

FERMENTOS Y ENCURTIDOS

HAZ TUS CONSERVAS
PARA TODO EL MES Y
HASTA MÁS!!!

Desde hace miles de años, las conservas permitieron aprovechar cada alimento y evitar desperdicios. Fermentar y encurtir no solo preservaba la comida, también fortalecía la salud. Hoy, al hacerlas en casa, ganamos sabor real, probióticos naturales y cuidamos el planeta.

 www.naleplanet.com

Nale & Planet



HÁZLO DE
MANERA ÁGIL
Y METÓDICA.

RECUERDA:
LOS MEJORES
RESULTADOS
SE BASAN EN
CALIDAD NO
EN CANTIDAD,

INFORMACIÓN RELEVANTE

¿SABÍAS ESTO?



¿Sabías que las primeras conservas modernas nacieron gracias a Napoleón? A inicios del siglo XIX ofreció un premio a quien lograra mantener los alimentos frescos para sus soldados en campaña.

El ganador fue Nicolas Appert, un confitero y cocinero francés, quien descubrió que al colocar alimentos en frascos de vidrio hervidos y sellarlos herméticamente, podían conservarse durante mucho tiempo.

- ◆ El legado: En 1810 publicó su libro "El arte de conservar las sustancias animales y vegetales". Ese mismo año, en Inglaterra, Peter Durand patentó la idea de usar envases de hojalata (latas), dando origen a la industria moderna de las conservas.

Ojo!!! Al momento de hacer fermentados y encurtidos es necesario verificar que los utensilios y la superficie estén limpios (te recomiendo usar vinagre blanco para limpiar)

Además de eso es buena idea tener tus frascos listos unos minutos después de haberlos esterilizado.

🥫⚠️ POR QUÉ LAS CONSERVAS MODERNAS DEL SUPERMERCADO NO SIEMPRE SON SALUDABLES

Aunque parezcan prácticas y listas para comer, muchas conservas industriales no cuidan la salud. Sus vegetales suelen provenir de monocultivos, donde se usan pesticidas y fertilizantes que afectan la calidad nutricional. Además, para prolongar su vida útil, contienen altas cantidades de aditivos, conservantes, colorantes y azúcares añadidos. Por eso, aunque sean convenientes, no reemplazan el valor nutricional de las conservas caseras o de alimentos frescos y de temporada."



CRONOGRAMA DE TRABAJO (2 HORAS)

Lee los ingredientes al principio de cada receta
ténlos claros antes de empezar.



FERMENTADOS

Min 0-30 → Fermento 1: Verduras mixtas (Recipiente de ca. 750 ml.)

1

- Corta en cuadros pequeños:
- 1 Pimiento amarillo, 1 pimiento rojo, 2 tomates, 1 cebolla roja, 3 dientes de ajo.
- Pica unos 3/4 tazas de perejil o cilantro
- Coloca en un bol grande, añade sal (1 cuchara) especias a tu gusto y medio limón.
- Prepara salmuera: 20 g sal marina / 1 L agua filtrada.
- Empaca bien las verduras en el frasco, cubre con la salmuera (si no tienes algo para presionar hacia abajo) evita que los vegetales no queden sumergidos.
- Pon peso (hoja de repollo o piedra limpia).
- Tiempo de fermentación: 5-7 días a temp. ambiente (de 18.a 23 grados centígrados), luego refrigerar.

Min 30-60 → Fermento 2: Chucrut morado (Recipiente de ca. 1 Litro)

2

- Ralla fino repollo morado (ca. 1kilo).
- Añade 20 g de sal por cada kilo de repollo.
- Masajea 10 min hasta que suelte líquido.
- Empaca firmemente en el frasco (el jugo debe cubrir el repollo).
- Coloca hoja entera de repollo como tapa interna + peso.
- Fermentación: mínimo 1 semanas (ideal 3).

Si quieres tu chucrut crujiente déjalo una semana fermentar (luego lo pones en la nevera).

Si lo prefieres tierno déjalo incluso 3 semanas (más probióticos).

Recuerda!!! Los tres primeros días sin cerrar herméticamente (para que salgan todos los gases) y luego lo dejas cerrado herméticamente. Si empiezas a consumirlo es mejor que lo dejes en la nevera.

Antes de empezar a picar tus encurtidos...

Haz todo el líquido de encurtido.

Calientas los ingredientes juntos. Dejas enfriar y lo añades al final en cada frasco:

1 Litro de agua + 1 Litro de vinagre + 4 cucharitas de miel + 4 cucharitas de sal

ENCURTIDOS

Min 60-75 → Encurtido de pepinos (Recipiente de ca. 1 Litro)

3

- Corta 2 pepinos en rodajas o bastones.
- Coloca en frasco con: 2 dientes de ajo, eneldo fresco o semillas, ½ cda de pimienta en grano.
- Hierve mezcla de 250 ml agua + 250 ml vinagre + 1 cda sal + 1 cdita de miel.
- Vierte caliente sobre los pepinos, cierra.
- Reposo: 24 h (listos en 2-3 días, duran semanas).

Min 75-90 → Encurtido de cebolla (Recipiente de ca. 750 ml.)

4

- Rebana 2 cebollas moradas.
- Pon en frasco con ½ cdita semillas de mostaza o pimienta, 1 hoja de laurel.
- Calienta 250 ml vinagre + 125 ml agua + 1 cdita sal + 1 cdita de miel.
- Vierte sobre la cebolla, cerrar.
- Listo en 1 día, mejor sabor en 3-4.

Min 90-105 → Encurtido de apio (Recipiente de ca. 1 Litro)

5

- Corta tallos (lo que quepa según el ancho y alto de tu recipiente) en bastones.
- Pon en frasco con rodajas de limón, laurel y granos de pimienta.
- Prepara mezcla: 250 ml agua + 250 ml vinagre + 1 cda de miel.
- Vierte caliente y cerrar.
- Listo en 2-3 días.

Min 105-120 → Encurtido de pimientos (Recipiente de ca. 1 Litro)

6

- Corta 3 pimientos rojos/amarillos en tiras gruesas.
- Coloca en frasco con 1 diente de ajo + 1 pizca de orégano.
- Vierte mezcla caliente: 250 ml vinagre + 250 ml agua + 1 cdita de miel + 1 cdita sal.
- Reposo: 2-3 días.

La practicidad no reemplaza la salud, hazlo con calma!!! La velocidad de hacerlo también mejora con la experiencia.