

Vagens crocantes e ácidas que se comem como batatas fritas. Ótimas numa salada Niçoise e como snack.

INGREDIENTES

- 500 g de feijão-verde
- 600 ml de água
- 12 g de sal-gema não iodado
- 3 dentes de alho
- ½ colher de chá de pimenta preta em grão
- raminho de endro ou ½ colher de chá de segurelha seca
- 2 colheres de sopa de salmoura de outro fermentado (opcional, como iniciador)

PREPARAÇÃO

1. Lave o feijão-verde e corte as pontas.
2. Ferva a água numa panela, escale o feijão durante 2 minutos, depois passe-o para uma taça de água gelada. Um breve escaldão torna-o mais fácil de digerir, mas mantém-se crocante.
3. Dissolva o sal em 600 ml de água e junte a salmoura-iniciador – vai acelerar a fermentação.
4. Disponha o feijão na vertical no frasco com alho, pimenta e endro.
5. Deite a salmoura, prenda com um peso.
6. Fermentação de 5–7 dias, depois conserve no frigorífico.

No frigorífico até 2 meses. Versão roxa: o feijão roxo depois de escaldado e fermentado fica verde – uma experiência divertida com as crianças.

Couves de Bruxelas fermentadas com mostarda

Rendimento: 1 frasco de 0,9 l · Tempo: 20 min + 10–14 dias · Método: fermentação em salmoura a 2,5%, 18–20°C

Até quem não gosta de couves de Bruxelas se convence muitas vezes com a versão fermentada. Fica crocante, ácida e menos amarga.

INGREDIENTES

- 500 g de couves de Bruxelas
- 600 ml de água
- 15 g de sal-gema não iodado
- 2 dentes de alho
- 1 colher de chá de mostarda
- ½ colher de chá de cominhos
- 2 fatias de gengibre fresco

PREPARAÇÃO

1. Limpe as couves das folhas exteriores. As mais pequenas corte-as em cruz na base, as maiores corte-as ao meio.
2. Dissolva o sal na água.
3. Transfira as couves para o frasco com as especiarias.
4. Deite a salmoura, prenda com um peso.
5. Fermentação de 10–14 dias. As couves de Bruxelas precisam de mais tempo do que outros legumes para acidificar.
6. Conserve no frigorífico.

Durante a fermentação as couves libertam um cheiro intenso – é melhor usar uma tampa com tubo de fermentação. No frigorífico 2–3 meses.

Horta no frasco – mistura de legumes

Rendimento: 2 frascos de 0,9 l · Tempo: 30 min + 7 dias · Método: fermentação em salmoura a 2,5%, 18–22°C

Uma mistura colorida de sobras do frigorífico e da horta. Cada frasco é diferente e todos desaparecem velocíssimo.

INGREDIENTES

- 200 g de rosetas de couve-flor
- 2 cenouras
- 1 pimento vermelho
- 2 talos de aipo
- 1 cebola pequena
- 100 g de feijão-verde (escaldado 2 min) ou rabanetes
- 1 l de água
- 25 g de sal-gema não iodado
- 3 dentes de alho
- 1 colher de chá de sementes de coentros, 1 colher de chá de mostarda, 2 folhas de louro

PREPARAÇÃO

1. Corte os legumes em pedaços de tamanho semelhante: cenoura em fatias, pimento em quadrados, aipo em pedaços de 2 cm, cebola em quartos.
2. Prepare a salmoura.
3. Misture os legumes numa taça e transfira-os para os frascos, juntando as especiarias.
4. Deite a salmoura, prenda com um peso.
5. Fermentação de cerca de 7 dias, depois conserve no frigorífico.

No frigorífico até 2 meses. Corte finamente e misture com azeite – obtém uma salada pronta para sandes e massa.

Cebola roxa fermentada

Rendimento: 1 frasco de 0,5 l · Tempo: 10 min + 5–7 dias · Método: fermentação em salmoura a 2%, 18–22°C

Folhas cor-de-rosa de cebola, delicadas e ácidas. Ficam bem em sandes, tacos, saladas, arenques e em qualquer prato de grelhados.

INGREDIENTES

- 3–4 cebolas roxas (cerca de 500 g)
- 400 ml de água
- 8 g de sal-gema não iodado
- 1 folha de louro
- ½ colher de chá de pimenta preta em grão
- raminho de tomilho ou 2 bagas de pimenta-da-jamaica

PREPARAÇÃO

1. Descasque a cebola e corte-a em folhas ou rodela.
2. Dissolva o sal na água.
3. Transfira a cebola para o frasco, ligeiramente amassada, junte as especiarias.
4. Deite a salmoura, prenda com um peso.
5. Fermentação de 5–7 dias e passe para o frigorífico.

No frigorífico até 3 meses. Ao fim de poucos dias a salmoura fica rosa – use-a nos temperos.

Espargos fermentados com limão

Rendimento: 1 frasco de 0,9 l (alto) · Tempo: 15 min + 5–7 dias · Método: fermentação em salmoura a 2,5%, 18–22°C

Uma forma de prolongar um pouco mais o sabor de maio português. Os espargos fermentados ficam crocantes, com nota de limão e alho.

INGREDIENTES

- 500 g de espargos verdes
- 500 ml de água
- 12 g de sal-gema não iodado
- 2 dentes de alho
- 2 tiras de raspa de limão (sem a parte branca)
- alguns raminhos de endro
- ½ colher de chá de pimenta preta em grão

PREPARAÇÃO

1. Lave os espargos e parta as pontas coriáceas. Corte-os de modo a caberem no frasco com 2–3 cm de margem.
2. Dissolva o sal na água.
3. Disponha os espargos na vertical, com as pontas para cima, juntando alho, raspa de limão, endro e pimenta.
4. Deite a salmoura, prenda.
5. Fermentação de 5–7 dias, depois conserve no frigorífico.

Melhores dentro de um mês. Sirva-os com ovo cozido, presunto ou como acompanhamento de saladas.

Abóbora fermentada com gengibre e malagueta

Rendimento: 2 frascos de 0,9 l · Tempo: 25 min + 5–7 dias · Método: fermentação em salmoura a 2,5%, 18–20°C

Um fermentado de outono de uma cor laranja linda. A doçura da abóbora combina na perfeição com a acidez, o gengibre e um toque de picante.

INGREDIENTES

- 1 kg de abóbora butternut ou hokkaido (depois de limpa)
- 1 l de água
- 25 g de sal-gema não iodado
- 4 cm de gengibre fresco
- 2 dentes de alho
- 1 malagueta fresca pequena
- 2 folhas de louro
- 1 pau de canela (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Descasque a abóbora e corte-a em cubos. Corte o gengibre em fatias, descasque e corte o alho.
2. Prepare a salmoura com água e sal.
3. Em camadas nos frascos: abóbora, gengibre, alho, malagueta, folhas de louro, pau de canela.
4. Deite a salmoura, prenda ligeiramente com um peso – a abóbora é delicada.
5. Fermentação de 5–7 dias à temperatura ambiente, depois conserve no frigorífico.

A abóbora que amoleceu demasiado ainda fica deliciosa num molho para massa. No frigorífico até 2 meses.

Para terminar: os limões

Limões fermentados

Rendimento: 1 frasco de 0,9 l · Tempo: 20 min + 3–4 semanas · Método: fermentação em sal e no próprio sumo, temperatura ambiente

Uma receita da cozinha norte-africana, que está rapidamente a conquistar as cozinhas portuguesas. A casca fica macia e aromática, e o seu sabor salgado e a limão dá vida a molhos, saladas, peixe e cereais.

INGREDIENTES

- 6–8 limões não tratados (de preferência de cultivo biológico)
- cerca de 100 g de sal-gema não iodado
- sumo de 3–4 limões adicionais
- 1 folha de louro
- ½ colher de chá de pimenta preta em grão
- ½ pau de canela (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Esfregue os limões com uma escova em água morna. Corte cada limão em cruz ao comprido, sem o cortar completamente – os quartos devem ficar unidos pela base.
2. Abra o limão e coloque dentro cerca de 1 colher de sopa de sal.
3. No fundo do frasco deite uma colher de sopa de sal. Coloque os limões um a um, comprimindo-os com força para libertarem sumo. Entre eles coloque as especiarias.
4. Deite sumo de limões adicionais suficiente para cobrir completamente os frutos. Polvilhe o resto com sal.
5. Feche o frasco e deixe-o à temperatura ambiente durante 3–4 semanas. Todos os dias vire-o ou agite-o para distribuir o sal. Se

os limões sobressaírem acima do sumo, prenda-os ou deite mais sumo.

6. Os limões estão prontos quando a casca amolece e fica ligeiramente transparente.

Antes de usar enxague o limão, retire a polpa (ou use-a num molho) e corte a casca finamente. No frigorífico duram até um ano. Um pedaço de casca chega para uma taça inteira de cereais ou um peixe assado.

Kimchi e fermentações asiáticas

O kimchi é para os coreanos o que a couve fermentada é para nós – e ainda mais. Cada família tem a sua receita, e o outono, quando se prepara o kimchi para o inverno (kimjang), é um acontecimento em que se juntam gerações inteiras. Soa-lhe familiar? Tal como a nós na fermentação da couve no pote de barro.

Neste capítulo vai encontrar o kimchi clássico e as suas variantes, além de algumas fermentações simples de outras partes do mundo: o molho de couve salvadorenho curtido, os pickles japoneses tsukemono e a bebida indiana kanji. As técnicas são semelhantes às que conhece do capítulo anterior – mudam as especiarias e o temperamento.

Ingredientes a que deve dar atenção

- **Gochugaru** – flocos de malagueta coreana, com picante moderado e frutado e uma cor vermelha linda. Encontra-o em lojas de produtos asiáticos e online. Em alternativa pode usar uma mistura de 3 partes de páprica doce (em flocos ou moída) e 1 parte de flocos de malagueta – o sabor será diferente, mas ainda assim bom.
- **Couve chinesa** – disponível em todos os supermercados durante todo o ano.
- **Rabanete branco (daikon)** – cada vez mais fácil de encontrar nas lojas; em alternativa use o rabanete branco comum ou couve-rábano.
- **Molho de peixe** – encontra-o nas prateleiras de produtos asiáticos. Na versão vegana substitua-o por molho de soja e um pouco de pasta de miso.
- **Farinha de arroz** – para a pasta, que ajuda a pasta a aderir às folhas e fornece alimento às bactérias. Pode substituí-la por farinha

de trigo comum.

Sugestão: Quando espalhar a pasta de malagueta na couve, use sempre luvas descartáveis. A malagueta queima a pele durante muitas horas, e tocar nos olhos é muito desagradável.

Kimchi

Kimchi clássico de couve chinesa

Rendimento: cerca de 2 l (2 frascos de 1 l) · Tempo: 1 hora de trabalho + 4–6 horas de salga + 1–3 dias de fermentação · Método: fermentação à temperatura ambiente, depois maturação no frigorífico

Kimchi tradicional feito com metades de couve, espalhadas folha a folha com pasta de malagueta, alho e gengibre. Trabalhoso, mas o resultado vale cada minuto.

INGREDIENTES

- 1 couve chinesa grande (cerca de 2 kg)
- 2 l de água e 100 g de sal-gema não iodado (para o molho)
- 60 g de sal-gema não iodado (para polvilhar as folhas)
- 2 colheres de sopa de farinha de arroz ou trigo
- 250 ml de água (para a pasta)
- 1 colher de sopa de açúcar
- 50–70 g de gochugaru (consoante o gosto pelo picante)
- 8 dentes de alho
- 3 cm de gengibre fresco
- 1/2 pera ou 1 cebola pequena
- 3 colheres de sopa de molho de peixe
- 200 g de rabanete branco (daikon)
- 1 cenoura
- 1 molho de cebolinho

PREPARAÇÃO

1. Corte a couve ao comprido ao meio: corte o caroço ao meio com a faca, depois separe com as mãos – as folhas não se

- despedaçam. Divida uma couve grande em quartos.
2. Numa taça grande dissolva 100 g de sal em 2 l de água.
Mergulhe as metades de couve na salmoura, depois retire-as e polvilhe com sal os espaços entre as folhas, especialmente as partes grandes e brancas junto ao caroço.
 3. Disponha a couve numa taça, deite-lhe o resto da salmoura e deixe repousar 4–6 horas, virando-a de hora e meia em hora e meia. A couve está pronta quando as partes brancas das folhas se dobram sem partir.
 4. Enxague a couve três vezes em água fria, removendo delicadamente o sal das folhas. Coloque as folhas viradas para baixo num escurridor durante 30–60 minutos, para escorrer.
 5. Entretanto prepare a pasta: misture a farinha em 250 ml de água fria, leve a ferver mexendo, e cozinhe durante 3–4 minutos até engrossar. Junte o açúcar e deixe arrefecer completamente.
 6. Triture o alho, o gengibre e a pera (ou cebola) com o molho de peixe até obter uma pasta lisa. Combine com a pasta arrefecida e o gochugaru.
 7. Corte o rabanete e a cenoura em bastonetes finos, o cebolinho em pedaços de 3 cm. Misture os legumes na pasta.
 8. Usando luvas, espalhe a pasta em cada folha da couve, de fora para dentro, com muito cuidado junto ao caroço. Dobre cada metade e coloque-a bem apertada nos frascos, comprimindo para retirar o ar. Deixe 3–5 cm livres.
 9. Enxague a taça com a pasta que sobrou e junte-a ao frasco. Feche ligeiramente.
 10. Deixe o kimchi durante 1–2 dias à temperatura ambiente. Todos os dias comprima a couve com uma colher limpa para que o sumo a cubra. Quando surgirem bolhas e o cheiro ficar ácido, passe para o frigorífico.

O kimchi pode comer-se logo depois de passar para o frigorífico, mas o sabor mais completo tem-no ao fim de 1–2 semanas. No frigorífico dura 2–3 meses, ficando cada vez mais ácido. O kimchi mais velho é ideal para fritar e para sopas. Guarde-o num recipiente selado – o cheiro é intenso.

Mak kimchi – kimchi rápido de couve cortada

Rendimento: 1 frasco de 1,5 l · Tempo: 40 min + 2 horas de salga + 1–2 dias · Método: fermentação à temperatura ambiente, depois frigorífico

Uma versão simplificada e do dia a dia do kimchi – a couve corta-se logo em pedaços, por isso pode preparar tudo numa tarde.

INGREDIENTES

- 1 couve chinesa (cerca de 1,2 kg)
- 40 g de sal-gema não iodado
- 4 colheres de sopa de gochugaru
- 5 dentes de alho
- 2 cm de gengibre fresco
- 1 maçã pequena
- 2 colheres de sopa de molho de peixe
- 1 colher de chá de açúcar
- 4 cebolinhos
- 1 cenoura

PREPARAÇÃO

1. Corte a couve ao comprido em quartos, retire o caroço e corte-a em pedaços de cerca de 4 cm.
2. Transfira para uma taça, polvilhe com sal, misture e deite água fria de modo a que a couve fique apenas coberta. Deixe repousar 2 horas, mexendo a cada 30 minutos.
3. Enxague a couve três vezes em água fria e escorra bem. Prove – deve estar ligeiramente salgada, como batatas fritas.
4. Rale ou triture o alho, o gengibre e a maçã com o molho de peixe e o açúcar. Junte o gochugaru e misture até obter uma pasta.

5. Corte a cenoura em bastonetes, o cebolinho em pedaços. Misture a couve com os legumes e a pasta (usando luvas), espalhando bem em cada pedaço.
6. Transfira bem apertada para o frasco, comprimindo. Deixe 3 cm livres e feche ligeiramente.
7. Fermente 1–2 dias à temperatura ambiente, comprimindo todos os dias, depois passe para o frigorífico.

No frigorífico até 2 meses. Melhor ao fim de uma semana. Variante: junte alguns rabanetes cortados ou um molho de cebolinho.

Kkakdugi – kimchi de rabanete branco em cubos

Rendimento: 1 frasco de 1 l · Tempo: 30 min + 30 min de salga + 1–2 dias · Método: fermentação à temperatura ambiente, depois frigorífico

Cubos crocantes de rabanete em pasta vermelha. Na Coreia serve-se com sopas e pratos de arroz. Sumarento e refrescante.

INGREDIENTES

- 1 kg de rabanete branco (daikon)
- 20 g de sal-gema não iodado
- 1 colher de sopa de açúcar
- 3 colheres de sopa de gochugaru
- 4 dentes de alho
- 1 cm de gengibre fresco
- 2 colheres de sopa de molho de peixe
- 3 cebolinhos

PREPARAÇÃO

1. Descasque o rabanete e corte-o em cubos de cerca de 2 cm.
2. Misture com sal e açúcar, deixe repousar 30 minutos. Escorra o líquido libertado, mantendo 2–3 colheres de sopa.
3. Junte o gochugaru ao rabanete e misture até os cubos ganharem cor vermelha.
4. Junte o alho esmagado, o gengibre ralado, o molho de peixe e o cebolinho cortado. Misture bem (usando luvas).
5. Transfira para o frasco, comprima com força, feche ligeiramente.
6. Fermente 1–2 dias à temperatura ambiente, mexendo e comprimindo todos os dias. Passe para o frigorífico.

No frigorífico até 2 meses. O sumo do kkakdugi é ótimo adicionado a massa fria e a sopas.

Oi sobagi – kimchi de pepinos recheados

Rendimento: 1 frasco de 1,5 l · Tempo: 40 min + 30 min de salga + 1 dia · Método: fermentação breve à temperatura ambiente, depois frigorífico

Kimchi de verão de pepinos recheados com legumes em pasta picante. Fresco e crocante – melhor na primeira semana.

INGREDIENTES

- 6 pepinos pequenos de campo (cerca de 700 g)
- 25 g de sal-gema não iodado
- 1 cenoura
- 1 molho de cebolinho ou 4 cebolinhos
- 3 colheres de sopa de gochugaru
- 3 dentes de alho
- 1 cm de gengibre
- 2 colheres de sopa de molho de peixe
- 1 colher de chá de açúcar
- 1 colher de chá de sésamo torrado

PREPARAÇÃO

1. Lave os pepinos e corte-os ao meio ao comprido. Corte cada metade em cruz ao comprido, deixando 1,5 cm por cortar na ponta.
2. Polvilhe os pepinos com sal, também nas fendas. Deixe repousar 30 minutos até amolecerem o suficiente para os poder abrir sem partir. Enxague e seque.
3. Corte a cenoura em bastonetes finos, o cebolinho em pedaços de 2 cm.
4. Misture o gochugaru, o alho esmagado, o gengibre ralado, o molho de peixe, o açúcar e o sésamo. Junte a cenoura e o

cebolinho.

5. Abra delicadamente cada pepino e recheie as fendas com o recheio. Polvilhe os pepinos com a pasta que sobrar.
6. Disponha os pepinos apertados no frasco, feche ligeiramente e deixe repousar um dia à temperatura ambiente. Depois passe para o frigorífico.

Melhores dentro de 7–10 dias – depois os pepinos amolecem. Ótimos com carne grelhada e arroz.

Kimchi branco (baek kimchi)

Rendimento: 1 recipiente de 2 l · Tempo: 1 hora + 4 horas de salga + 2–3 dias ·

Método: fermentação em salmoura, temperatura ambiente, depois frigorífico

Kimchi delicado sem malagueta, mergulhado numa marinada de pera refrescante e ligeiramente doce. Bom para crianças e pessoas que não gostam de picante.

INGREDIENTES

- 1 couve chinesa (cerca de 1,5 kg)
- 80 g de sal-gema não iodado (para salgar a couve)
- 1 pera
- ½ cebola
- 5 dentes de alho
- 2 cm de gengibre
- 150 g de rabanete branco
- 1 cenoura
- ½ pimento vermelho
- 3 cebolinhos
- 1 l de água e 12 g de sal (para a marinada)

PREPARAÇÃO

1. Corte a couve em quartos, polvilhe com sal entre as folhas e deixe repousar 4 horas, virando de hora a hora. Enxague três vezes e escorra.
2. Corte o rabanete, a cenoura e o pimento em bastonetes finos, o cebolinho em pedaços. Misture – este é o recheio.
3. Introduza o recheio entre as folhas da couve, depois disponha os quartos apertados no recipiente.

4. Triture a pera, a cebola, o alho e o gengibre com 200 ml de água. Passe por um coador, espremendo o sumo, e misture com o resto da água e 12 g de sal.
5. Deite sobre a couve a marinada preparada de modo a ficar coberta. Prenda com um pratinho.
6. Fermente 2–3 dias à temperatura ambiente até a marinada ficar ligeiramente ácida e efervescente. Passe para o frigorífico.

No frigorífico 3–4 semanas. A marinada pode beber-se fria ou usar-se como base para uma sopa fria de massa.

Kimchi vegan de couve branca

Rendimento: 2 frascos de 0,9 l · Tempo: 45 min + 2 horas de salga + 2–4 dias ·

Método: fermentação à temperatura ambiente, depois frigorífico

Versão portuguesa do kimchi: feita com a couve branca económica e sempre disponível, sem molho de peixe. A profundidade de sabor vem do molho de soja, do miso e da maçã.

INGREDIENTES

- 1 cabeça pequena de couve branca (cerca de 1,2 kg)
- 35 g de sal-gema não iodado
- 1 colher de sopa de farinha de arroz ou trigo
- 150 ml de água
- 4 colheres de sopa de gochugaru
- 2 colheres de sopa de molho de soja
- 1 colher de sopa de pasta de miso claro
- 1 maçã
- 6 dentes de alho
- 3 cm de gengibre
- 2 cenouras
- 1 molho de cebolinho

PREPARAÇÃO

1. Corte a couve em tiras de 2–3 cm de largura (mais grossas do que para a couve fermentada). Polvilhe com sal, misture e deixe repousar 2 horas, amassando de vez em quando.
2. Enxague a couve duas vezes em água fria e escorra bem. A couve branca é mais dura do que a chinesa – deve amolecer, mas manter a crocância.

3. Com farinha e água cozinhe a pasta (2–3 minutos), deixe arrefecer.
4. Triture a maçã, o alho e o gengibre com o molho de soja e o miso. Combine com a pasta e o gochugaru.
5. Corte a cenoura em bastonetes, o cebolinho em pedaços. Misture tudo com a couve usando luvas.
6. Transfira para os frascos, comprimindo com força, deixe 3 cm livres, feche ligeiramente.
7. Fermente 2–4 dias à temperatura ambiente, comprimindo todos os dias. A couve branca fermenta um pouco mais devagar do que a chinesa. Passe para o frigorífico.

No frigorífico até 3 meses. A pasta de miso contém sal, por isso não tempere mais. Se quiser obter uma nota "marinha", junte uma colher de chá de algas secas esmigalhadas à pasta.

Pa kimchi – kimchi de cebolinho

Rendimento: 1 frasco de 0,5 l · Tempo: 20 min + 1 dia · Método: fermentação breve à temperatura ambiente, depois frigorífico

Kimchi de primavera de cebolinhas inteiros em pasta picante e ligeiramente doce. Ideal com carne grelhada e omeletas.

INGREDIENTES

- 300 g de cebolinho (2–3 molhos)
- 3 colheres de sopa de molho de peixe ou de soja
- 2 colheres de sopa de gochugaru
- 2 dentes de alho
- 1 cm de gengibre
- 1 colher de chá de açúcar
- 1 colher de sopa de sésamo torrado

PREPARAÇÃO

1. Limpe o cebolinho, corte os rebentos e as pontas murchas. Lave e seque bem.
2. Disponha o cebolinho num recipiente raso, com as partes brancas de um lado. Deite-lhe o molho de peixe por cima, sobretudo nas partes brancas, e deixe repousar 15 minutos.
3. Escorra o molho para uma taça, junte o gochugaru, o alho esmagado, o gengibre ralado, o açúcar e o sésamo.
4. Espalhe a pasta em poucos cebolinhas de cada vez, depois enrole-os em pequenos molhos (dobrando a parte verde à volta da branca).
5. Disponha no frasco, comprima, feche ligeiramente. Deixe repousar um dia à temperatura ambiente, depois passe para o frigorífico.

Melhor dentro de 2–3 semanas. O pa kimchi cortado é um acompanhamento fantástico para panquecas, arroz e massa.

Dongchimi – kimchi de rabanete em marinada

Rendimento: frasco de 3 l · Tempo: 30 min + 3–5 dias · Método: fermentação em salmoura, temperatura ambiente, depois frigorífico

"Água de kimchi" de inverno: rabanete numa marinada cristalina, delicadamente efervescente. A marinada bebe-se fria ou usa-se como caldo para massa fria.

INGREDIENTES

- 1 kg de rabanete branco (daikon)
- 20 g de sal (para polvilhar o rabanete)
- 2 l de água
- 30 g de sal-gema não iodado (para a marinada)
- 1 pera
- 4 dentes de alho
- 3 cm de gengibre
- 3 cebolinhos
- 1 malagueta verde pequena

PREPARAÇÃO

1. Descasque o rabanete e corte-o em bastonetes grossos ou fatias. Polvilhe com sal (20 g) e deixe repousar uma hora, sem escorrer o líquido.
2. Dissolva 30 g de sal na água.
3. Corte a pera em quartos, o alho e o gengibre em fatias, ate os cebolinhos num nó, fure a malagueta com um garfo.
4. Coloque o alho e o gengibre num saquinho de gaze (a marinada fica límpida). Ponha o saquinho no frasco junto com o rabanete e o seu líquido, a pera, os cebolinhos e a malagueta.
5. Deite a salmoura, prenda com um pratinho, cubra.

6. Fermente 3–5 dias à temperatura ambiente até a marinada ficar ligeiramente ácida e efervescente. Passe para o frigorífico.

No frigorífico até 4 semanas. Sirva o rabanete em fatias junto com a marinada, bem fria. Retire o saquinho com as especiarias ao fim de uma semana.

Kanji – bebida indiana de cenoura fermentada

Rendimento: cerca de 2 l · Tempo: 15 min + 3–5 dias · Método: fermentação em salmoura a 1,5%, sítio quente

Bebida tradicional do norte da Índia, preparada no inverno com cenouras escuras. Tem cor de rubi, sabor ligeiramente efervescente e ácido, e uma nítida nota de mostarda.

INGREDIENTES

- 500 g de cenoura (de preferência roxa; com cenoura normal junte 1 beterraba pequena para a cor)
- 2 l de água
- 30 g de sal-gema não iodado
- 1 colher de sopa de mostarda moída ou grosseiramente esmagada (de preferência castanha)
- ½ colher de chá de flocos de malagueta (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Descasque a cenoura e a beterraba e corte-as em bastonetes com a espessura de um dedo.
2. Num frasco de 3 l misture a água com o sal, a mostarda e a malagueta.
3. Junte os legumes, misture, cubra com uma gaze.
4. Coloque num sítio quente (tradicionalmente os frascos são postos ao sol – basta um parapeito quente). Mexa todos os dias com uma colher de madeira limpa.
5. Ao fim de 3–5 dias, quando a bebida estiver claramente ácida, filtre-a para garrafas e coloque no frigorífico.

Beba fria, em copos pequenos. A cenoura do kanji é um fermentado delicioso. No frigorífico até 2 semanas.

Outras fermentações do mundo

Curtido – couve salvadorenha com orégãos

Rendimento: 2 frascos de 0,9 l · Tempo: 30 min + 3–7 dias · Método: salga a seco a 2%, 18–22°C

A prima latino-americana da nossa couve fermentada: com cenoura, cebola, orégãos e um toque de malagueta.

Tradicionalmente servida com pão de milho, também ótima para tacos e sandes.

INGREDIENTES

- 1 kg de couve branca
- 2 cenouras
- 1 cebola
- 28 g de sal-gema não iodado
- 2 colheres de chá de orégãos secos
- ½–1 colher de chá de flocos de malagueta

PREPARAÇÃO

1. Corte a couve finamente, rale a cenoura num ralador grosso, corte a cebola em folhas finas.
2. Pese os legumes e meça 20 g de sal por cada quilo (para cerca de 1,4 kg cerca de 28 g).
3. Misture os legumes com sal, orégãos e malagueta. Amasse até libertarem sumo.
4. Transfira para os frascos, comprimindo com força, deite o sumo e prenda com um peso.
5. Fermente 3–7 dias à temperatura ambiente – o curtido come-se normalmente menos fermentado do que a couve, quando ainda está muito crocante.

6. Conserve no frigorífico.

No frigorífico até 2 meses. Junte uma colher de sopa de curtido a uma omeleta ou sandes de queijo – transforma-a irreconhecivelmente.

Tsukemono – legumes japoneses rápidos em sal

Rendimento: 4 doses (cerca de 400 g) · Tempo: 15 min + 1–2 dias · Método: salga a seco a 2% sob peso, temperatura ambiente, depois frigorífico

Tsukemono é o nome genérico japonês dos fermentados, sem os quais nenhuma refeição com arroz fica completa. Esta versão simplíssima só precisa de sal, pressão e um pouco de tempo.

INGREDIENTES

- 250 g de couve chinesa
- 1 pepino de campo
- 1 cenoura pequena
- 9 g de sal-gema não iodado
- pedaço de alga kombu de 5 cm (opcional)
- uma tira de raspa de limão
- 1/2 malagueta pequena (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Corte a couve em pedaços de 3 cm, o pepino em fatias finas, a cenoura em fatias muito finas.
2. Esfregue o kombu com um pano húmido e corte-o em tiras finas com a tesoura.
3. Numa taça misture os legumes com sal, kombu, raspa de limão e malagueta. Amasse 2–3 minutos.
4. Transfira para um recipiente raso ou um saquinho de rede. Cubra com um pratinho e prenda (por ex. com um frasco cheio de água) ou retire o ar do saquinho e prenda com uma tábua.
5. Deixe 1–2 dias à temperatura ambiente – os legumes libertam sumo e acidificam ligeiramente. Passe para o frigorífico.
6. Antes de servir esprema os legumes para retirar o sumo.

Melhor dentro de uma semana. Sirva com arroz, sopa de miso ou como contraste com pratos gordurosos.

Gengibre fermentado em fatias

Rendimento: 1 frasco de 0,3 l · Tempo: 20 min + 1–2 semanas · Método: fermentação em salmoura a 2,5%, 18–22°C

Fatias finas de gengibre que, depois de fermentadas, perdem as arestas fortes do sabor e ganham um sabor ácido agradável. Para sushi, saladas, pratos ao wok e chá.

INGREDIENTES

- 250 g de gengibre jovem e firme
- 250 ml de água
- 6 g de sal-gema não iodado
- 1 fatia fina de beterraba crua (opcional, para a cor rosa)

PREPARAÇÃO

1. Descasque o gengibre com uma colher e corte-o ao comprido em fatias muito finas (melhor com um descascador ou mandolina).
2. Dissolva o sal na água.
3. Transfira o gengibre para o frasco, junte a fatia de beterraba.
4. Deite a salmoura, prenda com um peso pequeno.
5. Fermente 1–2 semanas à temperatura ambiente até o gengibre amolecer e ganhar sabor ácido. Passe para o frigorífico.

No frigorífico alguns meses. A salmoura do gengibre é um acompanhamento fantástico para limonada e temperos de saladas.

Rabanete amarelo fermentado com açafrão-da-índia (estilo takuan)

Rendimento: 1 frasco de 0,9 l · Tempo: 20 min + 5–7 dias · Método: fermentação em salmoura a 2,5%, 18–22°C

Uma versão caseira simplificada do rabanete amarelo japonês. Fatias crocantes e doce-salgadas de cor intensa – para arroz, sandes e taças de legumes.

INGREDIENTES

- 500 g de rabanete branco (daikon)
- 500 ml de água
- 12 g de sal-gema não iodado
- 1 colher de sopa de açúcar
- ½ colher de chá de açafrão-da-índia moído
- uma tira de raspa de limão
- 1 malagueta seca pequena (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Descasque o rabanete e corte-o em fatias de cerca de 5 mm.
2. Disponha as fatias sobre um pano e deixe repousar 2–3 horas para secarem ligeiramente – ficam mais crocantes.
3. Na água dissolva o sal, o açúcar e o açafrão-da-índia.
4. Transfira o rabanete para o frasco com a raspa de limão e a malagueta, deite a salmoura, prenda com um peso.
5. Fermente 5–7 dias, depois conserve no frigorífico.

No frigorífico até 2 meses. O rabanete cheira muito durante a fermentação – é melhor fermentá-lo sob uma tampa com tubo.

Molhos, pastas e especiarias fermentadas

A fermentação não é só legumes que se comem com garfo. No frasco também podem amadurecer molhos picantes, ketchup, mostarda, pastas e complementos que, com uma colher, mudam o carácter de um prato inteiro. Um molho caseiro de malaguetas fermentadas tem uma profundidade que não se obtém só com vinagre, e o ketchup com um toque de acidez tem um sabor completamente diferente do da loja.

A maioria das receitas deste capítulo baseia-se em duas técnicas: **fermentação de massa triturada** (tritura-se os legumes com sal e deixa-se amadurecer sob um peso) ou **fermentação em salmoura**, depois da qual se tritura tudo. Certifique-se sempre de que a massa fica coberta pelo sumo ou pela salmoura.

Sugestão: Os legumes triturados fermentam rapidamente e "incham" bastante. Encha os frascos no máximo até $\frac{3}{4}$ da altura e coloque-os num prato. Quando trabalhar com malaguetas picantes use luvas e não se incline sobre o triturador – os vapores podem irritar os olhos e a garganta.

Molhos picantes

Molho picante de malaguetas vermelhas fermentadas

Rendimento: cerca de 400 ml · Tempo: 20 min + 1–3 semanas · Método: fermentação de pasta com 3% de sal, 18–22°C

A receita base para um molho picante caseiro. O picante regula-se pela proporção entre malaguetas e pimento doce.

INGREDIENTES

- 300 g de malaguetas vermelhas
- 200 g de pimento vermelho doce
- 4 dentes de alho
- 16 g de sal-gema não iodado
- 50–100 ml de vinagre de maçã (no fim, opcional)

PREPARAÇÃO

1. Lave as malaguetas e o pimento, retire os pés. Do pimento doce retire a cavidade das sementes. Deixe as malaguetas com sementes se gostar de muito picante.
2. Corte tudo em pedaços mais pequenos e triture junto com o alho e o sal até obter uma pasta grosseira (não lisa).
3. Transfira a pasta para o frasco, comprima com força com uma colher para eliminar as bolhas de ar. Deve acumular-se sumo à superfície.
4. Cubra a pasta com um pedaço de película ou um saquinho de rede com salmoura, comprima. Feche o frasco ligeiramente ou use uma tampa com tubo de fermentação.
5. Fermente 1–3 semanas à temperatura ambiente. Nos primeiros dias a pasta trabalha muito – comprima todos os dias.

6. Quando o molho tiver um sabor ácido e pleno agradável, triture bem. Se preferir um molho mais líquido, passe por um passador. Junte vinagre a gosto – vai estabilizar o molho e dar-lhe frescura.

7. Transfira para garrafas limpas e conserve no frigorífico.

No frigorífico alguns meses. A polpa que sobrar depois de passar pode secá-la no forno a 60°C e moê-la para fazer uma especiaria picante.

Sriracha caseira

Rendimento: cerca de 350 ml · Tempo: 30 min + 5–7 dias · Método: fermentação de pasta, temperatura ambiente

Um molho doce-picante, com alho, ao estilo tailandês. Espesso, vermelho intenso, perfeito para ovos, massa, sandes e hambúrgueres.

INGREDIENTES

- 500 g de malaguetas vermelhas (moderadamente picantes)
- 8 dentes de alho
- 30 g de açúcar amarelo
- 12 g de sal-gema não iodado
- 60 ml de vinagre de arroz ou de maçã
- 1–2 colheres de sopa de água (se necessário)

PREPARAÇÃO

1. Lave as malaguetas, retire os pés e parte das sementes. Corte em pedaços.
2. Triture as malaguetas com o alho, o açúcar e o sal até obter uma pasta grosseira.
3. Transfira para o frasco, comprima, cubra com película ou um peso, feche ligeiramente.
4. Fermente 5–7 dias à temperatura ambiente, mexendo e comprimindo todos os dias. O açúcar torna a fermentação rápida e turbulenta.
5. Quando a pasta tiver aroma ácido, junte o vinagre e triture bem. Passe por um passador, comprimindo com a colher.
6. Se o molho ficar demasiado líquido, pode evaporá-lo brevemente numa panela (5 minutos) – engrossa e fica mais

estável, mas perde as bactérias vivas. Transfira para uma garrafa.

No frigorífico até 6 meses. Variante mais suave: substitua metade das malaguetas por pimento doce vermelho.

Molho verde de jalapeño e coentros

Rendimento: cerca de 500 ml · Tempo: 25 min + 1–2 semanas · Método: fermentação em salmoura a 3,5%, 18–22°C

Um molho fresco, herbáceo e moderadamente picante, ideal para tacos, ovos, peixe e saladas.

INGREDIENTES

- 300 g de malaguetas jalapeño verdes
- 1 pimento verde doce
- 1/2 cebola
- 4 dentes de alho
- 500 ml de água
- 18 g de sal-gema não iodado
- 1 molho de coentros frescos ou salsa (no fim)
- sumo de 1 lima (no fim)

PREPARAÇÃO

1. Corte as malaguetas e o pimento em fatias, a cebola em quartos, divida o alho.
2. Dissolva o sal na água.
3. Transfira os legumes para o frasco, deite a salmoura e prenda com um peso.
4. Fermente 1–2 semanas à temperatura ambiente. As malaguetas vão mudar para uma cor azeitona.
5. Escorra os legumes, guardando a salmoura. Triture com os coentros, o sumo de lima e a quantidade de salmoura necessária para obter a consistência desejada.
6. Transfira para uma garrafa e conserve no frigorífico.

Melhor dentro de 2 meses – as ervas frescas perdem cor com o tempo. O excesso de salmoura pode bebê-lo com sumo de tomate.

Harissa fermentada

Rendimento: cerca de 300 g · Tempo: 30 min + 1–2 semanas · Método: fermentação de pasta com 3% de sal, 18–22°C

Pasta norte-africana de pimento, alho e especiarias torradas. A fermentação dá-lhe um sabor mais profundo e ligeiramente ácido. Para cuscuz, legumes assados, sopas e marinadas.

INGREDIENTES

- 250 g de malaguetas vermelhas
- 1 pimento vermelho doce (cerca de 200 g)
- 4 dentes de alho
- 13 g de sal-gema não iodado
- 1 colher de chá de cominho romano
- 1 colher de chá de sementes de coentros
- ½ colher de chá de cominhos
- 2–3 colheres de sopa de azeite
- sumo de ½ limão

PREPARAÇÃO

1. Limpe as malaguetas e o pimento, corte em pedaços. Triture com o alho e o sal até obter uma pasta grosseira.
2. Transfira para o frasco, comprima, cubra com película ou um peso. Fermente 1–2 semanas à temperatura ambiente.
3. Torre o cominho romano, os coentros e os cominhos numa frigideira seca até começarem a soltar aroma. Esmague no almofariz.
4. Triture a massa fermentada com as especiarias, o azeite e o sumo de limão até obter uma pasta espessa.

5. Transfira para um frasco limpo, nivele a superfície e cubra com uma fina camada de azeite.

No frigorífico até 3 meses. Depois de cada utilização nivele e renove a camada de azeite.

Sambal fermentado com chalota

Rendimento: cerca de 250 g · Tempo: 20 min + 1–2 semanas · Método: fermentação de pasta, 18–22°C

Uma pasta espessa e granulosa de malagueta com muito alho e chalota. Uma colher de chá chega para aquecer uma sopa, arroz ou tempero para massa.

INGREDIENTES

- 150 g de malaguetas vermelhas
- 80 g de alho (cerca de 2 cabeças)
- 2 chalotas
- 9 g de sal-gema não iodado
- 1 colher de chá de açúcar
- sumo de ½ lima (no fim)

PREPARAÇÃO

1. Corte finíssimo as malaguetas, o alho descascado e as chalotas com a faca, ou triture brevemente em impulsos – a pasta deve manter estrutura.
2. Misture com sal e açúcar, transfira para um frasco pequeno e comprima com força.
3. Cubra com película colada diretamente sobre a pasta ou com um peso pequeno. Feche ligeiramente.
4. Fermente 1–2 semanas à temperatura ambiente, comprimindo todos os dias.
5. Depois da fermentação junte o sumo de lima e misture. Conserve no frigorífico.

No frigorífico até 4 meses. Variante: antes de servir doure uma colher de sopa de sambal num pouco de óleo – vai ganhar um aroma profundo e torrado.

Molhos e complementos para sandes

Ketchup fermentado

Rendimento: cerca de 450 ml · Tempo: 15 min + 2–3 dias · Método: fermentação com adição de iniciador, temperatura ambiente

Ketchup com o toque de um sabor ácido agradável e especiarias quentes. Prepara-se num quarto de hora a partir de concentrado de tomate e salmoura dos seus fermentados.

INGREDIENTES

- 400 g de concentrado de tomate a 30%
- 3 colheres de sopa de açúcar amarelo ou mel
- 3 colheres de sopa de salmoura de fermentados não pasteurizados (por ex. de pepinos) ou soro de iogurte
- 2 colheres de sopa de vinagre de maçã
- 1 colher de chá de sal-gema não iodado
- ½ colher de chá de alho granulado
- ½ colher de chá de cebola em pó
- ¼ colher de chá de canela
- uma pitada de cravinho moído e bagas de pimenta-da-jamaica
- cerca de 60 ml de água fervida

PREPARAÇÃO

1. Numa taça misture o concentrado com o açúcar, o vinagre, o sal e as especiarias.
2. Junte a salmoura ou o soro – contêm bactérias vivas que vão iniciar a fermentação.
3. Junte a água até o ketchup atingir a consistência desejada.

4. Transfira para o frasco, nivele a superfície, deixe 3 cm livres. Feche ligeiramente.
5. Deixe 2–3 dias à temperatura ambiente. Vão surgir pequenas bolhas e o sabor vai ficar ligeiramente ácido.
6. Passe para o frigorífico.

No frigorífico até 2 meses. Se o ketchup for para uma criança com menos de 1 ano, não use mel. A salmoura deve vir de fermentados não pasteurizados – a pasteurizada já não contém culturas vivas.

Mostarda fermentada

Rendimento: cerca de 300 ml · Tempo: 15 min + 2–3 dias de fermentação + 1 semana de maturação · Método: fermentação em salmoura de fermentados, temperatura ambiente

Mostarda granulada feita com a salmoura dos pepinos fermentados. Ao fim de uma semana no frigorífico amolece e ganha um sabor profundo – para enchidos, salsichas e temperos de saladas.

INGREDIENTES

- 60 g de sementes de mostarda branca (amarela)
- 40 g de sementes de mostarda castanha
- 150 ml de salmoura de pepinos fermentados não pasteurizados
- 50 ml de água
- 1 colher de sopa de mel ou açúcar
- ½ colher de chá de açafrão-da-índia
- ½ colher de chá de sal (se necessário)
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã (opcional)

PREPARAÇÃO

1. No frasco misture os dois tipos de sementes de mostarda com a salmoura e a água. As sementes devem ficar completamente cobertas pelo líquido.
2. Feche ligeiramente e deixe à temperatura ambiente durante 2–3 dias. As sementes vão inchar – se sobressaírem do líquido, junte um pouco mais de salmoura.
3. Junte o mel e o açafrão-da-índia. Triture parte ou tudo – consoante prefira uma mostarda granulada ou lisa.
4. Prove e, se necessário, corrija com sal e vinagre.

5. Transfira para um frasco pequeno e deixe uma semana no frigorífico para o sabor assentar.

A mostarda fresca é muito picante e ligeiramente amarga – é normal; vai amolecendo dia após dia. No frigorífico até 6 meses.

Pasta de pimento fermentada

Rendimento: 2 frascos pequenos de 0,3 l · Tempo: 20 min + 5–7 dias · Método: fermentação de pasta com 2% de sal, 18–22°C

Uma pasta doce-ácida, ligeiramente picante, de pimento vermelho. Para barrar no pão, como base de molhos e complemento para o guisado (adicionada no fim).

INGREDIENTES

- 1 kg de pimento vermelho
- 2 malaguetas vermelhas
- 4 dentes de alho
- 20 g de sal-gema não iodado
- 1 colher de chá de páprica fumada doce (opcional)
- 2 colheres de sopa de azeite ou óleo de colza (no fim)

PREPARAÇÃO

1. Lave o pimento, retire as cavidades das sementes e corte. Limpe as malaguetas das sementes se preferir uma pasta mais suave.
2. Triture o pimento, as malaguetas, o alho e o sal até obter uma pasta grosseira.
3. Transfira para um frasco grande (encha até $\frac{3}{4}$), comprima, cubra com película ou um saquinho com salmoura.
4. Fermente 5–7 dias, comprimindo todos os dias. Vai acumular-se muito sumo à superfície.
5. Transfira a pasta para um passador e escorra o sumo (guarde-o – é uma ótima bebida ou base de sopa). Triture a pasta com a páprica fumada e o azeite até obter uma pasta lisa.
6. Transfira para frascos pequenos e conserve no frigorífico.

No frigorífico até 2 meses. A pasta é deliciosa com queijo fresco e em torradas com ovo.

Molho salsa fermentado

Rendimento: 1 frasco de 0,9 l · Tempo: 20 min + 2 dias · Método: fermentação breve com 2% de sal, temperatura ambiente

Um molho de tomate fresco, que em dois dias ganha uma ligeira acidez e efervescência. Para nachos, tacos, ovos e carne grelhada.

INGREDIENTES

- 500 g de tomates carnudos
- 1 cebola
- 1 pimento verde
- 1–2 malaguetas jalapeño ou chili
- 2 dentes de alho
- 1 molho de coentros ou salsa
- 14 g de sal-gema não iodado
- sumo de 1 lima (antes de servir)

PREPARAÇÃO

1. Corte os tomates em cubos, corte finamente a cebola, o pimento e as malaguetas, esmague o alho, corte as ervas.
2. Misture tudo com o sal e deixe repousar 15 minutos até os legumes libertarem sumo.
3. Transfira para o frasco, comprima de modo a que o sumo cubra os legumes. Deixe 3 cm livres.
4. Feche ligeiramente e deixe 2 dias à temperatura ambiente, comprimindo todos os dias.
5. Passe para o frigorífico. Antes de servir junte o sumo de lima.

Melhor dentro de 1–2 semanas. O excesso de sumo pode usá-lo como marinada para frango.

Especiarias portuguesas com novo carácter

Rábano fermentado (branco ou com beterraba)

Rendimento: 2 frascos pequenos de 0,2 l · Tempo: 20 min + 3–5 dias · Método: fermentação em salmoura a 2%, temperatura ambiente

Rábano ácido sem vinagre, acidificado naturalmente. Picante, mas com um sabor mais redondo. Para a mesa da Páscoa, enchidos, ovos e peixe.

INGREDIENTES

- 250 g de raiz de rábano
- 150 ml de água fervida
- 3 g de sal-gema não iodado
- 1 colher de chá de açúcar
- 1 beterraba crua pequena (para a versão rosa)
- 2 colheres de sopa de salmoura de fermentados ou kvass de beterraba (opcional, como iniciador)

PREPARAÇÃO

1. Descasque o rábano e rale-o finamente ou triture-o num robô de cozinha. Trabalhe com a janela aberta – os vapores irritam muito os olhos.
2. Dissolva o sal e o açúcar na água, junte o iniciador.
3. Se preparar a versão com beterraba, rale-a finamente e misture com metade do rábano.
4. Transfira o rábano para frascos pequenos, deite-lhe a salmoura e comprima – o líquido deve cobri-lo.
5. Feche ligeiramente e deixe 3–5 dias à temperatura ambiente. Passe para o frigorífico.

No frigorífico até 2 meses. O rábano perde picante com o tempo – prepare-o em pequenas porções. Antes de servir pode misturá-lo com natas azedas.

Pasta fermentada de endro e salsa

Rendimento: 1 frasco pequeno de 0,3 l · Tempo: 20 min + 5–7 dias · Método: fermentação de pasta com 4% de sal, 18–22°C

Uma forma de aproveitar o excesso de ervas da horta. Uma colher de sopa desta pasta anima uma sopa, requeijão, molho de iogurte e batatas – até no inverno.

INGREDIENTES

- 100 g de endro
- 80 g de salsa
- 20 g de cebolinho
- 3 dentes de alho
- 8 g de sal-gema não iodado
- 2–3 colheres de sopa de salmoura de pepinos fermentados

PREPARAÇÃO

1. Lave as ervas e seque-as muito bem (por ex. numa centrífugadora de saladas). Retire os talos grossos do endro.
2. Corte finamente as ervas e o alho, ou triture em impulsos com o sal e a salmoura até obter uma pasta húmida.
3. Transfira para o frasco pequeno, comprimindo com força com a colher. Deve surgir sumo à superfície.
4. Cubra com película colada diretamente sobre a pasta, feche ligeiramente.
5. Fermente 5–7 dias, depois conserve no frigorífico.

No frigorífico até 3 meses. Lembre-se de que a pasta é salgada – junte-a aos pratos em vez do sal. Depois de cada utilização nivele e comprima a superfície.

Alho-dos-ursos fermentado

Rendimento: 1 frasco de 0,5 l · Tempo: 20 min + 5–7 dias · Método: fermentação em salmoura a 3%, 18–22°C

Uma delícia delicada de primavera: folhas enroladas de alho-dos-ursos em salmoura. Depois de fermentadas ficam mais delicadas, e o seu aroma a alho dura semanas.

INGREDIENTES

- 200 g de folhas de alho-dos-ursos
- 500 ml de água
- 15 g de sal-gema não iodado
- ½ colher de chá de pimenta preta em grão

PREPARAÇÃO

1. Enxague as folhas em água fria e seque-as.
2. Dissolva o sal na água.
3. Enrole poucas folhas de cada vez em pequenos rolinhos apertados e disponha-os no frasco lado a lado, comprimindo. Junte a pimenta.
4. Deite a salmoura, prenda com um peso.
5. Fermente 5–7 dias, depois passe para o frigorífico.

Aviso: As folhas de alho-dos-ursos confundem-se com as folhas tóxicas do lírio-do-vale e do heléboro. Compre alho-dos-ursos de cultivos verificados ou de vendedores de confiança. As folhas verdadeiras, quando amarrotadas, cheiram claramente a alho. Lembre-se também de que o alho-dos-ursos selvagem em Portugal pode estar protegido.

No frigorífico até 3 meses. Junte folhas cortadas a requeijão, manteiga de ervas, pesto ou omeletas.

Alho em mel

Alho fermentado em mel

Rendimento: 1 frasco de 0,5 l · Tempo: 20 min + 4 semanas · Método: fermentação em mel cru, temperatura ambiente, depois frigorífico

Dentes de alho mergulhados em mel. Ao fim de poucas semanas o mel fica líquido, ligeiramente ácido e com sabor a alho, e o alho fica delicado e adocicado. Para temperos, marinadas, glaceados de carnes e legumes.

INGREDIENTES

- 3 cabeças grandes de alho (cerca de 150 g de dentes descascados)
- cerca de 350 g de mel cru (não pasteurizado), líquido
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã não pasteurizado (recomendado)
- tiras de pH (recomendadas)

PREPARAÇÃO

1. Descasque os dentes de alho e esmague-os ligeiramente com o lado da faca para libertarem sumo – é isto que inicia a fermentação.
2. Transfira o alho para um frasco limpo, esterilizado e seco. Junte o vinagre de maçã – vai baixar o pH desde o início e aumentar a segurança.
3. Cubra o alho com o mel de modo a ficar coberto. O alho tende a flutuar – é normal. Deixe pelo menos 3 cm livres, porque o mel fermentado vai expandir.
4. Enrosque o frasco e deixe-o à temperatura ambiente, longe do sol.

5. Todos os dias vire o frasco ao contrário durante alguns minutos (ou mexa com uma colher limpa), para que todos os dentes fiquem cobertos de mel, depois abra brevemente para libertar o gás.
6. Ao fim de poucos dias vão surgir bolhas e o mel vai ficar mais líquido. Ao fim de cerca de 4 semanas verifique o pH com uma tira – deve estar abaixo de 4,6, de preferência cerca de 4 ou mais baixo.
7. Quando a fermentação estiver completa e o pH adequado, passe o frasco para o frigorífico.

Aviso: O alho e o mel são uma combinação que exige cuidado. O alho pode conter esporos da bactéria do botulismo, e um ambiente sem ar favorece estas bactérias até a mistura ficar suficientemente ácida. Por isso: use vinagre desde o início, certifique-se de que o alho fica coberto de mel regularmente, verifique o pH com uma tira antes de comer, e conserve o produto pronto no frigorífico. Se a tampa inchar apesar de libertar o gás, surgir bolor ou houver um cheiro estranho – deite tudo fora. **O mel (mesmo nesta forma) não se dá a crianças com menos de 1 ano de idade.**

No frigorífico alguns meses. Uma colher de sopa de mel de alho com sumo de limão e azeite é um tempero pronto para saladas. Os dentes de alho pode assá-los ou cortá-los numa marinada.

Bebidas fermentadas

O kvass de pão de centeio nos verões quentes, o fermentado de beterraba no inverno, e hoje também a kombucha, o kefir de água e a cerveja de gengibre caseira – as bebidas fermentadas têm uma longa tradição na nossa parte do mundo, e novas receitas juntam-se rapidamente. São refrescantes, ligeiramente ácidas e naturalmente gaseificadas, ainda assim muito menos doces do que as bebidas do supermercado.

Neste capítulo vai encontrar a kombucha passo a passo – desde a criação da sua própria "mãe" até à segunda fermentação com seis sabores – além do kefir de água, vinagres fermentados, limonada e bebidas com iniciador de gengibre.

Antes de começar: pressão e álcool

Atenção – pressão nas garrafas: Durante a segunda fermentação em garrafas fechadas produz-se dióxido de carbono. Se as garrafas ficarem no calor demasiado tempo, a pressão pode empurrar a rolha com força ou partir o vidro. Sempre:

- use garrafas grossas próprias para bebidas gaseificadas (com fecho de presilha), sem fendas nem lascas;
- deixe 2–3 cm de espaço livre sob a rolha;
- não mantenha as garrafas à temperatura ambiente durante mais tempo do que o indicado na receita (normalmente 1–3 dias), e nos dias quentes encurte esse tempo;
- todos os dias abra delicadamente as rolhas para libertar o excesso de gás;
- abra as garrafas sobre o lava-loiça, viradas para longe do rosto, de preferência depois de arrefecidas no frigorífico;
- conserve as bebidas prontas no frigorífico – o frio retarda a fermentação.

Sugestão: Encha uma garrafa pequena de plástico PET com a mesma bebida das garrafas de vidro. Quando ficar dura e não conseguir espremê-la com os dedos, é sinal de que todas as garrafas estão bem gaseificadas e é altura de as passar para o frigorífico.

Álcool: As leveduras presentes nas bebidas fermentadas transformam parte do açúcar em álcool. Nas bebidas fermentadas por pouco tempo normalmente há pouco, mas não é possível controlá-lo com precisão em casa – quanto mais longa a fermentação, mais açúcar e mais alta a temperatura, mais pode haver. As pessoas que não devem consumir álcool nem em vestígios (grávidas, crianças, pessoas em tratamento ou depois de terapias para dependências) devem ter atenção. A kombucha também contém cafeína do chá.

Kombucha

A kombucha é um chá adoçado fermentado por uma cultura de bactérias e leveduras, chamada SCOBY (do acrónimo inglês para cultura simbiótica de bactérias e leveduras), e vulgarmente "mãe" ou "cogumelo". Esta camada gelatinosa e bege flutua à superfície e com cada porção de bebida forma uma nova camada. A kombucha prepara-se em duas fases: a **primeira fermentação** num frasco aberto transforma o chá doce numa bebida ligeiramente ácida, e a **segunda fermentação** em garrafas fechadas, normalmente com fruta, dá-lhe sabor e bolhas.

Kombucha – primeira fermentação passo a passo

Rendimento: cerca de 2 l · Tempo: 20 min + 7–14 dias · Método: fermentação aeróbica em frasco sob um pano, 22–26°C

A receita base a partir da qual começa toda a kombucha. Uma vez aprendida, vai ter sempre uma bebida à mão.

INGREDIENTES

- 2 l de água
- 4–5 saquetas de chá preto (cerca de 8–10 g) ou uma mistura de preto e verde
- 160 g de açúcar branco
- 1 SCOBY (disco de cultura)
- 200 ml de kombucha já pronta, não pasteurizada, da porção anterior (chamado iniciador)

PREPARAÇÃO

1. Leve 500 ml de água a ferver, deite-a sobre o chá e deixe em infusão 10 minutos. Retire as saquetas.
2. No chá quente dissolva o açúcar, depois junte o resto da água fria.
3. Espere que o chá arrefeça à temperatura ambiente (abaixo dos 30°C) – o calor destruiria a cultura.
4. Deite o chá num frasco de 3 l esterilizado e enxaguado. Junte o iniciador e, com as mãos limpas, coloque o SCOBY na superfície. Não se preocupe se descer para o fundo – uma nova camada vai formar-se de qualquer forma por cima.
5. Cubra o frasco com um pano de algodão denso ou com várias camadas de gaze e prenda com um elástico – a bebida precisa de ar, mas não pode ficar exposta às moscas-da-fruta.

6. Coloque o frasco num sítio quente (22–26°C), longe da luz solar direta. Não o mova desnecessariamente.
7. A partir do 7.º dia prove: introduza uma palhinha por baixo do SCOBY e tire um pouco de bebida. A kombucha está pronta quando está agradável e ácida, com uma leve doçura – normalmente ao fim de 7–14 dias.
8. Retire o SCOBY com as mãos limpas junto com 200 ml de bebida (este é o iniciador para a porção seguinte). Deite o resto nas garrafas e beba logo ou prossiga com a segunda fermentação.

A primeira fermentação deve decorrer sempre num frasco coberto por um pano, nunca fechado hermeticamente. Não use recipientes metálicos para fermentações longas. Os filamentos castanhos que pendem do SCOBY e os sedimentos escuros são leveduras – são normais. Se surgir na superfície um bolor seco e fofo (verde, azul, preto), deite tudo fora junto com o SCOBY.

Como cultivar um SCOBY do zero

Rendimento: 1 disco SCOBY + cerca de 700 ml de iniciador · Tempo: 15 min + 2–4 semanas · Método: fermentação aeróbica em frasco, 24–26°C

Não tem ninguém de quem receber uma "mãe"? Basta uma garrafa de kombucha natural, não pasteurizada, da loja, e um pouco de paciência.

INGREDIENTES

- 300–500 ml de kombucha natural, não pasteurizada, sem aromas (contendo apenas chá, açúcar e culturas)
- 500 ml de água
- 2 saquetas de chá preto
- 40 g de açúcar

PREPARAÇÃO

1. Prepare o chá em 250 ml de água a ferver durante 10 minutos, dissolva o açúcar e junte o resto da água fria. Deixe arrefecer à temperatura ambiente.
2. Num frasco de 1 l misture o chá arrefecido com a kombucha, incluindo o sedimento do fundo da garrafa.
3. Cubra com um pano, prenda com um elástico e coloque num sítio quente e tranquilo.
4. Não mexa no frasco durante 2–4 semanas. Primeiro vai surgir uma membrana fina e transparente, que com o tempo se torna numa camada esbranquiçada e gelatinosa.
5. Quando o SCOBY tiver cerca de 5 mm de espessura, está pronto. O líquido por baixo está muito ácido – use-o como iniciador para a primeira porção de kombucha.

Pode guardar os discos a mais num chamado "hotel de SCOBY": num frasco com um pouco de iniciador, coberto por um pano, à temperatura ambiente.

Todos os meses junte um pouco de chá fresco e adoçado.

Segunda fermentação – sabores

Cada uma das receitas seguintes pressupõe 2 l de kombucha pronta da primeira fermentação e 4 garrafas de 0,5 l com fecho de presilha. Pode distribuir a fruta pelas garrafas ou misturá-la com a kombucha num jarro e depois deitar.

Kombucha de gengibre e limão

Rendimento: 4 garrafas de 0,5 l · Tempo: 10 min + 2–4 dias · Método: segunda fermentação em garrafas, 20–24°C, depois frigorífico

O sabor mais popular: quente, cítrico, muito gaseificado. O gengibre é excecional a "alimentar" as bolhas.

INGREDIENTES

- 2 l de kombucha depois da primeira fermentação
- 40 g de gengibre fresco
- sumo de 1 limão
- 1 colher de sopa de açúcar (opcional, para uma carbonatação mais forte)

PREPARAÇÃO

1. Descasque o gengibre e rale-o ou corte-o finamente. Distribua pelas garrafas.
2. Misture a kombucha com o sumo de limão e o açúcar.
3. Deite nas garrafas através de um funil, deixando 2–3 cm de espaço livre, e feche.
4. Deixe repousar 2–4 dias à temperatura ambiente, abrindo delicadamente as rolhas todos os dias.
5. Quando a bebida estiver claramente gaseificada, passe as garrafas para o frigorífico. Filtre antes de servir.

No frigorífico até 3 semanas. No inverno junte a cada garrafa uma pitada de açafrão-da-índia e um grão de pimenta.

Kombucha de framboesa e hortelã

Rendimento: 4 garrafas de 0,5 l · Tempo: 10 min + 2–3 dias · Método: segunda fermentação em garrafas, 20–24°C, depois frigorífico

Rosa, frutada e refrescante. As framboesas podem ser frescas ou congeladas.

INGREDIENTES

- 2 l de kombucha depois da primeira fermentação
- 200 g de framboesas
- 8–10 folhas de hortelã fresca

PREPARAÇÃO

1. Esmague ligeiramente as framboesas com um garfo, parta a hortelã em pedaços.
2. Distribua a fruta e a hortelã pelas garrafas.
3. Deite a kombucha, deixando 2–3 cm de espaço livre, e feche.
4. Fermente 2–3 dias à temperatura ambiente, abrindo as rolhas todos os dias. A fruta rica em açúcar gaseifica-se rapidamente – não prolongue.
5. Passe para o frigorífico, filtre por um coador antes de servir.

No frigorífico até 2 semanas. Em vez de framboesas pode usar amoras ou mirtilos.

Kombucha de morango e manjeriço

Rendimento: 4 garrafas de 0,5 l · Tempo: 10 min + 2–3 dias · Método: segunda fermentação em garrafas, 20–24°C, depois frigorífico

O sabor de junho numa garrafa. O manjeriço junta uma nota ligeiramente picante e verde que realça na perfeição os morangos.

INGREDIENTES

- 2 l de kombucha depois da primeira fermentação
- 200 g de morangos maduros
- 6–8 folhas de manjeriço

PREPARAÇÃO

1. Lave os morangos, retire os pés e corte-os em quartos ou triture em puré.
2. Distribua os morangos e o manjeriço partido pelas garrafas.
3. Deite a kombucha, deixe 2–3 cm de espaço livre, feche.
4. Fermente 2–3 dias, abrindo as rolhas todos os dias.
5. Arrefeça no frigorífico e filtre antes de servir.

No frigorífico até 2 semanas. A fruta triturada produz mais bolhas do que a cortada.

Kombucha de maçã e canela

Rendimento: 4 garrafas de 0,5 l · Tempo: 10 min + 2–4 dias · Método: segunda fermentação em garrafas, 20–24°C, depois frigorífico

O sabor de outono da tarte de maçã numa versão leve e gaseificada. Perfeita para noites frias e para a mesa de festa.

INGREDIENTES

- 1,7 l de kombucha depois da primeira fermentação
- 300 ml de sumo de maçã espremido
- 2 paus de canela
- 4 cravinhos

PREPARAÇÃO

1. Misture a kombucha com o sumo de maçã.
2. Parta os paus de canela em pedaços e distribua pelas garrafas junto com os cravinhos.
3. Deite a bebida nas garrafas, deixando espaço livre, e feche.
4. Fermente 2–4 dias, abrindo as rolhas todos os dias.
5. Passe para o frigorífico. Pode deixar as especiarias – o sabor vai continuar a aprofundar-se.

No frigorífico até 3 semanas. Variante: junte a cada garrafa uma fatia de gengibre fresco.

Kombucha de ginja

Rendimento: 4 garrafas de 0,5 l · Tempo: 15 min + 2–3 dias · Método: segunda fermentação em garrafas, 20–24°C, depois frigorífico

Vermelho escuro, seco e ligeiramente azedo – para quem prefere bebidas menos doces.

INGREDIENTES

- 2 l de kombucha depois da primeira fermentação
- 200 g de ginjas sem caroço (frescas ou congeladas)
- 1 colher de chá de açúcar baunilhado ou um pedaço de vagem de baunilha (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Retire os caroços às ginjas (se congeladas, descongele-as) e esmague ligeiramente.
2. Distribua a fruta pelas garrafas, junte a baunilha.
3. Deite a kombucha, deixe 2–3 cm de espaço livre, feche.
4. Fermente 2–3 dias, abrindo as rolhas todos os dias.
5. Passe para o frigorífico, filtre antes de servir.

No frigorífico até 2 semanas. Em vez de ginjas pode usar 300 ml de sumo de groselha-preta ou de sorveira.

Kombucha de laranja e hibisco

Rendimento: 4 garrafas de 0,5 l · Tempo: 15 min + 2–3 dias · Método: segunda fermentação em garrafas, 20–24°C, depois frigorífico

Intensamente cor de rubi, floral e cítrica. O hibisco seco encontra-se em lojas de chás e ervas.

INGREDIENTES

- 2 l de kombucha depois da primeira fermentação
- 1 colher de sopa de flores de hibisco secas
- 1 laranja (não tratada)
- 1 colher de sopa de açúcar

PREPARAÇÃO

1. Da laranja retire finamente a raspa (sem a parte branca), do fruto espreme o sumo.
2. Misture a kombucha com o sumo de laranja e o açúcar.
3. Em cada garrafa coloque algumas flores de hibisco e uma tira de raspa.
4. Deite a kombucha, deixe espaço livre, feche.
5. Fermente 2–3 dias, abrindo as rolhas todos os dias. Passe para o frigorífico e filtre antes de servir.

No frigorífico até 3 semanas. O hibisco tinga a bebida muito intensamente – cuidado com as toalhas claras.

Jun – kombucha de chá verde e mel

Rendimento: cerca de 1 l · Tempo: 20 min + 5–10 dias · Método: fermentação aeróbica em frasco sob um pano, 20–24°C

A prima mais delicada da kombucha. Fermenta um pouco mais depressa e a uma temperatura mais baixa, e tem um sabor ligeiramente floral e doce de mel.

INGREDIENTES

- 1 l de água
- 2 colheres de chá de chá verde em folhas (cerca de 4 g)
- 80 g de mel cru
- 1 SCOBY para jun ou um SCOBY de kombucha habituado ao mel (ver nota)
- 100 ml de iniciador da porção anterior de jun ou kombucha

PREPARAÇÃO

1. Aqueça 300 ml de água a cerca de 80°C (sem ferver) e prepare o chá durante 3 minutos. Filtre.
2. Junte o resto da água fria e espere que a infusão fique morna (abaixo dos 30°C). Só então dissolva o mel.
3. Deite no frasco, junte o iniciador e o SCOBY. Cubra com um pano e prenda com um elástico.
4. Fermente 5–10 dias a uma temperatura de 20–24°C, provando a partir do 5.º dia.
5. Deite o jun pronto nas garrafas. Pode bebê-lo logo ou fazer uma segunda fermentação como na kombucha (1–2 dias).

Habitude o SCOBY de kombucha ao mel conduzindo 3–4 porções sucessivas, em que substituí gradualmente o açúcar por mel. O jun contém mel – não o ofereça a crianças com menos de 1 ano de idade.

Kefir de água

Os grãos de kefir de água são pequenos cristais transparentes, semelhantes a pedaços de gelatina. É uma cultura de bactérias e leveduras que se alimenta de açúcar dissolvido em água. A bebida forma-se em 1–2 dias, é ligeiramente doce, ácida e gaseificada. Os grãos crescem e dividem-se, por isso em breve vai ter um excesso para partilhar com os amigos.

Kefir de água – receita base

Rendimento: 1 l · Tempo: 10 min + 24–48 horas · Método: fermentação em frasco, 20–24°C

Uma bebida simples, rápida e delicada que muitas pessoas bebem em vez de refrigerantes doces.

INGREDIENTES

- 1 l de água (fervida e arrefecida ou filtrada)
- 3–4 colheres de sopa de grãos de kefir de água (cerca de 50 g)
- 50 g de açúcar amarelo ou uma mistura de branco e amarelo
- 1 figo seco ou 6–8 passas não sulfuradas
- 2 fatias de limão (não tratado)

PREPARAÇÃO

1. No frasco dissolva o açúcar na água.
2. Junte os grãos de kefir, o figo e as fatias de limão.
3. Cubra com um pano ou feche ligeiramente. Deixe à temperatura ambiente durante 24–48 horas. O figo vai flutuar à superfície quando a bebida estiver pronta.
4. Retire o figo e o limão. Filtre a bebida por um coador de plástico – transfira os grãos para uma nova porção de água adoçada.
5. Deite a bebida nas garrafas e coloque no frigorífico ou faça uma segunda fermentação.

Os grãos não gostam do contacto prolongado com o metal nem da água clorada. Se fizer uma pausa, guarde-os no frigorífico em água adoçada (até 2 semanas), mudando o líquido todas as semanas. Os minerais do açúcar amarelo e da fruta seca ajudam os grãos a crescer.

Kefir de água de groselha-preta (segunda fermentação)

Rendimento: 2 garrafas de 0,5 l · Tempo: 5 min + 1–2 dias · Método: segunda fermentação em garrafas, 20–24°C, depois frigorífico

O kefir de água com sumo de groselha-preta fica roxo, frutado e mais gaseificado – tem o sabor de uma limonada caseira.

INGREDIENTES

- 850 ml de kefir de água (depois de retirados os grãos)
- 150 ml de sumo de groselha-preta (100%, sem açúcar adicionado)
- 2 fatias de gengibre fresco (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Misture o kefir de água com o sumo.
2. Deite nas garrafas com o gengibre, deixando 2–3 cm de espaço livre. Feche.
3. Deixe repousar 1–2 dias à temperatura ambiente, abrindo as rolhas todos os dias.
4. Passe para o frigorífico.

No frigorífico até 10 dias. Em vez de groselha-preta pode usar sumo de uva, sorveira ou ginja.

Kvass tradicionais

Kvass de pão de centeio

Rendimento: cerca de 2,5 l · Tempo: 30 min + 6 horas de molho + 1–2 dias · Método: fermentação com leveduras, temperatura ambiente, depois frio

Uma bebida refrescante de pão de centeio seco, conhecida há séculos no leste da Europa e não só. Doce-ácida, ligeiramente gaseificada, com um sabor que lembra a côdea do pão integral.

INGREDIENTES

- 500 g de pão escuro de centeio (integral, de preferência de massa-mãe)
- 3 l de água
- 150 g de açúcar
- 5 g de levedura fresca (ou ¼ colher de chá de seca)
- um punhado de passas
- algumas folhas de hortelã (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Corte o pão em cubos e seque-o no forno a 180°C até ficar castanho-escuro e estaladiço (cerca de 20–30 minutos). Não deixe queimar – a bebida ficaria amarga.
2. Coloque as torradas numa panela grande, deite-lhes água a ferver por cima, tape e deixe repousar 4–6 horas.
3. Filtre o líquido através de gaze, espremendo bem o pão.
4. No líquido morno dissolva o açúcar. Esfarele a levedura com um pouco de líquido e deite na panela. Junte a hortelã.
5. Cubra com um pano e deixe repousar 12–24 horas à temperatura ambiente até surgir espuma e cheiro ácido.

6. Filtre novamente e deite nas garrafas, juntando a cada uma 2–3 passas. Deixe 3 cm de espaço livre, feche.
7. Deixe as garrafas algumas horas à temperatura ambiente (não mais de um dia), depois passe-as para o frio durante 1–2 dias.

Beba fria dentro de 5–7 dias. O kvass de pão de centeio contém pequenas quantidades de álcool – não prolongue a fermentação no calor.

Kvass de beterraba para beber com maçã e gengibre

Rendimento: cerca de 1,5 l · Tempo: 15 min + 3–5 dias · Método: fermentação em salmoura a 1,5%, 18–22°C

Uma versão mais leve e frutada do fermentado de beterraba, criada para beber. Menos salgada do que o fermentado para borscht, com uma nota de maçã e gengibre.

INGREDIENTES

- 500 g de beterrabas
- 1 maçã ácida
- 20 g de gengibre fresco
- 1,5 l de água
- 22 g de sal mineral não iodado
- 2 colheres de sopa de salmoura do fermentado anterior ou de conservas fermentadas (opcional, como iniciador)

PREPARAÇÃO

1. Descasque as beterrabas e corte-as em cubos de 2 cm (não rale – a bebida ficaria turva). Corte a maçã em quartos, o gengibre em fatias.
2. Dissolva o sal na água, junte o iniciador.
3. Transfira os legumes e a maçã para o frasco, deite a salmoura, prenda com um peso. Cubra com gaze ou feche ligeiramente.
4. Fermente 3–5 dias, recolhendo todos os dias o eventual depósito da superfície.
5. Quando a bebida estiver ácida e com uma cor profunda, filtre-a para garrafas e coloque no frigorífico.

Beba em pequenas doses, fria – pura ou diluída com água, com uma colher de chá de mel. No frigorífico até 3 semanas. Pode deitar novamente sobre as

beterrabas salmoura fresca – a segunda porção vai ser mais delicada.

Kvass de seiva de bétula com passas

Rendimento: cerca de 3 l · Tempo: 15 min + 3–5 dias · Método: fermentação espontânea em sítio fresco, 15–20°C

A seiva de bétula, fermentada com passas, transforma-se numa bebida ligeiramente ácida e delicadamente gaseificada do início da primavera.

INGREDIENTES

- 3 l de seiva fresca de bétula
- 50 g de passas não sulfuradas
- raspa de 1 limão (não tratado)
- 1 colher de sopa de açúcar (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Filtre a seiva através de gaze para remover as impurezas.
2. Deite num frasco grande, junte as passas (lave-as ligeiramente mas não as aqueça), a raspa de limão e o açúcar.
3. Cubra com um pano e deixe num sítio fresco durante 3–5 dias. As passas vão flutuar e a seiva vai começar a ficar ligeiramente gaseificada e a acidificar.
4. Filtre para as garrafas, deixando espaço livre, feche e conserve no frigorífico.

Beba dentro de 1–2 semanas. Compre a seiva de bétula a vendedores de confiança ou colha-a das suas próprias árvores – não faça incisões em árvores em bosques ou parques. A seiva fresca deteriora-se rapidamente, por isso prepare a bebida no dia da colheita ou da compra.

Bebidas com iniciador de gengibre

O iniciador de gengibre (em inglês "ginger bug") é um simples iniciador de gengibre, açúcar e água, no qual se multiplicam as leveduras e bactérias selvagens presentes na casca do gengibre. Com ele pode fazer uma cerveja de gengibre gaseificada, limonada e bebidas de fruta – sem comprar nenhuma cultura.

Iniciador de gengibre (ginger bug)

Rendimento: cerca de 300 ml de iniciador · Tempo: 5 min por dia durante 5–7 dias ·

Método: fermentação espontânea em frasco pequeno, 20–24°C

Um iniciador vivo para bebidas gaseificadas caseiras. Uma vez criado, pode servir durante meses.

INGREDIENTES

- cerca de 7 colheres de sopa de gengibre fresco ralado com casca (de preferência biológico)
- cerca de 7 colheres de sopa de açúcar
- 250 ml de água (fervida e arrefecida ou filtrada)

PREPARAÇÃO

1. Dia 1: num frasco de 0,5 l misture 2 colheres de sopa de gengibre ralado, 2 colheres de sopa de açúcar e água. Cubra com um pano.
2. Dias 2–6: todos os dias junte 1 colher de sopa de gengibre ralado e 1 colher de sopa de açúcar, misturando bem.
3. Ao fim de 3–5 dias vão surgir bolhinhas e, quando mexer o iniciador, vai começar a chiar. O cheiro será a gengibre e ligeiramente a levedura.
4. O iniciador está pronto quando, poucas horas depois de alimentado, faz espuma visível – normalmente ao fim de 5–7 dias.

Quando deitar parte do iniciador na bebida, reponha-o com água e alimente-o com gengibre e açúcar. Se o usar raramente, mantenha-o no frigorífico e alimente-o uma vez por semana. Se surgir bolor – deite fora e recomece do zero.

Cerveja de gengibre caseira sem álcool

Rendimento: 4 garrafas de 0,5 l · Tempo: 30 min + 2–3 dias · Método: fermentação em garrafas com iniciador de gengibre, 20–24°C, depois frigorífico

Picante, a limão e muito gaseificada – completamente diferente das bebidas doces de gengibre da loja. Apesar do nome não é uma verdadeira cerveja: a fermentação breve produz bolhas, não graus de álcool.

INGREDIENTES

- 2 l de água
- 80 g de gengibre fresco
- 150 g de açúcar
- sumo de 2 limões
- 125 ml de iniciador de gengibre ativo (filtrado)

PREPARAÇÃO

1. Rale o gengibre ou corte-o finamente. Leve a ferver em 1 l de água e cozinhe em lume brando 15 minutos.
2. Retire do lume, dissolva o açúcar e junte o resto da água fria. Deixe arrefecer à temperatura ambiente.
3. Filtre, junte o sumo de limão e o iniciador de gengibre. Misture.
4. Deite nas garrafas, deixando 3 cm de espaço livre, e feche.
5. Deixe repousar 2–3 dias à temperatura ambiente, abrindo as rolhas todos os dias. Quando a bebida fizer muita espuma ao abrir, passe as garrafas para o frigorífico.

No frigorífico até 2 semanas. Vestígios de álcool são possíveis, mas com fermentação breve normalmente mínimos. Para um sabor mais picante junte uma pitada de pimenta-caiena.

Limonada fermentada com hortelã

Rendimento: cerca de 1,6 l · Tempo: 15 min + 2–4 dias · Método: fermentação com iniciador, temperatura ambiente, depois frigorífico

Uma limonada clássica que se gaseifica sozinha. Menos doce do que uma normal e agradavelmente refrescante.

INGREDIENTES

- 1,5 l de água
- 120 g de açúcar
- sumo de 4 limões
- raspa de 1 limão (não tratado)
- 100 ml de iniciador de gengibre ativo ou kefir de água
- um punhado de folhas de hortelã

PREPARAÇÃO

1. Em 300 ml de água morna dissolva o açúcar, junte o resto da água fria.
2. Junte o sumo e a raspa de limão, a hortelã e o iniciador. Misture no frasco.
3. Cubra com um pano e deixe repousar 1–2 dias à temperatura ambiente até surgirem bolhinhas.
4. Filtre para as garrafas, deixe espaço livre, feche.
5. Ao fim de 1–2 dias à temperatura ambiente (abra as rolhas todos os dias) passe para o frigorífico.

No frigorífico até 10 dias. Sirva com gelo e hortelã fresca.

Bebida gaseificada de ruibarbo

Rendimento: cerca de 1,8 l · Tempo: 20 min + 4–5 dias · Método: fermentação com iniciador de gengibre, temperatura ambiente, depois frigorífico

Rosa, ácida e ligeiramente gaseificada – como a primavera na horta. Perfeita para quem não sabe o que fazer com mais um molho de ruibarbo.

INGREDIENTES

- 500 g de ruibarbo (de preferência vermelho)
- 1,5 l de água
- 120 g de açúcar
- raspa de ½ laranja
- 100 ml de iniciador de gengibre ativo

PREPARAÇÃO

1. Lave o ruibarbo e corte-o em pedaços de 1–2 cm (não descasque – a casca dá a cor).
2. Dissolva o açúcar na água, junte o ruibarbo, a raspa de laranja e o iniciador.
3. Transfira para o frasco, prenda o ruibarbo com um pratinho, cubra com um pano.
4. Fermente 2–3 dias, mexendo todos os dias, até surgirem bolhinhas.
5. Filtre para as garrafas, feche e deixe repousar 1–2 dias à temperatura ambiente, abrindo as rolhas todos os dias. Passe para o frigorífico.

No frigorífico até 10 dias. Não use as folhas de ruibarbo – não são comestíveis.

Limonada gaseificada de flores de sabugueiro-preto

Rendimento: cerca de 3 l · Tempo: 20 min + 3–6 dias · Método: fermentação espontânea, temperatura ambiente, depois frigorífico

Um clássico de junho. As flores de sabugueiro-preto trazem naturalmente leveduras selvagens que transformam a água doce numa bebida perfumada e gaseificada.

INGREDIENTES

- 10–12 grandes cachos de flores de sabugueiro-preto
- 3 l de água
- 250 g de açúcar
- 2 limões (não tratados), cortados em fatias
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã não pasteurizado (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Colha as flores num dia de sol, longe das estradas, quando estiverem completamente abertas. Não as lave – no pólen estão as leveduras. Sacuda delicadamente os insetos.
2. Em 500 ml de água quente dissolva o açúcar, junte o resto da água fria e deixe arrefecer.
3. No frasco ou balde alimentar coloque as flores (corte os talos grossos), as fatias de limão e o vinagre. Deite a água adoçada.
4. Cubra com um pano e deixe repousar 2–4 dias à temperatura ambiente, mexendo todos os dias. Quando surgir espuma e bolhinhas, a bebida está pronta para engarrafar.
5. Filtre através de gaze para as garrafas, feche e deixe repousar 1–2 dias, abrindo as rolhas todos os dias. Passe para o frigorífico.

Beba dentro de 1–2 semanas. Use apenas as flores – talos, folhas e frutos verdes de sabugueiro-preto não são comestíveis ao natural. Com fermentação

mais longa a bebida fica mais alcoólica, por isso não prolongue além do tempo indicado.

Bebida de inverno de arando vermelho e maçã

Rendimento: cerca de 1,3 l · Tempo: 20 min + 3–5 dias · Método: fermentação com iniciador de gengibre, temperatura ambiente, depois frigorífico

Uma bebida festiva de cor rubi, com uma nota de canela. Os arandos ácidos e a maçã doce criam um equilíbrio perfeito.

INGREDIENTES

- 250 g de arandos vermelhos (frescos ou congelados)
- 1 maçã
- 1,2 l de água
- 100 g de açúcar
- 1 pau de canela
- 100 ml de iniciador de gengibre ativo

PREPARAÇÃO

1. Esmague ligeiramente os arandos com um pilão (cada baga deve rebentar). Corte a maçã em pedaços.
2. Dissolva o açúcar na água, junte os frutos, a canela e o iniciador.
3. Transfira para o frasco, cubra com um pano e fermente 2–3 dias, mexendo todos os dias.
4. Filtre para as garrafas, feche e deixe repousar 1–2 dias à temperatura ambiente, abrindo as rolhas todos os dias.
5. Passe para o frigorífico.

No frigorífico até 10 dias. Depois de filtrar pode triturar os frutos com iogurte.

Tepache – bebida de cascas de ananás

Rendimento: cerca de 2 l · Tempo: 15 min + 2–3 dias · Método: fermentação espontânea, temperatura ambiente, depois frigorífico

Uma bebida mexicana feita com aquilo que normalmente vai para o lixo: as cascas e o miolo do ananás. Frutada, especiada, ligeiramente gaseificada – um exemplo perfeito de cozinha sem desperdício.

INGREDIENTES

- cascas e miolo duro de 1 ananás maduro
- 2 l de água
- 150 g de açúcar amarelo escuro
- 1 pau de canela
- 2 cravinhos

PREPARAÇÃO

1. Enxague o ananás em água corrente mas não esfregue. Corte a casca e o miolo (coma a polpa ou junte-a à bebida).
2. Em 500 ml de água quente dissolva o açúcar, junte o resto da água fria.
3. No frasco coloque as cascas, o miolo do ananás, a canela e os cravinhos. Deite a água adoçada.
4. Cubra com um pano e deixe repousar 2–3 dias à temperatura ambiente. Depois do primeiro dia recolha a espuma da superfície.
5. Quando a bebida estiver gaseificada e ligeiramente ácida, filtre-a para as garrafas e coloque no frigorífico.

Beba dentro de uma semana, fria, com gelo. Não prolongue a fermentação – o tepache fica rapidamente azedo e mais alcoólico.

Laticínios fermentados

O leite coalhado com batatas novas, o queijo fresco espremido num saco de linho, o kefir bebido diretamente da garrafa – os laticínios fermentados são o sabor da infância portuguesa. O iogurte caseiro, o kefir ou as natas azedas são mais simples de preparar do que parece, e têm um sabor mais pleno e fresco do que os da loja. Basta um bom leite, uma cultura iniciadora e o controlo da temperatura.

Dois grupos de culturas

- **Culturas termófilas** (iogurte, skyr, iogurte grego) trabalham a cerca de 40–43°C. Precisa, por isso, de uma forma de manter o calor durante algumas horas.
- **Culturas à temperatura ambiente** (kefir, leitelho, leite coalhado, natas azedas fermentadas) trabalham à temperatura normal da cozinha, cerca de 20–24°C. Basta um frasco e um pouco de paciência.

Como manter o calor para o iogurte

- **Forno com a luz acesa** – um forno desligado com apenas a luz normalmente mantém cerca de 35–45°C. Verifique com um termómetro antes da primeira tentativa.
- **Termo de boca larga** – deite o leite quente com a cultura e feche. Enxague o termo com água quente antes de o encher.
- **Panela dentro de um edredão** – coloque os frascos numa panela com água a 45°C, tape com uma tampa e envolva num edredão ou toalhas grossas.

- **Iogurteira ou aparelho multifunções** com função de iogurte – a solução mais prática se preparar iogurte regularmente.

Atenção: O leite não pasteurizado (fresco da vaca) pode conter bactérias perigosas. Se o usar, aqueça-o sempre primeiro a 85–90°C. Às grávidas, às crianças pequenas, aos idosos e às pessoas com defesas baixas aconselho vivamente produtos feitos com leite pasteurizado. O laticínio com cheiro desagradável ou a podre, com manchas rosa ou laranja, ou com bolor – deite fora sem provar.

iogurte

iogurte natural caseiro passo a passo

Rendimento: 1 l (4 frascos de 250 ml) · Tempo: 30 min + 6–10 horas de incubação + 4 horas de arrefecimento · Método: fermentação a 40–43°C

A base de todo este capítulo. A partir deste iogurte vai fazer iogurte grego, labneh, molhos e batidos, e uma colher de cada porção vai servir como iniciador para a seguinte.

INGREDIENTES

- 1 l de leite de vaca a 3,2% (pasteurizado ou UHT)
- 3 colheres de sopa (cerca de 50 g) de iogurte natural com culturas bacterianas vivas – fresco, sem aditivos (contendo apenas leite e culturas)

PREPARAÇÃO

1. Aqueça o leite pasteurizado numa panela até 85–90°C (na superfície vão surgir pequenas bolhas nos bordos, mas o leite não deve ferver) e mantenha esta temperatura durante 5 minutos, mexendo. Isto vai tornar o iogurte mais denso. O leite UHT basta aquecê-lo a 43°C – pode passar diretamente ao passo 3.
2. Arrefeça o leite até 42–45°C. A forma mais rápida é colocar a panela num lava-loiça com água fria. Sem termómetro: um dedo mergulhado no leite deve aguentar 10 segundos – quente mas sem queimar.
3. Numa taça misture o iogurte iniciador com algumas colheres de sopa de leite morno até obter uma pasta lisa, depois deite-o na panela e misture delicadamente.
4. Deite o leite em frascos limpos e esterilizados e feche.

5. Mantenha a temperatura de cerca de 40–43°C durante 6–10 horas – no forno com a luz acesa, na panela envolvida num edredão ou na iogurteira. Durante este tempo não mexa nos frascos.
6. O iogurte está pronto quando coagula – um frasco inclinado não entorna e a massa desprende-se das paredes. Quanto mais longa a fermentação, mais ácido será o iogurte.
7. Coloque o iogurte no frigorífico durante pelo menos 4 horas – só então engrossa completamente.

No frigorífico até 10 dias. Guarde 3 colheres de sopa como iniciador para a porção seguinte. Ao fim de 5–6 porções sucessivas as culturas enfraquecem – nessa altura compre iogurte fresco como iniciador. O líquido amarelado à superfície é soro – pode misturá-lo ou escorrê-lo.

Iogurte grego (filtrado)

Rendimento: cerca de 500 g · Tempo: 5 min + 4–8 horas a escorrer · Método: escorrer no frigorífico

Iogurte denso e cremoso de sabor delicado. Perfeito para sobremesas, molhos e em vez de natas azedas nas sopas.

INGREDIENTES

- 1 l de iogurte natural caseiro (ou comprado sem espessantes)

PREPARAÇÃO

1. Forre um coador com uma camada dupla de gaze, um pano fino de algodão ou um filtro de café. Coloque o coador sobre uma taça.
2. Transfira o iogurte para o coador, cubra com um pratinho.
3. Coloque no frigorífico durante 4–8 horas – quanto mais tempo, mais denso fica o iogurte.
4. Transfira o iogurte para um recipiente e misture bem.

No frigorífico até uma semana. Não deite fora o soro – contém culturas vivas e é próprio para batidos, massa de pão, panquecas ou como iniciador para fermentar legumes e ketchup.

logurte líquido de morango

Rendimento: cerca de 1,2 l · Tempo: 20 min + 5–6 horas de incubação · Método: fermentação a 40–43°C, depois triturar

A versão caseira do iogurte líquido – sem espessantes e com tanta fruta quanta quiser. Perfeito para a mochila da escola.

INGREDIENTES

- 1 l de leite a 2%
- 3 colheres de sopa de iogurte natural com culturas bacterianas vivas
- 250 g de morangos (frescos ou congelados)
- 1–2 colheres de sopa de açúcar ou mel (a gosto)

PREPARAÇÃO

1. Prepare o leite e o iniciador como na receita do iogurte caseiro: aqueça, arrefeça até 42–45°C, misture com o iogurte.
2. Incube a 40–43°C apenas 5–6 horas – o iogurte vai ficar mais líquido e mais delicado.
3. Arrefeça no frigorífico.
4. Triture o iogurte com os morangos e o açúcar até obter uma pasta lisa. Deite nas garrafas.

No frigorífico até 4 dias. Mude a fruta consoante a estação: framboesas, mirtilos, banana com cacau, manga.

Skyr caseiro

Rendimento: cerca de 500–600 g · Tempo: 40 min + 6–8 horas de incubação + 8–12 horas a escorrer · Método: fermentação a 38–40°C, escorrer

Uma delícia islandesa: muito denso, ligeiramente ácido e rico em proteína, mas quase sem gordura. É feito com leite magro.

INGREDIENTES

- 2 l de leite magro (0,5%)
- 3 colheres de sopa de skyr natural com culturas bacterianas vivas
- 2–3 gotas de coalho líquido dissolvidas em 2 colheres de sopa de água fria (opcional; disponível em lojas para queijarias – dá uma estrutura mais densa)

PREPARAÇÃO

1. Aqueça o leite a 90°C e mantenha esta temperatura durante 5 minutos, mexendo.
2. Arrefeça até 38–40°C.
3. Misture o skyr com um pouco de leite e deite-o na panela. Se usar coalho, junte-o agora e mexa durante 30 segundos.
4. Tape a panela, envolva-a num edredão ou coloque-a no forno com a luz acesa e deixe repousar 6–8 horas até o leite coagular.
5. Corte a coalhada com uma faca em quadrados. Transfira para um coador forrado de gaze e deixe escorrer no frigorífico 8–12 horas até a massa ficar muito densa.
6. Transfira para um recipiente e triture ou bata com uma vara de arames até obter uma pasta lisa.

No frigorífico até uma semana. Guarde 3 colheres de sopa como iniciador para a porção seguinte. Vai produzir-se muito soro – use-o para fazer pão.

Iogurte de soja

Rendimento: 1 l · Tempo: 15 min + 8–12 horas de incubação · Método: fermentação a 40–43°C

Uma alternativa vegetal para quem não come laticínios. O leite de soja engrossa melhor do que outras bebidas vegetais.

INGREDIENTES

- 1 l de bebida de soja (de preferência só soja e água, sem espessantes)
- 3 colheres de sopa de iogurte de soja com culturas bacterianas vivas ou 1 saqueta de culturas de iogurte (disponível online)
- 1 colher de chá de açúcar (se a bebida não for adoçada)

PREPARAÇÃO

1. Aqueça a bebida de soja a 43°C (a bebida UHT não precisa de ser cozida). Dissolva nela o açúcar – vai ser o alimento das bactérias.
2. Misture o iniciador com um pouco de bebida morna, depois junte-o ao resto.
3. Deite nos frascos, feche e incube a 40–43°C durante 8–12 horas.
4. Quando o iogurte coagular, coloque-o no frigorífico durante algumas horas.

No frigorífico até uma semana. O iogurte de soja é normalmente um pouco mais líquido do que o iogurte de vaca – para uma consistência mais densa filtre-o como o iogurte grego.

Kefir, leite coalhado e natas azedas

Kefir de leite a partir dos grãos

Rendimento: 500 ml · Tempo: 5 min + 18–24 horas · Método: fermentação à temperatura ambiente, 20–24°C

O verdadeiro kefir de grãos vivos – mais denso, mais gaseificado e de sabor mais rico do que o da loja. Os grãos crescem, por isso vai ter cada vez mais quantidade.

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de grãos de kefir de leite (15–20 g)
- 500 ml de leite a 2–3,2% (pasteurizado ou UHT)

PREPARAÇÃO

1. Coloque os grãos num frasco limpo e deite-lhes o leite à temperatura ambiente.
2. Cubra o frasco com um pano ou feche ligeiramente. Deixe à temperatura ambiente, longe do sol.
3. Ao fim de 18–24 horas o leite engrossa e tem um cheiro ácido. Pode separar-se ligeiramente – isto é sinal de que o kefir está pronto ou até demasiado fermentado.
4. Filtre o kefir por um coador de plástico, mexendo delicadamente com uma colher (de madeira ou plástico) para separar os grãos.
5. Transfira logo os grãos para uma nova porção de leite. Deite o kefir numa garrafa e coloque-o no frigorífico.

O kefir fica melhor dentro de 3–5 dias. Não lave os grãos com água. Para as férias cubra-os com leite fresco e guarde-os no frigorífico até 2 semanas.

Quando os grãos aumentarem, aumente a quantidade de leite – cerca de 1 colher de sopa de grãos por 500 ml.

Kefir de fruta com mirtilos (segunda fermentação)

Rendimento: cerca de 600 ml · Tempo: 10 min + 6–12 horas · Método: segunda fermentação à temperatura ambiente

Uma segunda fermentação breve com fruta atenua a acidez do kefir e dá-lhe um aroma frutado. As crianças muitas vezes preferem-no ao normal.

INGREDIENTES

- 500 ml de kefir de grãos (depois de escorrido)
- 100 g de mirtilos (frescos ou congelados)
- uma tira de raspa de limão
- 1 colher de chá de mel (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Deite o kefir no frasco, junte os mirtilos ligeiramente esmagados e a raspa de limão.
2. Feche o frasco e deixe à temperatura ambiente 6–12 horas.
3. Retire a raspa, triture o kefir com a fruta e o mel.
4. Arrefeça antes de servir.

No frigorífico até 3 dias. Outras combinações: canela com baunilha, morango, manga com cardamomo. Não ofereça mel a crianças com menos de 1 ano de idade.

Leite coalhado

Rendimento: 1 l · Tempo: 5 min + 24–36 horas · Método: fermentação à temperatura ambiente, 20–24°C

Antigamente bastava deixar um jarro de leite fresco no parapeito. Hoje, como o leite é pasteurizado, ajudamo-lo com um pouco de leitelho ou kefir. Com batatas novas e endro – não há melhor almoço de verão.

INGREDIENTES

- 1 l de leite a 3,2% (pasteurizado, não UHT)
- 2 colheres de sopa de leitelho ou kefir (natural, com culturas bacterianas vivas)

PREPARAÇÃO

1. Aqueça o leite até à temperatura ambiente.
2. Misture com o leitelho ou o kefir.
3. Deite em copos, taças ou um frasco. Cubra com um pano.
4. Deixe à temperatura ambiente 24–36 horas até o leite coagular numa massa uniforme e trémula.
5. Passe para o frigorífico durante algumas horas.

No frigorífico até 5 dias. Sirva o leite coalhado da taça com batatas novas temperadas com manteiga e endro. Use o resto para o queijo fresco (receita seguinte).

Queijo fresco caseiro a partir do leite coalhado

Rendimento: cerca de 350–400 g · Tempo: 30 min + 2–4 horas a escorrer · Método: aquecimento da coalhada e escorrimento

O verdadeiro queijo fresco que faziam as nossas avós – do saco de linho, delicado, ligeiramente ácido. Para os pastéis, a tarte de queijo e as sandes com rabanetes.

INGREDIENTES

- 2 l de leite coalhado (da receita anterior)

PREPARAÇÃO

1. Coloque a panela com o leite coalhado dentro de uma panela maior com água (banho-maria).
2. Aqueça em lume brando até cerca de 40–45°C, sem mexer. Ao fim de poucos minutos a coalhada vai separar-se do soro amarelado. Não deixe ferver – o queijo ficaria duro e borrachudo.
3. Forre um coador com gaze ou um pano fino de linho e deite a coalhada.
4. Ate os cantos do pano e pendure o saquinho sobre uma taça durante 2–4 horas até o soro escorrer.
5. Se quiser obter um bloco compacto, coloque o saquinho sobre uma tábua, cubra com outra tábua e prenda durante uma hora.

No frigorífico até 4 dias. O soro pode bebê-lo, juntar à massa de pão ou usar para panquecas.

Queijo fresco a partir de kefir congelado

Rendimento: cerca de 400 g · Tempo: 5 min + uma noite no congelador + 12–24 horas a escorrer · Método: congelamento e escorrimento no frigorífico

Um truque inteligente para obter um queijo fresco cremoso e delicado sem aquecer. Conserva o sabor ligeiramente ácido do kefir e barra muito bem.

INGREDIENTES

- 1 l de kefir (caseiro ou comprado)
- uma pitada de sal (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Coloque o kefir, na embalagem ou deitado num recipiente de plástico, no congelador durante uma noite até congelar completamente.
2. Corte a embalagem e retire o bloco congelado.
3. Coloque-o num coador forrado de gaze, colocado sobre uma taça.
4. Ponha no frigorífico 12–24 horas. Enquanto descongela, o soro vai escorrer e na gaze vai ficar um queijo fresco liso.
5. Transfira para um recipiente, misture com uma pitada de sal ou ervas aromáticas.

No frigorífico até 5 dias. Ótimo com alho-dos-ursos, cebolinho, rabanetes ou doce – com mel e fruta.

Natas azedas fermentadas caseiras

Rendimento: 500 ml · Tempo: 5 min + 18–24 horas + 6 horas de arrefecimento ·

Método: fermentação à temperatura ambiente, 20–24°C

Umas natas densas, aveludadas e de sabor limpo, ligeiramente ácido – para sopas, pastéis, salada de beterraba e panquecas de batata.

INGREDIENTES

- 500 ml de natas a 30% (para uma versão mais leve: 18%)
- 2 colheres de sopa de leiteiro ou kefir com culturas bacterianas vivas

PREPARAÇÃO

1. Aqueça as natas até à temperatura ambiente (ou aqueça ligeiramente até cerca de 25°C).
2. Misture-as com o leiteiro num frasco limpo.
3. Cubra com um pano ou feche ligeiramente. Deixe à temperatura ambiente 18–24 horas até as natas engrossarem e ficarem com cheiro ácido.
4. Feche e coloque no frigorífico durante pelo menos 6 horas – vão engrossar ainda mais.

No frigorífico até 10 dias. Guarde 2 colheres de sopa como iniciador para a porção seguinte. Antes de juntar a uma sopa quente, tempere as natas com algumas colheres de caldo para evitar que talhem.

Manteiga a partir de natas azedas fermentadas e leiteiro caseiro

Rendimento: cerca de 400 g de manteiga + cerca de 500 ml de leiteiro · Tempo: 30 min + 12–24 horas de fermentação · Método: fermentação das natas, batedura

A manteiga feita com natas fermentadas tem um sabor profundo, ligeiramente a avelã, e no processo produz-se o verdadeiro leiteiro – aquele que antigamente se bebia no campo depois de fazer a manteiga.

INGREDIENTES

- 1 l de natas a 30–36% (de preferência não UHT)
- 3 colheres de sopa de kefir ou leiteiro com culturas bacterianas vivas
- ½ colher de chá de sal (opcional)
- água gelada para enxaguar

PREPARAÇÃO

1. Misture as natas com o kefir num frasco, cubra com um pano e deixe à temperatura ambiente 12–24 horas até engrossarem e acidificarem ligeiramente.
2. Arrefeça as natas no frigorífico até cerca de 12–14°C (cerca de 1–2 horas) – a esta temperatura a manteiga separa-se melhor.
3. Deite as natas numa taça alta e bata com uma batedeira a velocidade média. Primeiro forma-se chantili, depois começa a talhar, e por fim separam-se de repente a manteiga amarela e o leiteiro líquido.
4. Filtre o leiteiro por um coador para um jarro – este é o seu leiteiro caseiro.
5. Transfira a manteiga para uma taça com água gelada e amasse-a com uma colher de madeira, mudando a água várias vezes até

ficar limpa. Isto faz a manteiga durar mais tempo.

6. Escorra a água, misture a manteiga com o sal e forme um bloco ou transfira para um recipiente.

Manteiga no frigorífico até 2 semanas, no congelador até 3 meses. Leitelho no frigorífico até 5 dias – para beber, para panquecas, doces e sopas frias. O leitelho desta receita é mais líquido do que o da loja, porque o da loja normalmente é fermentado ainda mais.

Queijos e temperos

Labneh – queijo fresco a partir do iogurte filtrado

Rendimento: cerca de 450 g · Tempo: 10 min + 24–36 horas a escorrer · Método: escorrer no frigorífico

Um queijo levantino com a consistência de um queijo creme denso e sabor agradável e ácido. Servido com azeite, ervas e pão – simples mas muito elegante.

INGREDIENTES

- 1 kg de iogurte denso natural (caseiro ou comprado sem espessantes)
- 1 colher de chá de sal
- azeite, hortelã seca, páprica, sésamo ou mistura de ervas para servir

PREPARAÇÃO

1. Misture o iogurte com o sal.
2. Transfira para um coador forrado com uma camada dupla de gaze, colocado sobre uma taça. Também pode atar a gaze num saquinho e pendurá-lo sobre uma taça.
3. Coloque no frigorífico 24–36 horas. Quanto mais tempo ficar, mais denso fica o queijo.
4. Transfira o labneh para um recipiente.
5. Para servir, espalhe no prato, faça uma cavidade com a colher, deite azeite e polvilhe com ervas.

No frigorífico até uma semana. É perfeito com legumes assados, sandes e como substituto mais saudável do queijo creme.

Bolinhas de labneh em azeite aromático com ervas

Rendimento: 1 frasco de 0,5 l (cerca de 15 bolinhas) · Tempo: 30 min + 48 horas a escorrer + 1 dia no frigorífico · Método: escorrer, maturação em azeite no frigorífico

Labneh compacto moldado em bolinhas e mergulhado num azeite aromático. Uma bela oferta num frasco e uma estrela da tábua de queijos.

INGREDIENTES

- 1 kg de iogurte denso natural
- 1 colher de chá de sal
- coberturas: tomilho seco, orégãos, flocos de malagueta, sésamo, cebolinho picado, nigela
- cerca de 300 ml de azeite
- 2 dentes de alho em fatias, um raminho de alecrim, raspa de limão

PREPARAÇÃO

1. Misture o iogurte com o sal e deixe escorrer no frigorífico durante 48 horas até a massa ficar compacta como um queijo fresco macio.
2. Unte as mãos com azeite e forme bolinhas do tamanho de uma noz. Disponha-as num prato forrado com papel absorvente e coloque no frigorífico durante algumas horas até endurecerem.
3. Passe parte das bolinhas pelas coberturas escolhidas, deixe as restantes naturais.
4. Disponha delicadamente as bolinhas no frasco, junte o alecrim e a raspa de limão. Junte o alho só se for comer as bolinhas dentro de poucos dias.
5. Deite azeite por cima de modo a cobrir as bolinhas, e conserve no frigorífico.

Conserve apenas no frigorífico e coma dentro de 2 semanas. O azeite endurece no frigorífico – tire o frasco do frigorífico 30 minutos antes de servir. Use o azeite que sobrar das bolinhas nas saladas.

Queijo creme caseiro

Rendimento: cerca de 400 g · Tempo: 10 min + 12–18 horas de fermentação + 12 horas a escorrer · Método: fermentação à temperatura ambiente, escorrer

Um queijo rico e cremoso para barrar – base para as sandes e a tarte de queijo fria. Mais delicado e rico em gordura do que o labneh.

INGREDIENTES

- 500 ml de natas a 30%
- 500 ml de leite a 3,2%
- 3 colheres de sopa de leitelho ou kefir com culturas bacterianas vivas
- ½ colher de chá de sal

PREPARAÇÃO

1. Misture as natas com o leite e aqueça até à temperatura ambiente.
2. Junte o leitelho, misture, cubra com um pano.
3. Deixe à temperatura ambiente 12–18 horas até a massa engrossar como o iogurte.
4. Transfira para um coador forrado de gaze e deixe escorrer no frigorífico durante 12 horas.
5. Misture o sal até obter uma pasta lisa (pode usar uma varinha mágica). Transfira para um recipiente.

No frigorífico até uma semana. Variante com ervas: junte cebolinho picado, endro e um dente de alho.

Ayran – bebida refrescante de iogurte e hortelã

Rendimento: 4 copos · Tempo: 5 min · Método: sem cozedura

Uma bebida salgada de iogurte, bebida na Turquia e nos Balcãs com carnes grelhadas. No calor mata a sede melhor do que as bebidas doces.

INGREDIENTES

- 500 g de iogurte natural caseiro
- 400 ml de água muito fria (pode ser com gás)
- ½ colher de chá de sal
- algumas folhas de hortelã fresca
- alguns cubos de gelo

PREPARAÇÃO

1. Triture o iogurte, a água e o sal, ou bata energicamente com uma vara de arames até surgir espuma à superfície.
2. Junte a hortelã picada e misture.
3. Deite nos copos com o gelo e sirva de imediato.

Variante: junte pepino ralado e uma pitada de cominho romano. O ayran é melhor prepará-lo na hora de servir.

Massas-mãe, pão e žurek

O pão de massa-mãe é um dos produtos de fermentação mais antigos. Antes de se comprarem as primeiras leveduras embaladas, cada pão crescia graças às leveduras selvagens e às bactérias do ácido lático que vivem na farinha. São elas que dão ao pão de centeio o seu sabor característico ligeiramente ácido, o miolo húmido e a durabilidade – um bom pão de centeio de massa-mãe ainda está bom passada uma semana.

A massa-mãe é também a base do žurek – uma sopa sem a qual é difícil imaginar a Páscoa polaca. Neste capítulo vai aprender a cultivar uma massa-mãe do zero, a mantê-la viva e a usar tanto a massa-mãe como os seus restos.

Massa-mãe de centeio

Massa-mãe de centeio do zero

Rendimento: cerca de 300 g de massa-mãe ativa · Tempo: 5 min por dia durante 5–7 dias · Método: fermentação espontânea, 24–28°C

A massa-mãe é só farinha e água – toda a magia acontece sozinha. A farinha de centeio integral é rica em microrganismos e nutrientes, por isso a massa-mãe de centeio começa depressa e é resistente.

INGREDIENTES

- cerca de 300 g de farinha de centeio integral (tipo 2000) para todo o processo
- cerca de 300 ml de água morna (fervida e arrefecida até cerca de 30°C, ou filtrada)

PREPARAÇÃO

1. **Dia 1.** Num frasco de 1 l misture 50 g de farinha com 50 ml de água morna até formar uma pasta espessa. Cubra com um pano ou uma tampa ligeiramente pousada. Coloque num sítio quente (de preferência 24–28°C).
2. **Dia 2.** Junte 50 g de farinha e 50 ml de água, misture. Já podem surgir as primeiras bolhas.
3. **Dia 3.** Descarte metade da massa-mãe (ou use-a para panquecas), ao resto junte 50 g de farinha e 50 ml de água. O cheiro pode ser estranho – a queijo, ligeiramente desagradável. É normal nesta fase.
4. **Dias 4 e 5.** Repita a alimentação como no dia 3. A massa-mãe vai começar a crescer claramente e vai ter um cheiro agradável e ácido, como iogurte ou ligeiramente a vinagre.

5. **Dias 5–7.** A massa-mãe está pronta quando, em 6–8 horas depois de alimentada, duplica de volume, está cheia de bolhas e a sua superfície fica convexa. Marque o nível com um elástico no frasco – vai ver facilmente como cresce.

Se ao fim de 7 dias a massa-mãe não crescer, provavelmente está com frio a mais – passe-a para um sítio mais quente (por exemplo o forno com a luz acesa) e continue a alimentação. Um líquido cinzento ou castanho à superfície significa que a massa-mãe tem fome – misture-a e alimente-a. Manchas rosa, laranja ou bolor fofo significam que tem de recomeçar do zero.

Como cuidar da massa-mãe

- **Conservação:** guarde a massa-mãe pronta no frigorífico num frasco com a tampa ligeiramente fechada. Alimente-a uma vez por semana: descarte uma parte, junte farinha e água em partes iguais, deixe 2–3 horas à temperatura ambiente e volte a colocar no frigorífico.
- **Antes de cozer:** retire a massa-mãe do frigorífico um dia antes e alimente-a uma ou duas vezes. Use sempre uma massa-mãe ativa para o pão – uma que esteja a crescer e cheia de bolhas.
- **Teste da flutuação:** uma colher de chá de massa-mãe de trigo bem ativa normalmente flutua na água. A massa-mãe de centeio é mais pesada e muitas vezes afunda mesmo estando ativa – é melhor observar o seu crescimento.
- **Reserva para as férias:** espalhe um pouco de massa-mãe finamente sobre papel vegetal, deixe secar e esfarele-a. Guarde a massa-mãe seca num frasco hermético – juntando-lhe água e farinha, revive em poucos dias.

Pães

Pão de centeio integral de massa-mãe

Rendimento: 1 pão em forma de cerca de 30 cm (cerca de 1,3 kg) · Tempo: 30 min de trabalho + 12 horas de iniciador + 2–4 horas de levedura + 1 hora de cozedura ·

Método: cozedura a 230°C, depois 200°C

Pão escuro, húmido, ligeiramente ácido, que não precisa de ser amassado. Melhor no dia seguinte – com manteiga, requeijão e cebolinho ou com arenques.

INGREDIENTES

- *Iniciador*: 50 g de massa-mãe de centeio ativa, 200 g de farinha de centeio integral tipo 2000, 200 ml de água morna
- *Massa*: todo o iniciador, 350 g de farinha de centeio integral tipo 2000, 150 g de farinha de centeio tipo 720, 400 ml de água quente (cerca de 35°C), 14 g de sal
- 1 colher de sopa de mel ou melaço escuro (opcional)
- 1 colher de chá de cominhos (opcional)
- manteiga ou óleo e farelo para untar a forma

PREPARAÇÃO

1. Na noite anterior misture os ingredientes do iniciador numa taça grande, cubra e deixe repousar 12 horas à temperatura ambiente.
2. De manhã retire 2 colheres de sopa (cerca de 50 g) de iniciador para um frasco – esta é a sua massa-mãe para a próxima vez. Coloque-a no frigorífico.
3. Ao resto do iniciador junte as duas farinhas, a água quente, o sal, o mel e os cominhos. Misture com uma colher de madeira ou com as mãos molhadas durante 5 minutos até os

ingredientes se unirem. A massa de centeio é pegajosa como argila – não junte mais farinha.

4. Unte bem a forma com gordura e polvilhe com farelo. Transfira a massa, nivele a superfície com as mãos molhadas ou uma espátula.
5. Cubra e deixe repousar num sítio quente durante 2–4 horas até a massa crescer cerca de $\frac{1}{3}$ e surgirem pequenas fendas na superfície.
6. Aqueça o forno a 230°C. Coloque um tabuleiro com água a ferver no fundo – o vapor vai ajudar o pão a crescer.
7. Leve o pão ao forno e coza 15 minutos a 230°C, depois retire o tabuleiro com a água, baixe para 200°C e coza mais 45–50 minutos.
8. Retire o pão da forma e deixe arrefecer numa grelha. Corte só passadas pelo menos 12 horas – o miolo de centeio precisa de tempo para estabilizar.

Envolvido num pano de linho ou num saco para pão mantém-se fresco até uma semana. Pode congelar as fatias e torrâ-las na torradeira.

Pão de trigo e centeio de massa-mãe

Rendimento: 1 pão redondo (cerca de 850 g) · Tempo: 45 min de trabalho + 8–12 horas de iniciador + 4–5 horas de levedura + uma noite no frigorífico + 45 min de cozedura · Método: cozedura em panela de ferro fundido, 250°C, depois 230°C

Crosta estaladiça, miolo fofo com grandes alvéolos e uma nota delicada de centeio. Um pão assim enfeita qualquer mesa.

INGREDIENTES

- *Iniciador*: 30 g de massa-mãe de centeio ativa, 100 g de farinha de centeio tipo 720, 100 ml de água
- *Massa*: todo o iniciador, 400 g de farinha de trigo para pão tipo 750, 260 ml de água morna, 10 g de sal
- farinha de arroz ou trigo para polvilhar o cesto

PREPARAÇÃO

1. Na noite anterior prepare o iniciador e deixe-o repousar 8–12 horas à temperatura ambiente.
2. De manhã, numa taça, misture a farinha de trigo com 240 ml de água. Deixe repousar 30 minutos – a farinha vai absorver a água e a massa vai ser mais fácil de trabalhar.
3. Junte o iniciador, o sal e o resto da água. Amasse com as mãos na taça durante alguns minutos até os ingredientes se unirem.
4. Nas 2 horas seguintes, de 30 em 30 minutos, faça uma "dobra": pegue no bordo da massa com as mãos molhadas, puxe-o para cima e dobre-o para o centro; rode a taça e repita 4 vezes. A massa vai ficar lisa e elástica.
5. Deixe a massa repousar tapada à temperatura ambiente até crescer cerca de metade (total de 4–5 horas desde que juntou o iniciador).

6. Transfira a massa para uma superfície ligeiramente polvilhada, forme uma bola compacta puxando a superfície. Transfira-a para o cesto (ou a taça forrada) com a abertura virada para cima, bem polvilhada de farinha.
7. Cubra e coloque no frigorífico durante uma noite (8–14 horas).
8. Aqueça o forno com a panela de ferro fundido (com tampa) a 250°C durante 45 minutos. Transfira a massa para o papel vegetal, faça cortes com uma faca afiada e coloque-a na panela junto com o papel.
9. Coza com a tampa durante 20 minutos, depois retire a tampa, baixe para 230°C e coza mais 20–25 minutos até a crosta ficar castanha escura.
10. Deixe arrefecer na grelha pelo menos uma hora.

Sem panela de ferro fundido, coza o pão num tabuleiro aquecido com um recipiente de água a ferver no fundo do forno. O pão mantém-se fresco 3–4 dias.

Pão de centeio com sementes hidratadas

Rendimento: 1 pão em forma de cerca de 25 cm · Tempo: 30 min de trabalho + 12 horas de iniciador + 2–3 horas de levedura + 55 min de cozedura · Método: cozedura a 220°C, depois 200°C

Um pão consistente, cheio de girassol, linhaça e sementes de abóbora. As sementes hidratadas tornam o miolo húmido e de longa conservação.

INGREDIENTES

- *Iniciador*: 50 g de massa-mãe de centeio ativa, 150 g de farinha de centeio integral tipo 2000, 150 ml de água morna
- *Sementes hidratadas*: 80 g de girassol, 50 g de sementes de linhaça, 50 g de sementes de abóbora, 200 ml de água a ferver
- *Massa*: todo o iniciador, todas as sementes hidratadas, 300 g de farinha de centeio tipo 720, 200 ml de água quente, 10 g de sal, 1 colher de sopa de mel
- um punhado de sementes para polvilhar

PREPARAÇÃO

1. Na noite anterior prepare o iniciador. Numa taça separada deite as sementes com água a ferver, cubra e deixe repousar. Ambos repousam 12 horas.
2. De manhã junte o iniciador, as sementes hidratadas (com o líquido), a farinha, a água, o sal e o mel. Misture com uma colher durante 5 minutos até formar uma pasta pegajosa e uniforme.
3. Transfira para a forma untada, nivele com as mãos molhadas e polvilhe com sementes, comprimindo-as ligeiramente.
4. Cubra e deixe repousar 2–3 horas até a massa crescer $\frac{1}{3}$.

5. Coza 15 minutos a 220°C (com um recipiente de água a ferver no fundo), depois 40 minutos a 200°C.
6. Retire da forma e deixe arrefecer completamente – de preferência até ao dia seguinte.

Mantém-se fresco até uma semana. Pode variar as sementes como preferir – também ficam bem sésamo, flocos de aveia e sementes de cânhamo.

Žurek (sopa de massa-mãe de centeio)

Massa-mãe para o žurek

Rendimento: cerca de 750 ml · Tempo: 10 min + 4–5 dias · Método: fermentação espontânea, 22–26°C

A massa-mãe caseira para a sopa tem um sabor completamente diferente da comprada – profundo, com alho e agradavelmente ácido. Prepare-a uma semana antes da Páscoa.

INGREDIENTES

- 100 g de farinha de centeio integral (tipo 2000)
- 750 ml de água fervida e morna
- 3 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 3 bagas de pimenta-da-jamaica
- côdea de uma fatia de pão de centeio de massa-mãe (ou 1 colher de sopa de massa-mãe de centeio ativa)

PREPARAÇÃO

1. Num frasco de 1 l dilua a farinha na água morna, mexendo bem para evitar grumos.
2. Junte o alho descascado e cortado ao meio, a folha de louro, a pimenta-da-jamaica e a côdea do pão (ou a massa-mãe).
3. Cubra com uma gaze e prenda com um elástico. Coloque num sítio quente.
4. Todos os dias mexa com uma colher de madeira. Ao fim de 2–3 dias vão surgir bolhas e um cheiro ácido.
5. Ao fim de 4–5 dias, quando a massa-mãe estiver claramente ácida e tiver um cheiro agradável, filtre-a para uma garrafa ou

frasco. A farinha vai descer para o fundo – misture antes de usar.

No frigorífico até 2 semanas. Se surgir uma película branca na superfície, remova-a; um bolor fofo e colorido significa que a massa-mãe deve ser deitada fora.

Žurek tradicional com salsicha branca e ovo

Rendimento: 6 doses · Tempo: 1 hora · Método: cozedura

Um clássico da Páscoa: denso, ácido, perfumado a manjerona e alho, com salsicha branca e ovo. Também bom nos dias comuns.

INGREDIENTES

- 500 ml de massa-mãe para a sopa
- 1,5 l de água
- 400 g de salsicha branca crua
- 150 g de toucinho fumado ou salsicha fumada
- 1 cenoura, 1 pastinaca, um pedaço de aipo (legumes de tempero)
- 1 cebola
- 2 folhas de louro, 4 bagas de pimenta-da-jamaica
- 4 dentes de alho
- 1 colher de sopa de manjerona seca
- 1 colher de sopa de rábano ralado (opcional)
- 100 ml de natas a 18% (opcional)
- 6 ovos cozidos
- sal, pimenta

PREPARAÇÃO

1. Numa panela com água coloque os legumes de tempero descascados, as folhas de louro e a pimenta-da-jamaica. Leve a ferver, junte a salsicha branca e cozinhe em lume brando 20 minutos. Retire a salsicha e os legumes.
2. Corte o toucinho em cubos e pique a cebola. Numa frigideira doure o toucinho, junte a cebola e refogue. Transfira para o caldo.

3. Misture bem a massa-mãe e deite-a no caldo a ferver em fio contínuo, mexendo sempre. Cozinhe 10 minutos em lume brando.
4. Junte o alho esmagado, a manjerona esfregada nas mãos e o rábano. Tempere com sal e pimenta.
5. Se usar as natas, tempere-as com algumas colheres de sopa quente e deite-as na panela.
6. Corte a salsicha em fatias. Sirva a sopa com a salsicha e metade de um ovo.

A cozedura faz com que a sopa já não contenha culturas bacterianas vivas – mas mantém-se o sabor incomparável da fermentação. Tradicionalmente também se serve numa taça de pão.

Žurek de jejum com cogumelos e batata

Rendimento: 6 doses · Tempo: 1 hora + molho dos cogumelos · Método: cozedura

Uma versão sem carne, com um aroma profundo e a floresta dos cogumelos secos. Um prato de sexta-feira, para a Quaresma ou simplesmente para os amantes de cogumelos.

INGREDIENTES

- 500 ml de massa-mãe para a sopa
- 30 g de cogumelos secos (porcini ou cantarelos)
- 1,5 l de água ou caldo de legumes
- 1 cenoura, 1 pastinaca
- 4 batatas
- 2 cebolas
- 2 colheres de sopa de óleo ou manteiga
- 3 dentes de alho
- 1 colher de sopa de manjerona seca
- 2 folhas de louro, 3 bagas de pimenta-da-jamaica
- sal, pimenta

PREPARAÇÃO

1. Lave os cogumelos e ponha-os de molho durante algumas horas (ou uma noite) em 500 ml de água.
2. Cozinhe os cogumelos na água em que estiveram de molho, junte o resto da água ou do caldo, a cenoura, a pastinaca, as folhas de louro e a pimenta-da-jamaica. Cozinhe 30 minutos.
3. Retire os cogumelos e os legumes. Corte os cogumelos em tiras, a cenoura em cubos.
4. Descasque as batatas, corte-as em cubos e cozinhe-as no caldo até ficarem macias.

5. Pique a cebola e refogue-a na gordura. Junte à sopa com os cogumelos e a cenoura.
6. Deite a massa-mãe misturada, mexendo sempre, e cozinhe 10 minutos em lume brando.
7. Tempere com o alho, a manjerona, sal e pimenta.

A versão vegan faz-se usando óleo em vez de manteiga. O žurek de jejum é ótimo com croutons de pão de centeio.

O que fazer com os restos da massa-mãe

Ao alimentar a massa-mãe, descarta-se regularmente uma parte. Não a deite fora! Mesmo a massa-mãe inativa, diretamente do frigorífico, é própria para panquecas, crackers e waffles – dá-lhes um sabor ligeiramente ácido e profundo.

Panquecas de maçã com massa-mãe

Rendimento: cerca de 16 pancakes · Tempo: 10 min à noite + 30 min de manhã ·

Método: fermentação da massa durante a noite, fritura

Panquecas fofas, com a massa preparada à noite. De manhã basta juntar o ovo e as maçãs – pequeno-almoço pronto em meia hora.

INGREDIENTES

- 150 g de massa-mãe (restos, pode ser diretamente do frigorífico)
- 250 ml de kefir ou leite
- 200 g de farinha de trigo
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de açúcar
- ½ colher de chá de bicarbonato de sódio
- uma pitada de sal
- 2 maçãs
- óleo para fritar
- açúcar em pó e canela para servir

PREPARAÇÃO

1. À noite misture a massa-mãe, o kefir e a farinha. Cubra a taça e deixe repousar durante a noite à temperatura ambiente.
2. De manhã junte o ovo, o açúcar, o bicarbonato e o sal. Misture – a massa deve ter a consistência de natas.
3. Descasque as maçãs e rale-as num ralador grosso ou corte-as finamente. Misture na massa.
4. Numa frigideira aqueça o óleo. Pegue em colheradas de massa e frite em lume médio dos dois lados até dourarem.

5. Escorra em papel absorvente e polvilhe com açúcar em pó e canela.

Melhores ainda quentes. Pode substituir as maçãs por mirtilos ou ameixas cortadas.

Pão chato de massa-mãe

Rendimento: 6 pães chatos · Tempo: 20 min de trabalho + 4–6 horas de levedura + 20 min de cozedura · Método: fermentação da massa, cozedura na frigideira

Pães chatos macios e ligeiramente ácidos cozidos na frigideira – o antigo pão rápido. Para sopas, patês, húmus e como base para wraps caseiros.

INGREDIENTES

- 150 g de massa-mãe ativa
- 300 g de farinha de trigo
- 150 ml de água morna
- 1 colher de sopa de azeite
- 6 g de sal
- manteiga de alho ou óleo de ervas para untar (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Junte todos os ingredientes e amasse 5–8 minutos até obter uma massa lisa e elástica.
2. Transfira para uma taça untada, cubra e deixe repousar 4–6 horas num sítio quente até crescer visivelmente.
3. Divida a massa em 6 porções, estenda cada pedaço num pão chato com 3–4 mm de espessura.
4. Aqueça uma frigideira seca (de preferência de ferro fundido). Coza os pães chatos 1–2 minutos de cada lado até surgirem bolhas e manchas castanhas.
5. Unte os pães chatos quentes com manteiga de alho e cubra com um pano para se manterem macios.

Melhores no dia em que são cozidos; podem ser congelados e reaquecidos na frigideira.

Crackers dos restos da massa-mãe

Rendimento: cerca de 40 crackers · Tempo: 20 min + 1 hora de repouso + 25 min de cozedura · Método: cozedura a 180°C

Crackers estaladiços e ligeiramente ácidos com sementes. A melhor forma de não desperdiçar nada – e um snack que desaparece num instante.

INGREDIENTES

- 200 g de massa-mãe (restos)
- 100 g de farinha de centeio ou trigo
- 50 g de manteiga (mole) ou 3 colheres de sopa de azeite
- ½ colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de sésamo, sementes de linhaça ou nigela
- flor de sal, cominhos ou alecrim seco para polvilhar

PREPARAÇÃO

1. Misture a massa-mãe, a farinha, a manteiga, o sal e as sementes até formar uma massa lisa.
2. Envolve em película e deixe repousar 1 hora à temperatura ambiente (ou uma noite no frigorífico).
3. Aqueça o forno a 180°C. Estenda a massa muito fina (1–2 mm) entre duas folhas de papel vegetal.
4. Retire o papel de cima, unte ligeiramente a massa com água ou óleo e polvilhe com sal e especiarias. Corte com uma faca de pizza em quadrados e pique com um garfo.
5. Coza 20–25 minutos até ficarem dourados e estaladiços. Os crackers das bordas cozem mais depressa – pode retirá-los antes.
6. Deixe arrefecer numa grelha.

Num recipiente hermético mantêm-se estaladiços até 2 semanas.

Waffles de massa-mãe

Rendimento: cerca de 8 waffles · Tempo: 10 min à noite + 30 min de manhã · Método: fermentação da massa durante a noite, cozedura na máquina de waffles

Estaladiços por fora, macios por dentro, com uma acidez delicada. Um pequeno-almoço de domingo que se prepara quase sozinho durante a noite.

INGREDIENTES

- 200 g de massa-mãe (restos)
- 250 g de farinha de trigo
- 350 ml de leite
- 1 colher de sopa de açúcar
- 2 ovos
- 60 g de manteiga derretida
- ½ colher de chá de bicarbonato de sódio
- uma pitada de sal

PREPARAÇÃO

1. À noite misture a massa-mãe, a farinha, o leite e o açúcar. Cubra e deixe repousar durante a noite à temperatura ambiente.
2. De manhã junte os ovos, a manteiga derretida, o bicarbonato e o sal. Misture delicadamente – a massa vai ficar fofa.
3. Aqueça a máquina de waffles e unte-a ligeiramente. Deite porções de massa e coza até dourar, seguindo as instruções do aparelho.
4. Disponha os waffles cozidos numa grelha – não num prato, senão ficam moles.

Sirva com fruta, iogurte, compota ou chantili. Os waffles cozidos podem ser congelados e reaquecidos na torradeira.

Fruta e conservas fermentadas

A fruta fermenta de maneira diferente dos legumes. Contém muito açúcar, por isso as leveduras aproveitam-no de bom grado – e as leveduras, como sabe, transformam o açúcar em álcool. Por isso as fermentações de fruta são normalmente breves, e as conservas prontas vão logo para o frigorífico. Em troca obtém sabores que não consegue obter de outra forma: ameixas fermentadas para carnes, maçãs marinadas segundo receitas antigas, chutney fermentado ou mel com arando vermelho.

Sugestão: Para fermentar escolha fruta madura, mas firme e sem defeitos. A fruta demasiado madura e amachucada amolece rapidamente e estraga-se com mais facilidade.

Fruta fermentada

Ameixas fermentadas com canela e cravinho

Rendimento: 2 frascos de 0,9 l · Tempo: 20 min + 3–4 semanas · Método: fermentação em salmoura doce-salgada, primeiro à temperatura ambiente, depois no frio

Um snack antigo das despensas do leste: ameixas em salmoura doce-salgada com especiarias. Servidas com carnes assadas, patês e caça.

INGREDIENTES

- 1 kg de ameixas firmes
- 1 l de água
- 15 g de sal mineral não iodado
- 40 g de açúcar
- 1 pau de canela
- 6 cravinhos
- 6 bagas de pimenta-da-jamaica
- algumas folhas de cerejeira ou groselheira-preta

PREPARAÇÃO

1. Lave as ameixas e seque-as. Fure-as com um palito em 2–3 pontos. Não retire os caroços.
2. Leve a água a ferver com o sal, o açúcar e as especiarias, depois deixe arrefecer completamente.
3. No fundo dos frascos coloque as folhas, disponha as ameixas.
4. Deite a salmoura arrefecida junto com as especiarias, prenda com um peso.
5. Deixe repousar uma semana à temperatura ambiente, verificando a superfície todos os dias. Depois passe para um

sítio fresco durante 2–3 semanas.

No frigorífico até 2 meses. A salmoura é deliciosa – junte-a ao molho de assado.

Mações marinadas em salmoura de centeio

Rendimento: pote de 5 l ou barril de cerâmica · Tempo: 30 min + 4–6 semanas ·

Método: fermentação em salmoura de farinha de centeio, primeiro à temperatura ambiente, depois no frio

Uma receita de quando as maçãs tinham de se conservar até à primavera. As maçãs marinadas são sumarentas, ligeiramente efervescentes, doce-ácidas – para o almoço, a sobremesa ou simplesmente para petiscar.

INGREDIENTES

- 2 kg de maçãs pequenas e firmes (de preferência reinetas)
- 3 l de água
- 30 g de sal mineral não iodado
- 100 g de açúcar ou mel
- 50 g de farinha de centeio
- um punhado de folhas de cerejeira ou groselheira-preta
- alguns raminhos de hortelã ou erva-cidreira (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Dilua a farinha num copo de água fria. Leve a ferver o resto da água com o sal e o açúcar, deite a farinha, mexendo sempre, e volte a ferver. Deixe arrefecer completamente. Se usar mel, junte-o só à salmoura já arrefecida.
2. Lave as maçãs, sem descascar nem retirar os pés.
3. No fundo do pote ou do barril distribua as folhas e as ervas, depois disponha as maçãs, alternando camadas de folhas.
4. Deite a salmoura, cubra com um pratinho e prenda com um peso para manter as maçãs submersas.
5. Deixe repousar uma semana à temperatura ambiente, recolhendo todos os dias a espuma e qualquer depósito. As

maças absorvem a salmoura – junte mais se necessário.

6. Passe para um sítio fresco (10–15°C, cave) durante 4–6 semanas.

No frio conservam-se 2–3 meses. As maçãs cortadas combinam bem com couve fermentada numa salada simples.

Melancia fermentada

Rendimento: pote de 3 l · Tempo: 20 min + 3–5 dias · Método: fermentação em salmoura a 2,5%, temperatura ambiente, depois frigorífico

Conhecida nas fronteiras de leste e não só. A melancia fermentada é ao mesmo tempo doce, salgada, ácida e efervescente – surpreende quem a experimenta pela primeira vez.

INGREDIENTES

- 1,5 kg de melancia (com casca)
- 1 l de água
- 25 g de sal mineral não iodado
- 20 g de açúcar
- 3 dentes de alho
- 1 sementeira de endro
- 4 folhas de cerejeira
- ½ malagueta (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Lave bem a melancia com uma escova. Corte-a em triângulos com casca, com cerca de 3 cm de espessura, que caibam no pote.
2. Dissolva o sal e o açúcar na água.
3. No fundo do pote coloque as folhas, o endro, o alho e a malagueta, depois disponha os pedaços de melancia.
4. Deite a salmoura, prenda com um peso.
5. Fermente 3–5 dias à temperatura ambiente até a melancia ficar ácida e ligeiramente efervescente. Passe para o frigorífico.

Coma dentro de 2 semanas. A melancia amolece rapidamente – não prolongue a fermentação. Sirva fria, com carnes grelhadas ou como snack.

Mirtilos fermentados

Rendimento: 1 frasco de 0,5 l · Tempo: 10 min + 2 dias · Método: fermentação breve com soro, temperatura ambiente, depois frigorífico

Mirtilos ligeiramente efervescentes e ácidos, que funcionam lindamente como molho para iogurte, aveia, panquecas, e até para pato assado e caça.

INGREDIENTES

- 400 g de mirtilos ou frutos silvestres
- 1 colher de sopa de açúcar
- ½ colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de soro de iogurte caseiro (ou salmoura de legumes fermentados)
- uma tira de raspa de limão

PREPARAÇÃO

1. Lave e seque os mirtilos. Esmague ligeiramente metade dos frutos com um garfo.
2. Misture todos os frutos com o açúcar, o sal, o soro e a raspa de limão.
3. Transfira para o frasco, comprima bem de modo a que os frutos fiquem cobertos pelo seu sumo. Feche ligeiramente.
4. Deixe repousar 2 dias à temperatura ambiente, mexendo uma vez por dia.
5. Quando surgirem bolhas e um sabor ligeiramente ácido, passe para o frigorífico.

Coma dentro de 2 semanas. Não prolongue a fermentação no calor – os frutos vão começar a fermentar em álcool.

Chutney fermentado de maçã e ameixa com gengibre

Rendimento: 2 frascos de 0,5 l · Tempo: 30 min + 2–3 dias · Método: fermentação breve com iniciador, temperatura ambiente, depois frigorífico

Um tempero doce-ácido e especiado para queijos, assados, caril e sandes. Ao contrário do chutney clássico não é cozinhado – os frutos mantêm-se frescos com culturas vivas.

INGREDIENTES

- 400 g de maçãs ácidas
- 300 g de ameixas
- 50 g de passas
- 1 cebola roxa
- 20 g de gengibre fresco
- 1 colher de chá de mostarda
- ½ colher de chá de canela
- uma pitada de flocos de malagueta
- 2 colheres de sopa de açúcar amarelo
- 10 g de sal
- 3 colheres de sopa de soro de iogurte ou salmoura de legumes fermentados (iniciador)
- sumo de 1 limão

PREPARAÇÃO

1. Corte as maçãs e as ameixas em cubinhos finos (sem caroços nem caroços de sementes). Regue-as logo com o sumo de limão.
2. Pique finamente a cebola, rale o gengibre.
3. Misture todos os ingredientes na taça, esmagando ligeiramente os frutos para libertarem sumo.

4. Transfira para os frascos, comprima bem, deixe 3 cm de espaço livre. Feche ligeiramente.
5. Deixe repousar 2–3 dias à temperatura ambiente, comprimindo com a colher todos os dias.
6. Passe para o frigorífico.

Coma dentro de 4 semanas. Com o tempo o chutney fica cada vez mais ácido.

Frutos em mel

Atenção: O mel – mesmo fermentado – não se destina a crianças com menos de 1 ano de idade. Use mel cru e não pasteurizado, porque é nele que vivem as leveduras que iniciam a fermentação.

Mel fermentado com arando vermelho

Rendimento: 1 frasco de 0,5 l · Tempo: 15 min + 3–4 semanas · Método: fermentação em mel cru, temperatura ambiente

Frutos vermelhos cor de rubi em mel líquido, ligeiramente ácido. Para o chá nos dias frios, para temperos, iogurte e como glaceado para carne assada.

INGREDIENTES

- 200 g de arando vermelho (fresco ou descongelado)
- cerca de 350 g de mel cru e líquido
- uma tira de raspa de laranja (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Corte cada arando ao meio ou fure-o – dos frutos inteiros o sumo não saíria.
2. Transfira os arandos para o frasco, junte a raspa de laranja.
3. Deite o mel de modo a cobrir os frutos. Deixe 3 cm de espaço livre.
4. Feche e deixe repousar à temperatura ambiente. Todos os dias vire o frasco ao contrário durante alguns minutos (ou mexa), depois abra a tampa para libertar o gás.
5. Ao fim de poucos dias o mel começa a fazer espuma e fica mais líquido. Ao fim de 3–4 semanas, quando a fermentação acalmar, está pronto.

Conserve num sítio fresco ou no frigorífico durante alguns meses. Pode juntar os arandos a uma salada com queijo de cabra.

Marmelo-do-japão fermentado em mel

Rendimento: 1 frasco de 0,7 l · Tempo: 30 min + 3–4 semanas · Método: fermentação em mel cru, temperatura ambiente

O marmelo-do-japão é o "limão do norte" – muito ácido e incrivelmente aromático. No mel transforma-se num xarope espesso que no inverno se junta ao chá.

INGREDIENTES

- 300 g de frutos de marmelo-do-japão
- cerca de 400 g de mel cru e líquido

PREPARAÇÃO

1. Lave e seque os frutos. Corte-os ao meio, retire as sementes e os caroços (esta é a parte mais trabalhosa).
2. Corte os frutos em fatias finas ou em cubinhos.
3. Transfira para o frasco, alternando camadas com o mel. Os frutos devem ficar completamente cobertos.
4. Feche e deixe repousar à temperatura ambiente. Todos os dias mexa ou vire o frasco ao contrário, depois abra a tampa.
5. Ao fim de 3–4 semanas, quando os frutos tiverem libertado o sumo e o mel se tiver transformado num xarope líquido, conserve no frio.

Dura alguns meses no frio. Junte uma colher de sopa de xarope com uma fatia de marmelo-do-japão a um chá morno (não a ferver).

Vinagre

Vinagre de maçã a partir de cascas

Rendimento: cerca de 1 l de vinagre · Tempo: 15 min + 6–10 semanas · Método: fermentação alcoólica, depois acética, sob gaze, temperatura ambiente

As cascas e os caroços que sobram depois da tarte de maçã transformam-se em vinagre caseiro. É uma fermentação lenta em dois estádios: primeiro as leveduras transformam o açúcar em álcool, depois as bactérias acéticas transformam o álcool em vinagre.

INGREDIENTES

- cascas e caroços de cerca de 1 kg de maçãs (de preferência biológicas)
- 1 l de água fervida e arrefecida
- 50 g de açúcar ou 2 colheres de sopa de mel
- 2 colheres de sopa de vinagre de maçã não pasteurizado (opcional, acelera o segundo estágio)

PREPARAÇÃO

1. Dissolva o açúcar na água.
2. Transfira as cascas e os caroços para um frasco de 1,5–2 l e deite-lhes a água açucarada. Prenda com um peso para os manter submersos.
3. Cubra com gaze, prenda com um elástico e coloque num sítio quente e escuro.
4. Durante 2–3 semanas mexa todos os dias com uma colher de madeira. O líquido começa a fazer espuma e tem cheiro a sidra.
5. Filtre o líquido, descarte as cascas. Junte o vinagre de maçã (se tiver), deite num frasco limpo, cubra com gaze.

6. Deixe repousar mais 4–6 semanas sem mexer. Na superfície vai formar-se uma "mãe do vinagre" gelatinosa. O vinagre está pronto quando tem claramente sabor e cheiro a vinagre.
7. Filtre para as garrafas. Pode usar a mãe do vinagre para a próxima porção.

Atenção: A acidez do vinagre caseiro é desconhecida e pode variar entre lotes. Use-o para saladas, temperos, marinadas de consumo imediato e bebidas, mas **não para conservar conservas em frascos**, onde é exigido vinagre de concentração conhecida.

Conserve à temperatura ambiente, num sítio escuro. Uma colher de sopa de vinagre com uma colher de sopa de mel num copo de água é uma bebida refrescante tradicional.

Receitas amigas do intestino

Já tem a despensa cheia – e agora? Este capítulo sugere como usar legumes fermentados, kimchi, kefir, iogurte e massa-mãe nas refeições do dia a dia. São pratos simples para o pequeno-almoço, o almoço e o jantar, em que os produtos fermentados têm o papel principal.

Alguns princípios

- **Ao natural ou no fim.** As temperaturas altas matam as bactérias vivas. Nas saladas, nas sandes e nas sopas frias conserva-as ao máximo. Nos pratos quentes e nas sopas junte parte dos legumes fermentados ou o seu sumo diretamente no prato.
- **Combine com fibra.** Legumes, cereais, pão integral, leguminosas, cebola e alho são o alimento natural das bactérias intestinais. Esta variedade no prato pode apoiar melhor uma flora intestinal saudável do que qualquer produto isolado.
- **Pequenas porções, mas regularmente.** Uma colher de sopa de kimchi ao almoço ou um copo de kefir ao pequeno-almoço todos os dias é melhor do que uma taça de legumes fermentados uma vez por semana.
- **Atenção ao sal.** Os legumes fermentados são salgados – nos pratos com eles normalmente não é preciso adicionar mais sal.

Saladas e acompanhamentos

Salada de couve fermentada com cenoura e maçã

Rendimento: 4 doses · Tempo: 10 min · Método: sem cozedura

A mais simples e mais portuguesa das saladas. Sumarenta, doce-ácida, pronta em dez minutos – para servir com costeletas, peixe ou batatas assadas.

INGREDIENTES

- 400 g de couve fermentada
- 1 cenoura
- 1 maçã doce
- ½ cebola pequena ou alguns talos de cebolinho
- 2 colheres de sopa de óleo de linhaça ou colza prensado a frio
- 1 colher de chá de mel ou açúcar (opcional)
- pimenta moída na hora, salsa

PREPARAÇÃO

1. Esprema ligeiramente a couve do seu sumo (guarde-o) e corte-a com a faca em pedaços mais curtos.
2. Rale a cenoura e a maçã num ralador grosso, pique finamente a cebola.
3. Misture todos os legumes com o óleo, o mel e a pimenta. Se a salada estiver muito seca, junte uma colher de sopa de sumo de couve.
4. Polvilhe com salsa e sirva.

Melhor no dia em que é preparada. Se a couve estiver muito ácida, aumente a quantidade de maçã ou cenoura.

Salada de pepinos fermentados, rabanetes e ovo com molho de endro

Rendimento: 4 doses · Tempo: 20 min · Método: sem cozedura (ovos cozidos)

Uma salada de primavera que combina pepinos ácidos, rabanetes crocantes e molho de iogurte com endro. Para o jantar ou como acompanhamento de grelhados.

INGREDIENTES

- 4 pepinos fermentados
- 1 molho de rabanetes
- 4 ovos cozidos
- 2 talos de cebolinho
- 150 g de iogurte natural (de preferência caseiro ou grego)
- 1 colher de chá de mostarda (pode ser fermentada)
- um molho de endro
- pimenta

PREPARAÇÃO

1. Corte os pepinos ao meio ao comprido, os rabanetes em fatias, os ovos em quartos, pique o cebolinho.
2. Misture o iogurte com a mostarda, o endro picado, a pimenta e uma colher de sopa de salmoura dos pepinos.
3. Disponha os legumes e os ovos num prato, deite o molho por cima.

Tempere a salada com o molho pouco antes de servir – os rabanetes libertam menos sumo assim.

Salada de batata com pepinos fermentados e iogurte

Rendimento: 4–6 doses · Tempo: 40 min · Método: cozedura das batatas, o resto ao natural

Uma versão mais leve da clássica salada de batata – em vez de maionese há iogurte, e os pepinos fermentados e a cebola roxa dão carácter.

INGREDIENTES

- 1 kg de batatas para salada
- 4 pepinos fermentados
- ½ frasco de cebola roxa fermentada ou 1 cebola roxa fresca
- 200 g de iogurte grego
- 2 colheres de sopa de natas azedas
- 1 colher de sopa de mostarda
- 2 colheres de sopa de salmoura dos pepinos
- um molho de cebolinho
- pimenta, eventualmente sal

PREPARAÇÃO

1. Cozinhe as batatas em água com casca até ficarem macias, deixe arrefecer, descasque e corte em cubos.
2. Corte os pepinos em cubos, pique a cebola, o cebolinho em pedaços pequenos.
3. Misture o iogurte com as natas azedas, a mostarda, a salmoura e a pimenta.
4. Junte as batatas (devem estar muito frias) com os pepinos, a cebola e o molho. Polvilhe com cebolinho. Prove e tempere conforme necessário.

No frigorífico até 2 dias. Ao juntar o molho às batatas frias conserva as bactérias vivas do iogurte e dos pepinos.

Pequenos-almoços e sandes

Sandes com queijo fresco, pepino fermentado e cebolinho

Rendimento: 4 sandes · Tempo: 10 min · Método: sem cozedura

O pequeno-almoço da infância numa versão melhorada: pão de centeio de massa-mãe, queijo fresco caseiro e pepino fermentado crocante. Simples e saciante.

INGREDIENTES

- 4 fatias de pão de centeio de massa-mãe
- 200 g de queijo fresco de kefir ou queijo fresco caseiro
- 2 colheres de sopa de natas azedas ou iogurte
- 2 pepinos fermentados
- alguns rabanetes
- um molho de cebolinho
- pimenta, páprica doce

PREPARAÇÃO

1. Esmague o queijo fresco com um garfo com as natas azedas, junte o cebolinho picado e a pimenta.
2. Corte os pepinos em fatias finas ao comprido, os rabanetes em fatias.
3. Unte generosamente as fatias com o queijo, disponha os pepinos e os rabanetes, polvilhe com páprica.

Variante: em vez de pepino use pimento fermentado, couve rosa fermentada com beterraba ou rabanetes fermentados.

Aveia com kefir de um dia para o outro

Rendimento: 2 doses · Tempo: 5 min + uma noite no frigorífico · Método: sem cozedura

Um pequeno-almoço que prepara à noite em dois minutos. A aveia amolece no kefir durante a noite, e de manhã basta juntar a fruta.

INGREDIENTES

- 100 g de flocos de aveia grandes
- 300 ml de kefir
- 1 colher de sopa de sementes de linhaça ou chia
- 1 colher de chá de mel ou xarope de ácer (opcional)
- uma pitada de canela
- um punhado de fruta da época (mirtilos, framboesas, maçã, banana)
- algumas nozes

PREPARAÇÃO

1. Num frasco ou taça misture a aveia, o kefir, as sementes, o mel e a canela.
2. Tape e coloque no frigorífico durante a noite (pelo menos 6 horas).
3. De manhã mexa, e se a aveia estiver demasiado espessa, junte um pouco mais de kefir ou leite.
4. Junte a fruta e as nozes cortadas.

No frigorífico até 2 dias. Perfeito para levar para o trabalho num frasco. Em vez de fruta fresca pode usar uma colher de sopa de mirtilos fermentados.

Batido de kefir com framboesas e sementes

Rendimento: 2 copos · Tempo: 5 min · Método: triturar

Um batido rosa, denso e refrescante para um pequeno-almoço rápido ou lanche.

INGREDIENTES

- 400 ml de kefir
- 150 g de framboesas (frescas ou congeladas)
- 1 banana madura
- 1 colher de sopa de sementes de linhaça moídas
- 2 colheres de sopa de flocos de aveia
- 1 colher de chá de mel (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Coloque todos os ingredientes no triturador.
2. Triture até obter uma consistência lisa.
3. Deite nos copos e sirva de imediato.

Com framboesas congeladas o batido fica denso como gelado. Versão verde: em vez de framboesas, um punhado de espinafres e meia maçã.

Pratos principais

Uma taça de trigo-sarraceno, kimchi e ovo

Rendimento: 2 doses · Tempo: 25 min · Método: cozedura do trigo-sarraceno, fritura do ovo

Um encontro polaco-coreano numa taça: trigo-sarraceno adocicado, kimchi picante, ovo com gema líquida e legumes crocantes.

INGREDIENTES

- 100 g de trigo-sarraceno
- 2 ovos
- 150 g de kimchi
- 1 pepino fresco
- 1 cenoura
- um punhado de rebentos ou rúcula
- 1 colher de sopa de molho de soja
- 1 colher de chá de óleo de sésamo
- 1 colher de sopa de sésamo torrado
- 2 cebolinhos

PREPARAÇÃO

1. Cozinhe o trigo-sarraceno de acordo com as instruções da embalagem e deixe arrefecer ligeiramente.
2. Corte o pepino em fatias, a cenoura em tiras finas (com um descascador).
3. Frite os ovos com a gema líquida.
4. Misture o trigo-sarraceno com o molho de soja e o óleo de sésamo, transfira para as taças.

5. Disponha o kimchi, o pepino, a cenoura e os rebentos à volta.
Coloque o ovo no centro.

6. Polvilhe com sésamo e cebolinho picado.

Junte o kimchi ao trigo-sarraceno morno, não quente. Em vez de kimchi pode usar couve fermentada com cenoura e uma pitada de malagueta.

Arroz salteado com kimchi

Rendimento: 2 doses · Tempo: 20 min · Método: saltear na frigideira

Uma forma coreana de aproveitar o kimchi muito velho e ácido, e o arroz de ontem. Um almoço rápido, saciante e tudo numa frigideira.

INGREDIENTES

- 300 g de arroz cozido e arrefecido (de preferência de ontem)
- 200 g de kimchi maduro + 3 colheres de sopa de sumo de kimchi
- 100 g de toucinho, fiambre ou tofu (opcional)
- 1 cebola pequena
- 1 colher de sopa de óleo
- 1 colher de sopa de molho de soja
- 1 colher de chá de óleo de sésamo
- 2 ovos
- 2 cebolinhos, sésamo
- 2 colheres de sopa de kimchi fresco para servir

PREPARAÇÃO

1. Corte o kimchi com a tesoura em pedaços mais pequenos. Pique a cebola, corte o toucinho ou o tofu em cubos.
2. No óleo quente doure o toucinho ou o tofu, junte a cebola e salteie 2 minutos.
3. Junte o kimchi e salteie 3–4 minutos até começar a caramelizar ligeiramente.
4. Junte o arroz, o sumo de kimchi e o molho de soja. Salteie, mexendo, até o arroz ficar quente e avermelhado.
5. Deite o óleo de sésamo. Numa frigideira à parte frite os ovos.

6. Sirva o arroz com o ovo, polvilhado com cebolinho e sésamo, com uma colher de sopa de kimchi fresco ao lado.

O kimchi salteado perde as bactérias vivas, por isso é bom servir ao lado um pouco de kimchi fresco, diretamente do frasco.

Batatas assadas com labneh e cebola roxa fermentada

Rendimento: 4 doses · Tempo: 50 min · Método: cozedura a 200°C

Batatas crocantes do forno servidas sobre labneh frio e ácido, com cebola rosa e endro. Um jantar simples que parece de restaurante.

INGREDIENTES

- 1 kg de batatas novas ou pequenas
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de chá de páprica doce fumada
- 300 g de labneh ou iogurte grego
- 1 dente de alho
- 4 colheres de sopa de cebola roxa fermentada
- um molho de endro
- sal, pimenta

PREPARAÇÃO

1. Aqueça o forno a 200°C. Lave as batatas e corte-as ao meio (as maiores em quartos).
2. Misture com o azeite, a páprica, o sal e a pimenta. Distribua num tabuleiro numa única camada.
3. Coza 35–40 minutos até ficarem douradas e crocantes, virando uma vez.
4. Misture o labneh com o alho esmagado e espalhe num prato.
5. Disponha as batatas quentes sobre o labneh, polvilhe com a cebola fermentada e o endro picado.

Variante: junte algumas colheres de sopa de pasta fermentada de endro e salsa ao labneh.

Sopas

Sopa fria de kefir e fermentado de beterraba

Rendimento: 4–6 doses · Tempo: 40 min + 2 horas de arrefecimento · Método: cozedura das folhas, o resto ao natural

Uma sopa fria rosa e refrescante, perfeita no verão. O kefir e o fermentado de beterraba juntados frios conservam todas as bactérias vivas.

INGREDIENTES

- 1 molho de folhas de beterraba (ou 3 beterrabas pequenas)
- 500 ml de água
- 1 l de kefir
- 200 ml de fermentado de beterraba
- 2 pepinos frescos (de horta)
- 1 molho de rabanetes
- um molho de endro e cebolinho
- 1 dente de alho
- sumo de ½ limão (se necessário)
- 4 ovos cozidos
- sal, pimenta

PREPARAÇÃO

1. Descasque as beterrabas retirando as folhas e rale-as num ralador grosso, pique as folhas e os talos.
2. Cozinhe as beterrabas em água durante 10 minutos, junte as folhas e os talos, cozinhe mais 5 minutos. Deixe arrefecer completamente.

3. Rale os pepinos e os rabanetes ou corte-os em cubinhos, pique as ervas, esmague o alho.
4. Às folhas arrefecidas junte o kefir, o fermentado de beterraba, os legumes, as ervas e o alho. Misture, tempere com pimenta e, se necessário, sal e sumo de limão.
5. Coloque no frigorífico durante pelo menos 2 horas.
6. Sirva com meio ovo, polvilhado com endro.

No frigorífico até 2 dias. O fermentado de beterraba é salgado – tempere depois de provar.

Borscht vermelho transparente com fermentado

Rendimento: 6 doses · Tempo: 1,5 hora · Método: cozedura do caldo, o fermentado juntado no fim sem cozer

Um borscht transparente e cor de rubi – para a Consoada com pastéis, nos dias comuns numa caneca. O fermentado juntado ao caldo quente mas não a ferver conserva a cor e o sabor.

INGREDIENTES

- 1 kg de beterrabas
- 1 cenoura, 1 pastinaca, um pedaço de aipo
- 1 cebola
- 15 g de cogumelos secos
- 1 maçã ácida
- 2 l de água
- 2 folhas de louro, 5 bagas de pimenta-da-jamaica, alguns grãos de pimenta
- 500–700 ml de fermentado de beterraba
- 2 dentes de alho
- 1 colher de chá de manjerona
- sal, pimenta, uma pitada de açúcar a gosto

PREPARAÇÃO

1. Lave os cogumelos e ponha-os de molho durante uma hora numa chávena de água.
2. Descasque os legumes, aqueça a cebola sobre a chama ou toste-a numa frigideira seca (vai dar cor e aroma).
3. Coloque os legumes, os cogumelos com a água e as especiarias numa panela, deite água e cozinhe 30 minutos.

4. Descasque as beterrabas, corte-as em fatias e junte-as ao caldo com a maçã. Cozinhe em lume brando 30–40 minutos até as beterrabas ficarem macias.
5. Filtre o caldo. Retire do lume, junte o alho esmagado e a manjerona.
6. Deite o fermentado de beterraba – a quantidade depende de quão ácido gosta do borscht. Tempere com sal, pimenta e uma pitada de açúcar. A partir deste momento não cozinhe mais o borscht, apenas aqueça quando necessário.

Rale as beterrabas cozidas com rábano para fazer o tempero. O borscht pode ser servido em canecas com uma colher de sopa de fermentado adicionada mesmo antes de servir.

Sopa de couve fermentada

Rendimento: 6 doses · Tempo: 1,5 hora · Método: cozedura

Uma sopa reconfortante para os dias frios. Couve ácida, batatas e carnes fumadas – um sabor que toda a casa portuguesa conhece.

INGREDIENTES

- 500 g de couve fermentada + 1/2 copo de sumo da couve
- 500 g de entrecosto fumado ou 150 g de toucinho fumado (versão vegetariana: 2 colheres de sopa de óleo e 1 colher de chá de páprica fumada)
- 2 l de água
- 4 batatas
- 1 cenoura
- 1 cebola
- 2 folhas de louro, 4 bagas de pimenta-da-jamaica
- 1 colher de sopa de manjerona
- 1 colher de chá de cominhos
- sal, pimenta, endro

PREPARAÇÃO

1. Deite água sobre o entrecosto, junte a folha de louro e a pimenta-da-jamaica, cozinhe 40 minutos.
2. Pique a couve, junte ao caldo e cozinhe 20 minutos.
3. Corte a batata e a cenoura em cubos, junte à sopa e cozinhe até ficarem macias.
4. Pique a cebola e refogue-a numa colher de sopa de gordura, junte à sopa com os cominhos e a manjerona.
5. Retire o entrecosto, separe a carne dos ossos e corte-a, depois volte a colocá-la na sopa. Tempere com sal e pimenta.

6. Sirva polvilhada com endro. No prato junte uma colher de sopa de sumo cru de couve fermentada.

A sopa fica ainda melhor no dia seguinte. Uma colher de sopa de sumo cru de couve fermentada adicionada ao prato reforça o sabor e fornece as bactérias vivas que morreram durante a cozedura.

Problemas e soluções

A fermentação é um processo vivo – às vezes algo corre de forma diferente da prevista na receita. A maioria dos problemas tem uma explicação simples, e muitos deles nem sequer são um problema. Neste capítulo reuni as perguntas que mais ouço de quem começa a fermentar, e as respostas que vão ajudá-lo a decidir se deve salvar o frasco ou deitá-lo fora.

Antes de mais: quando deitar fora

Atenção: Deite fora todo o conteúdo do frasco se notar:

- um bolor fofo e "peludo" de qualquer cor – verde, azul, preto, cinzento, rosa, laranja;
- manchas rosa ou laranja nos legumes ou nos laticínios (exceto quando são coloridos por beterraba, couve roxa ou rabanetes);
- um cheiro a podre, a bafio, a cave ou "a esgoto";
- uma salmoura claramente viscosa e elástica associada a um cheiro desagradável;
- legumes que se desfazem em papa;
- uma tampa saliente num frasco que foi pasteurizado e não devia continuar a fermentar;
- bolor no SCOBY de kombucha, nos grãos de kefir ou na massa-mãe.

Não prove um produto assim. A regra é simples: em caso de dúvida – deite fora. Lave bem o frasco e esterilize-o, e esfregue o peso e a tampa.

O que vê	O que é	O que fazer
Salmoura turva, sedimento branco no fundo	bactérias e leveduras – sinal de atividade	nada, é normal

O que vê	O que é	O que fazer
Camada plana, branca, opaca	kahm (depósito de leveduras)	retirar, juntar salmoura, passar para o frio
Pontos ou placas fofas e coloridas	bolor	deitar tudo fora
Alho azul ou verde	reação natural em ambiente ácido	nada, pode comer-se
A salmoura transborda por debaixo da tampa	fermentação intensa	colocar o frasco num prato, juntar salmoura se tiver diminuído
Cheiro a enxofre (couve, rabanetes, couves de Bruxelas)	compostos naturais de enxofre dos legumes crucíferos	esperar; atenua-se no frigorífico
Camada mais escura de couve mesmo no topo, sem bolor	oxidação pelo contacto com o ar	retirar essa camada, comprimir o resto sob o sumo

Legumes fermentados

Os meus pepinos estão moles. Porquê?

Pode haver várias causas, muitas vezes atuam em conjunto:

- temperatura demasiado alta (acima de 25°C) – a fermentação foi demasiado rápida;
- pouco sal a mais na salmoura;
- os pepinos não estavam frescos ou eram pepinos de estufa;
- não foi retirada a ponta do lado da flor, onde estão as enzimas que amolecem;
- faltaram folhas com taninos (cerejeira, carvalho, videira, rábano);
- os pepinos ficaram fora da salmoura.

Os pepinos moles não podem ser salvos, mas se cheirarem bem e não tiverem bolor, servem para a sopa de pepino, o molho tártaro ou as saladas. Da próxima vez escolha o sítio mais fresco da casa, pese o sal e junte as folhas.

Os pepinos estão ocos por dentro.

As cavidades vazias formam-se normalmente quando os pepinos ficaram demasiado tempo depois da colheita, eram demasiado grandes ou cresceram mal durante a seca. São seguros e comestíveis. Da próxima vez escolha pepinos pequenos e firmes e fermente-os no dia da compra. Também ajuda pô-los de molho em água fria durante 1–2 horas antes de fermentar.

O fermentado está demasiado salgado.

Antes de servir pode enxaguar os legumes ou pô-los de molho em água fria durante 30 minutos. A couve demasiado salgada pode misturá-la com cenoura e maçã acabadas de ralar – a salada fica equilibrada. Nas sopas e nos guisados simplesmente não junte mais sal. Da próxima vez – pese sempre o sal e lembre-se de que uma colher de sal grosso e uma de sal fino não são a mesma coisa.

O fermentado está demasiado ácido.

É sinal de que fermentou durante muito tempo ou no calor. Da próxima vez passe o frasco para o frigorífico mais cedo – a fermentação vai parar. A couve muito ácida pode ser enxaguada antes de usar, e os pepinos ácidos servem bem na sopa de pepino e nas saladas com batata.

Não acontece nada – nenhuma bolha ao fim de alguns dias.

- **Frio a mais.** Abaixo dos 15°C a fermentação é muito lenta. Passe o frasco para um sítio mais quente.

- **Água clorada.** Use água fervida e arrefecida ou água filtrada.
- **Sal a mais.** Verifique as proporções.
- **Legumes esfregados com força** ou muito descascados – na casca vivem as bactérias que iniciam a fermentação. Pode juntar 2–3 colheres de sopa de salmoura de um fermentado bem-sucedido não pasteurizado como iniciador.

Lembre-se também de que nem todos os fermentados "borbulham" de forma espetacular. O melhor teste é o sabor – se ao fim de uma semana os legumes estão ácidos, a fermentação está a funcionar.

A salmoura está densa e ligeiramente oleosa.

Na couve fermentada e nos pepinos, nos primeiros dias, algumas bactérias produzem substâncias que engrossam ligeiramente o sumo. Se o cheiro for agradavelmente ácido, normalmente é uma fase transitória que passa numa ou duas semanas à medida que a fermentação avança. Mas se a salmoura for elástica e surgir um cheiro desagradável ou uma densidade que não diminui – deite fora o conteúdo.

A couve está amarga.

O amargor normalmente surge quando os gases não conseguiram sair da couve. É por isso que nos primeiros dias de fermentação é tão importante espetar a couve com um pau de madeira até ao fundo. Um sabor amargo também pode vir das folhas exteriores verdes e da base – retire-as antes de cortar.

A couve ficou rosa.

Se à couve não foi adicionada beterraba nem couve roxa, a cor rosa é um mau sinal – normalmente é o efeito de leveduras indesejadas devido a sal

mal distribuído ou fermentação demasiado quente. É melhor deitar fora essa couve.

Posso usar sal iodado?

Não aconselho. O iodo e os agentes antiaglomerantes podem causar escurecimento dos legumes, turvação da salmoura e amolecimento dos pepinos. Escolha sal mineral não iodado sem aditivos.

Posso reduzir a quantidade de sal?

Com os legumes fermentados não desça abaixo dos 2% na salmoura e 1,5–2% na salga a seco. O sal protege contra microrganismos indesejados. Se quiser menos sal na dieta, é melhor comer porções mais pequenas de fermentados ou enxaguá-los antes de servir.

Posso congelar os fermentados?

Sim, mas depois de descongelados perdem a crocância. A couve fermentada congelada serve bem no prato de carne e numa sopa de couve, e os pepinos na sopa de pepino. É muito melhor conservar os fermentados no frigorífico ou numa cave fria.

O frasco está fechado hermeticamente e a tampa incha.

Durante a fermentação é normal – no frasco acumula-se dióxido de carbono. Abra delicadamente a tampa sobre o lava-loiça e da próxima vez feche o frasco mais levemente ou liberte o gás todos os dias. Mas se a tampa de um frasco que foi pasteurizado inchar e este esteve muito tempo na despensa – deite fora o conteúdo.

Kombucha e bebidas

A kombucha está demasiado ácida.

Fermentou durante demasiado tempo ou a temperatura demasiado alta. Da próxima vez comece a provar mais cedo, por exemplo a partir do 5.º–6.º dia. Não deite fora a kombucha demasiado ácida – é um ótimo iniciador para a porção seguinte, e também um "vinagre" natural para temperar saladas. Também a pode diluir com sumo ou água.

A kombucha está demasiado doce e não acidifica.

Na maioria das vezes está demasiado fria (abaixo dos 20°C) ou foi adicionado pouco iniciador. Passe o frasco para um sítio mais quente e espere alguns dias. Na próxima porção junte mais iniciador ácido – cerca de 10% do volume.

O SCOBY afundou-se, tem buracos ou filamentos castanhos.

Está tudo normal. O SCOBY pode flutuar à superfície, no meio ou no fundo – uma nova camada vai formar-se de qualquer forma por cima. Os filamentos castanhos e as manchas são leveduras. Os buracos e as irregularidades surgem quando o frasco foi mexido. Só deve preocupá-lo um bolor seco e fofo na superfície – nesse caso deite tudo fora.

Surgiram moscas-da-fruta no frasco.

As moscas adoram a kombucha e o vinagre. Se houver larvas no líquido – deite tudo fora. Da próxima vez use um pano denso ou várias camadas de gaze, bem presas com um elástico.

A bebida nas garrafas não gaseifica.

- As garrafas não são herméticas – verifique os vedantes nas rolhas de presilha.
- Pouco açúcar a mais para a segunda fermentação – junte fruta, sumo ou uma colher de chá de açúcar por garrafa.
- Frio a mais – coloque as garrafas num sítio mais quente.
- Demasiado curto – dê-lhe mais um ou dois dias (lembrando-se de abrir as rolhas todos os dias).

A bebida "explode" ao abrir.

É sinal de que a fermentação em garrafa durou demasiado tempo ou a temperatura estava demasiado alta. Arrefeça sempre as garrafas no frigorífico antes de as abrir, abra-as sobre o lava-loiça e devagar. Da próxima vez encurte a segunda fermentação e use uma "garrafa de controlo" de plástico.

O kefir de água ficou denso e viscoso.

Os grãos podem produzir muco quando têm calor a mais, quando a fermentação dura demasiado tempo ou quando faltam minerais. Enxague os grãos com água, encurte o tempo de fermentação, junte à nova porção um figo seco e um pouco de açúcar amarelo.

Os grãos de kefir de água deixaram de crescer.

Na maioria das vezes deve-se à água clorada, à falta de minerais ou a uma fermentação demasiado longa sem mudar o líquido. Use água fervida ou filtrada, junte fruta seca e açúcar amarelo, e passe os grãos para uma nova porção a cada 24–48 horas.

Laticínios

O iogurte não engrossou.

- A temperatura de incubação estava demasiado baixa – verifique-a com um termómetro.
- O leite estava demasiado quente quando foi adicionado o iniciador – as bactérias morreram.
- O iniciador era demasiado velho ou continha poucas bactérias vivas.
- A incubação durou pouco tempo.

O iogurte líquido pode voltar a colocá-lo no calor por mais 2–3 horas. Se continuar líquido, use-o em batidos ou panquecas e recomece com um iniciador fresco.

O iogurte está granulado e há muito soro por cima.

A incubação durou demasiado tempo ou a temperatura estava demasiado alta. Este iogurte é comestível – misture-o bem ou filtre-o para fazer iogurte grego. Da próxima vez encurte o tempo de incubação.

O kefir está muito ácido e separado em camadas.

Há grãos a mais em relação ao leite ou o kefir fermentou demasiado tempo. Retire parte dos grãos ou aumente a quantidade de leite e encurte o tempo. O kefir separado em camadas basta misturá-lo – ainda está bom.

Massa-mãe e pão

A massa-mãe não cresce.

A causa mais comum é uma temperatura demasiado baixa. À massa-mãe agradam os 24–28°C. Certifique-se também de que usa farinha integral e água não clorada. Dê tempo a uma massa-mãe nova – às vezes precisa de 10 dias.

Acumulou-se um líquido cinzento sobre a massa-mãe.

É sinal de que a massa-mãe tem fome. Pode misturar esse líquido (o sabor vai ficar mais ácido) ou escorrê-lo, e depois alimentar a massa-mãe. Se cheirar fortemente a acetona – também tem fome; ao fim de 2–3 alimentações regulares volta ao normal.

O pão de centeio está compacto ou pegajoso por dentro.

- O pão foi cortado cedo demais – o centeio precisa de pelo menos 12 horas para estabilizar.
- A massa-mãe estava fraca – antes de cozer alimente-a sempre e verifique se cresce.
- A massa cresceu demasiado ou pouco na forma.
- O pão foi cozido pouco tempo – da próxima vez prolongue a cozedura em 10 minutos.

Perguntas gerais

As crianças podem comer fermentados e bebidas fermentadas?

Os legumes fermentados e os laticínios fermentados fazem parte da dieta das crianças há séculos. Vale a pena, no entanto, servi-los em pequenas porções, lembrando que são salgados. Sobre como diversificar a dieta de uma criança pequena, é melhor falar com o pediatra. As bebidas que contêm vestígios de álcool (kombucha, kvass de pão de centeio, bebidas com iniciador de gengibre) é melhor não dar às crianças, e o mel – mesmo fermentado – não se dá a crianças com menos de 1 ano de idade.

Quantos fermentados comer por dia?

Não há uma quantidade certa. Muitas pessoas sentem-se bem com algumas colheres de sopa de fermentados ou um copo de kefir por dia. Comece com pequenas porções e observe como o seu corpo reage. Se tiver uma doença crônica, tensão alta, intolerância à histamina ou estiver grávida, consulte um médico.

Os fermentados da loja são iguais aos caseiros?

Nem sempre. Muitos produtos da loja são legumes em vinagre, não fermentados, ou fermentados pasteurizados que já não contêm bactérias vivas. Se comprar, procure fermentados vendidos no frio, com uma lista curta de ingredientes (legumes, sal, água, especiarias) e sem vinagre.

Quanto tempo posso conservar os fermentados?

No frigorífico ou numa cave fria (2–8°C) a maioria dos legumes fermentados dura alguns meses, embora com o tempo fiquem cada vez mais ácidos e moles. Os produtos mais delicados – kimchi de pepino,

molhos, fruta fermentada – é melhor comê-los dentro de 1–4 semanas. Cada receita inclui um tempo indicativo de conservação.

Um último conselho

Tome notas. Anote a data, a quantidade de sal, a temperatura na cozinha e o tempo de fermentação – e também o que gostou e o que não gostou. Ao fim de uma estação vai ter o seu próprio guia testado, adaptado à sua cozinha, aos seus legumes e ao seu paladar. E este é o conhecimento mais precioso que a fermentação lhe pode dar.