

15 Receitas para sua Saúde e Bem Estar

*Use o poder dos Fermentados e
Probióticos para ter uma vida
melhorar*

Kayoko Takeda

QUEM SOU EU

Sou Kayoko Takeda, bancária aposentada, enfermeira por formação, que gosta de cozinhar, que nunca perdeu o gosto por assuntos afetos à saúde, e que por causa da minha saúde fragilizada comecei a pesquisar sobre alimentação saudável e natural.

Meu primeiro contato com alimentos probióticos foi com o **Kefir e Kombucha**. Um dia assisti um vídeo de uma palestra feita na Universidade de Harvard. Quem era o palestrante? *Sandor Elix Katz* maior entusiasta e pesquisador de **alimentos fermentados** da atualidade e autor de vários livros. Ele falava de **koji, natto, missô, amazake** daí meus olhos se arregalaram. Como que é? Nossa! Eu cresci comendo essas coisas! E assim começou meu interesse. Comprei livros e comecei a estudar o que são **probióticos**, seus **benefícios** e como preparar alimentos do nosso dia a dia para serem probióticos. E daí tive um desejo de ensinar com palavras mais simples como preparar os alimentos probióticos cheio de bactérias vivas e trazer benefícios à nossa saúde.



O QUE É LACTOFERMENTAÇÃO?

Lactofermentação é a fermentação gerada pelos lactobacilos.

Todos nós entramos em contato com Lactobacilos quando passamos pelo canal de parto da nossa mãe, ou quando fomos amamentados e assim estamos em contato com micro-organismos em todo o tempo e qualquer ambiente onde vivemos. No nosso sistema digestivo para cada célula nossa temos 10 micro-organismos trabalhando em nosso prol. Diante dos ataques constantes às nossas bactérias intestinais por substâncias químicas bactericidas, alimentos hiper processados e maus hábitos alimentares precisamos repor a genética das populações de bactérias ácido lácticas por meio dos vegetais fermentados e por outros produtos da fermentação.

Existem diferentes cepas de lactobacilos. A maioria das minhas receitas são através de geração espontânea de lactobacilos com a finalidade de incentivar diferentes cepas de se desenvolverem. O uso de vegetais orgânicos favorecem a fermentação espontânea.

O prazo de validade depende da temperatura da região. Em clima mais quente o prazo será menor. E em regiões de clima mais ameno será maior. Prefiro considerar 6 meses de modo geral considerando o Brasil um país tropical. 6 meses sob refrigeração e fechado; e três semanas após aberto sob refrigeração também.

Se o seu fermentado estiver num recipiente grande, a dica é colocar em vidros menores e estreitos e consumir um por vez.

ALGUNS PROBLEMAS QUE PODEM ACONTECER DURANTE A FERMENTAÇÃO

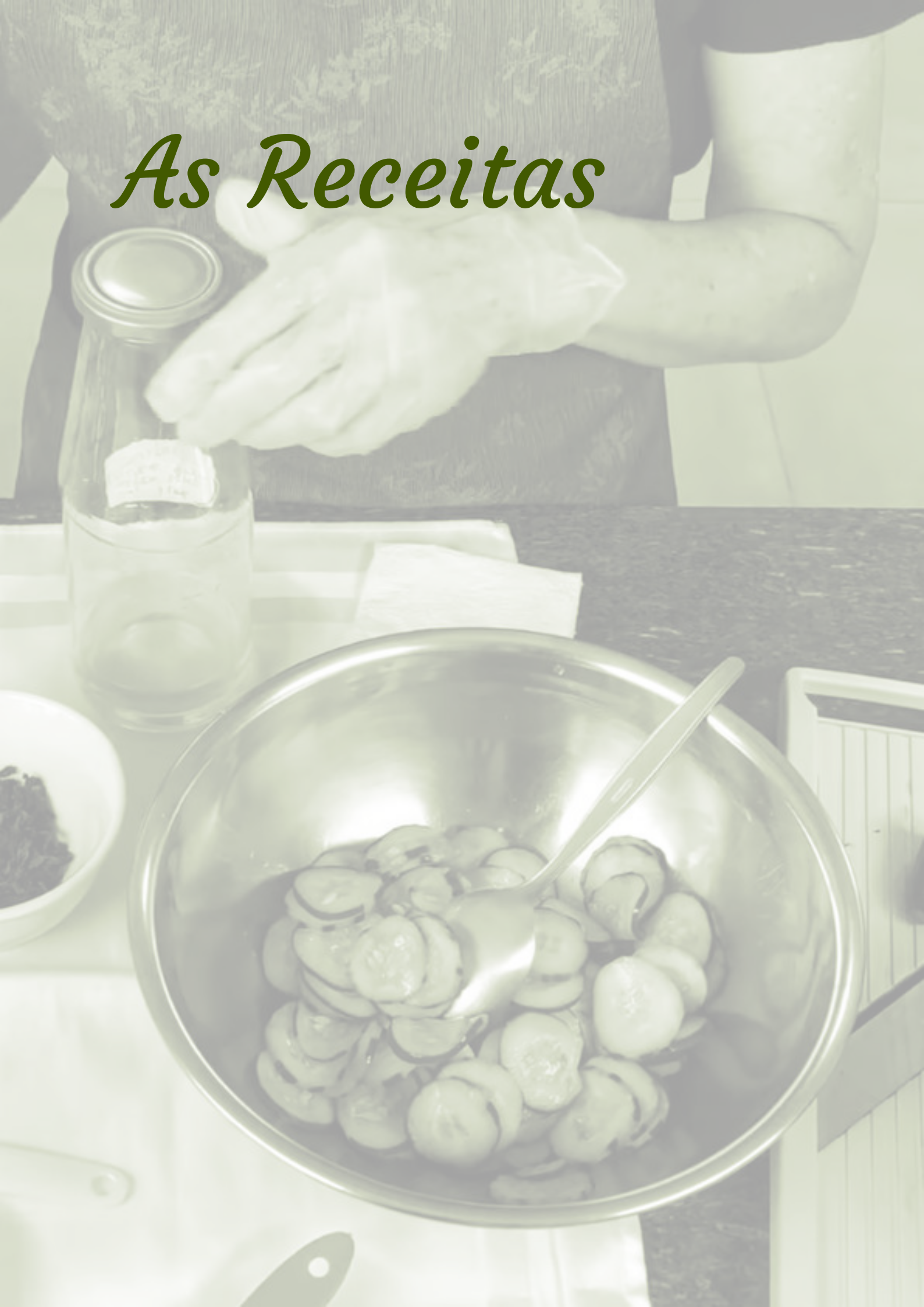
Exemplo: o repolho picado aflorou além da linha d'água - corrigir imediatamente pois torna-se a porta de entrada para o mofo e contaminação cruzada.

Apesar de todo o cuidado surgiu o mofo na superfície - retirar com uma escumadeira toda a parte superior que está com mofo ou mudou de cor e limpe a parede do recipiente com papel toalha. Não despreze todo o lote, é possível recuperar e a fermentação segue. Se precisar faça uma salmoura com água fervida e sal a 2% deixe esfriar e adicione. E continue a fermentação.

Após alguns dias surgiu uma película clara esbranquiçada, com cheiro forte e cheia de pregas ou filetinhos - esta é a bactéria Kahm que não é prejudicial mas precisa ser retirada também com uma escumadeira. Assim como o mofo. E proceda da mesma forma.

Temperaturas altas favorecem a aparição destes problemas. Uma opção seria colocar em um cooler ou caixa de isopor com garrafas de água congeladas para baixar a temperatura uma vez que a temperatura ideal para lacto fermentação é de 18° C a 23°C.

As Receitas





RECEITAS de vídeos publicados no YouTube @kayoko takeda

CHUCRUTE OU SAUERKRAUT - Repolho fermentado naturalmente.

Fermentação em temperatura ambiente

Tempo de Fermentação - de 5 a 15 dias após este período guardar refrigerado. Este tempo varia muito, depende do tipo de repolho utilizado. Existem as mais macias e as mais duras como o repolho roxo.

Prazo de validade: 6 meses

Utensílios necessários

Balança de cozinha

Mandolin ou faca/tábua de cortar

Uma tigela grande

Um vidro de conserva de capacidade de 2 litros ou mais de preferência de diâmetro estreito como vidro de conserva.

Peso

Guardanapo e elástico

Ingredientes:

1 repolho roxo ou verde de cerca de 1 kg,

20 gr de sal marinho integral (2% em relação ao repolho),

Condimentos: ao seu gosto. Por exemplo: alho, grão de mostarda, pimenta, cominho, açafraão, pimenta do reino, etc.

Modo de Preparar

1. Reservar uma folha de repolho sem picar
2. Cortar ou picar o repolho bem fino e numa tigela bem grande, misturar o sal e massagear até produzir bastante suco do repolho.
3. Adicionar os demais ingredientes, misturar e colocar num recipiente de vidro (de preferência), apertar bem retirando qualquer bolsão de ar.
4. Colocar a folha do repolho que foi reservada e pressionar até que o líquido cubra totalmente inclusive a folha do repolho que foi colocada em cima.
5. Colocar um peso para segurar o conteúdo utilizando um prato, um vidro de conserva menor com água e fechada hermeticamente, uma pedra, um peso feito especialmente para esta finalidade ou um saco plástico com água filtrada e a boca bem amarrada.
6. Fermentar em TEMPERATURA AMBIENTE.
7. Com o início da fermentação haverá a produção de gás carbônico que poderá levantar o conteúdo e faltar líquido na parte superior. Nesse caso empurrar com força o conteúdo, aumentar o peso ou fazer uma salmoura com água fervida deixar esfriar e adicionar.

Outra providência é agitar o conteúdo diariamente para evitar a formação de mofo. A partir do 5º dia experimentar e poderá consumir mas se preferir mais ácido ou mais macio deixar por mais tempo.

Com uma semana a 10 dias de fermentação (no nosso clima tropical brasileiro) estará mais ácida, com sabor pronunciado, que é o sabor do Sauerkraut verdadeiro ainda será crocante mas já não lembra mais o repolho cru. Lembrar que em regiões mais quentes a fermentação ocorrerá de maneira mais rápida e nas regiões mais frias de maneira mais lenta.



KIMCHI - Conserva Típica Coreana

Fermentação em temperatura ambiente

Tempo de Fermentação: 1-3 dias em temperatura ambiente e a seguir refrigerar

Prazo de validade: 06 meses sob refrigeração

Utensílios necessários

Balança de cozinha

Faca e tábua de corte

Uma tigela bem grande

Outras tigelas menores

Uma jarra com água

Um vidro grande de conserva de capacidade 2,5 a 3 litros para fermentação e Vidros menores para dividir o produto.

Guardanapo e elástico

Ingredientes

1 acelga pequena de 1,3 kg

1 alho poró

1 cenoura média

1 punhado pequeno de cebolinha

50 g de gengibre

6 dentes de alho

1 cebola média

150 g de nabo

1 maçã

3 colheres de sopa de pasta de pimenta coreana

3 colheres de sopa de molho de peixe coreano

Sal 156g (a 12% em relação ao peso da acelga) que deverá ser diluído em 1 litro de água.

Modo de Preparo.

1. Cortar as acelgas e colocar de molho na salmoura por 4 horas.
2. Cortar os demais ingredientes
3. Após 4 horas enxaguar bem a acelga com muita água e espremer.
4. Numa tigela grande junte a acelga e demais ingredientes misture bem.
5. Coloque todo o conteúdo no vidro de conserva aperte bem retirando todo o bolsão de ar e o líquido deve estar cobrindo toda a superfície. Proteja a superfície com um prato ou pires e feche a boca do vidro com um guardanapo e elástico.
6. Fermentar em temperatura ambiente por 1 a 3 dias e após manter sob refrigeração.
7. Colocar em vidros menores para consumo



TRIGO FERMENTADO E REJUVELAC

Rejuvelac é uma bebida probiótica e tônica feita pela fermentação do trigo já germinado em água. Para fazer o Rejuvelac é preciso primeiro germinar os grãos.

Fermentação em temperatura ambiente

Tempo de Fermentação: 1-2 dias em temperatura ambiente e a seguir refrigerar
Prazo de validade: 5-7 dias para Rejuvelac e uma semana para salada.

Utensílios necessários

Balança de cozinha

Faca e tábua de corte

Uma tigela

Uma jarra com água

Um vidro de capacidade 1 litro.

Guardanapo e elástico

Ingredientes

200 gr de trigo em grãos

500 ml de água livre de cloro

1 colher de chá de zaatar

½ Cebola picada

2 dentes de alho amassados

1 colher de sopa de hortelã picadinho

3 colheres de sopa de vinagre de maçã

Sal a gosto

Modo de preparo

1. Colocar o grão de trigo de molho na água por 8 horas num vidro de conserva.
2. Escorrer a água e deixar o vidro com os grãos inclinado e com a boca protegida com um tecido e preso por um elástico.
3. Deixar germinando por cerca de 8 a 12 horas.
4. Cobrir os grãos com água e deixar fermentando por 1 a 2 dias conforme o clima da sua região até que os gases da fermentação comecem a ser liberados.
5. Separe o Rejuvelac para consumo.
6. Os grãos podem ser fermentados novamente para uma segunda prensagem ou podem ser preparados para uma salada.
7. Para a salada, enxaguar os grãos para retirar os resíduos da fermentação e temperar ao seu gosto. Eu gosto de usar cebola, hortelã, alho, zaatar, vinagre e sal



GINGER BUG E GASOSA DE GENGIBRE

Ginger Bug é um ativador da fermentação. É feito como se estivesse fazendo o fermento caseiro de pão.

Fermentação em temperatura ambiente

Tempo de Fermentação: 7 dias

Prazo de validade: se não usar com frequência precisa ser ativado uma vez ao mês adicionando água, açúcar e deixar fermentando em temperatura ambiente por dois dias.

Utensílios necessários

Balança de cozinha

Faca e tábua de corte

Uma jarra com água

Um vidro de capacidade de 700 ml.

Guardanapo e elástico

Ginger Bug

Ingredientes

200 g de Gengibre orgânico de preferência

90 g de Açúcar cristal orgânico

500 ml Água livre de cloro

Modo de Preparo

1. Lavar o gengibre com uma escovinha deixando a casca. Fatiar o gengibre bem fininho ou ralar num ralador grosso

Adicionar duas colheres de sopa de gengibre no recipiente

Adicionar duas colheres de açúcar cristal orgânico

Misturar bem. Cobrir com um guardanapo e deixar fermentando em temperatura ambiente.

Nos próximos 4 dias adicionar uma colher de gengibre e uma colher rasa de açúcar e misturar muito bem.

No quinto dia estará pronto para ser utilizado.

Guardar na geladeira.

Gasosa de gengibre - Bebida de gengibre gaseificada naturalmente.

Ingredientes

1 litro de água

3 colheres de gengibre fatiado bem fino

Açúcar o quanto baste

¼ xícara de ginger bug

Modo de preparo

Fazer um chá com 1 litro de água, as três colheres de gengibre fatiado bem fininho e açúcar. Deixar esfriar.

Coar o chá e acrescentar o ginger bug.

Colocar num frasco com tampa hermética e deixar em temperatura ambiente de 1 a 3 dias para fermentação.

Refrigerar e servir



BETERRABA FERMENTADA

Fermentação em temperatura ambiente

Tempo de Fermentação: 3 a 5 dias em temperatura ambiente e a seguir refrigerar

Prazo de validade: 6 meses

Utensílios necessários

Balança de cozinha

Faca e tábua de corte

Uma jarra com água

Um vidro de capacidade de 700 ml.

Guardanapo e elástico

Ingredientes

500 g de beterrabas

10 g de sal marinho livre de iodo

Especiarias tais como cravo, canela, cardamomo ou Pimenta, alho, grãos de mostarda etc.

Modo de preparo

1. Cozinhar as beterrabas ao dente, descascar e cortar em palitos.
2. Colocar num vasilhame de capacidade 800 g
3. Adicionar o sal e os condimentos e líquido do cozimento das beterrabas até cobrir totalmente as beterrabas.
4. Cobrir a boca do vasilhame com guardanapo e elástico.
5. Fermentar em temperatura ambiente por 3 a 5 dias ou até a acidez desejada.
6. Nesse período agitar o conteúdo do vidro todos os dias para evitar a criação de mofo.
7. E se algum pedaço de beterraba estiver aflorando além da linha d'água colocar um peso para contê-los.
8. Levar à geladeira



AÇAFRÃO-DA-TERRA FERMENTADA

Nesta receita fermentaremos o açafrão principalmente como técnica de conservação. Pode ser salgada ou doce. Conforme a finalidade de utilização. Se for usar para saborizar kombucha ou como condimento para pratos salgados é melhor fazer doce. Se for usar somente para pratos salgados é melhor com sal obviamente.

Fermentação em temperatura ambiente

Tempo de Fermentação: 5 a 7 dias em temperatura ambiente e a seguir refrigerar

Prazo de validade: 6 meses sob refrigeração.

Utensílios necessários

Balança de cozinha

Faca e tábua de corte

Um vidro de capacidade de 500 ml

Guardanapo e elástico

Ingredientes

300 g de açafrão-da-terra

15 g de sal ou 30 g de açúcar

Água

Modo de preparo

1. Lavar o açafão-da-terra com uma escova retirar partes estragadas deixar a casca.
2. Fatiar.
3. Colocar num vidro, adicionar o sal ou açúcar e completar com água.
4. Fechar a boca do vidro com guardanapo e elástico.
5. Agitar o conteúdo diariamente para evitar mofo.
6. Após o período de fermentação de 5 a 7 dias refrigerar por um dia e depois se quiser pode bater no liquidificador e utilizar para temperar arroz, carnes e cozidos ou deixar na forma de fatias e consumir em saladas e como acompanhamento.
7. Manter na geladeira para utilização.



CEBOLA ROXA FERMENTADA

Fermentação em temperatura ambiente

Tempo de Fermentação: 1 a 3 dias em temperatura ambiente e a seguir refrigerar

Prazo de validade: 6 meses

Utensílios necessários

Balança de cozinha

Faca e tábua de corte

Um vidro de capacidade de 500 ml

Guardanapo e elástico

Ingredientes

250g de cebola roxa fatiada

5 g de sal (2% em relação à cebola)

½ xícara de vinagre de maçã artesanal

Modo de Preparo

1. Cortar a cebola em fatias finas.
2. Colocar numa tigela acrescentar o sal.
3. Massagear levemente.
4. Colocar num vidro de conserva.
5. Adicionar o vinagre de maçã e aguardar cerca de 30 minutos até que seja gerado mais líquido da própria cebola.
6. Decorrido os 30 minutos acrescentar água se necessário.
7. Num plástico limpo adicionar uma xícara de água, retirar o excesso de ar e amarrar a boca com um nó bem forte, cortar o plástico excedente e usar este saquinho pra fazer peso sobre as cebolas se não tiver o peso apropriado para esta finalidade.
8. Cobrir a boca do vidro com um guardanapo e elástico.
9. Deixar fermentando em temperatura ambiente por 1 a 2 dias e após guardar na geladeira para consumo.



TAKUANZUKE

É uma conserva tradicional oriental numa versão mais moderna. É uma lactofermentação.

Fermentação sob refrigeração

Tempo de Fermentação: 30 dias

Prazo de validade: 6 meses

Utensílios necessários

Balança de cozinha

Faca e tábua de corte

Sacos plásticos com fecho ziplock

Ingredientes

1 kg de Nabo daikon

30 g de sal marinho integral não iodado

½ xícara de açúcar

½ xícara de vinagre de maçã

1 xícara de água

1 xícara de farelo de aveia

4 colheres de sopa de açafrão-da-terra

Modo de Preparo

1. Colocar o nabo exposto ao sol para desidratar ou desidratar na geladeira sem proteção até que fique flexível.
2. Cortar em pedaços do tamanho que caiba no plástico.
3. Colocar os demais ingredientes no saco plástico misturar e por último colocar os nabos.
4. Retirar todo o ar do plástico e fechar.
5. Colocar em um outro plástico.
6. Guardar na gaveta de baixo da geladeira.
7. Deixar fermentando por 30 dias porém lembre de massagear os daikons a cada 4 ou 5 dias.
8. Após 30 dias retire um pouco, lave, enxugue e sirva como acompanhamento nas refeições, como aperitivo ou pode ser colocado como recheio em makizushis.



MOLHO DE PIMENTA PROBIÓTICO

Fermentação em temperatura ambiente

Tempo de fermentação - 3 a 5 dias

Validade 6 meses sob refrigeração

Utensílios necessários

Balança de cozinha

Faca e tábua de corte

Uma Tigela grande

Um vidro de conserva de capacidade de 500 g

Frascos menores para colocar o molho pronto

Ingredientes

300 g de pimenta dedo de moça

1 tomate grande (100 g)

5 dentes de alho

15 g de sal (5% em relação a pimenta)

½ xícara de vinagre de maçã

Modo de preparo

1. Cortar as pimentas grosseiramente.
2. Cortar o tomate em cubos
3. Picar os alhos
4. Colocar tudo numa tigela e misturar colocando o sal.
5. Colocar num vidro de conserva e cobrir com uma folha de repolho para contenção.
6. Sobre a folha de repolho colocar um peso.
7. Fechar a boca do vidro com guardanapo e elástico.
8. Fermentar em temperatura ambiente por 3 a 5 dias.
9. Após a fermentação, Colocar num copo de liquidificador acrescentar o vinagre e bater.
10. O molho de pimenta está pronto. Dividir em frascos menores e guardar sob refrigeração para consumo.



RABANETE LACTOFERMENTADO

Fermentação em temperatura ambiente
Tempo de fermentação 1- 2 dias
Validade 6 meses sob refrigeração.

Utensílios

Balança de cozinha
Faca e tábua de corte
Uma tigela grande
Um vasilhame de 500 g de capacidade

Ingredientes

400 g de rabanetes
8 g de sal marinho livre de iodo (2% em relação aos rabanetes)
2 colheres de sopa de açúcar cristal orgânico
50 ml de vinagre de maçã artesanal probiótico.

Modo de preparo

1. Fatiar os rabanetes num mandolin ou com uma faca colocar numa tigela.
2. Adicionar o sal, o açúcar e o vinagre de maçã. Deixar descansando por 30 minutos até a liberação do próprio suco.
3. Se houver necessidade acrescentar água até cobrir os rabanetes. Colocar no vasilhame e deixar fermentando em temperatura ambiente agitando o conteúdo uma vez ao dia. Após conservar sob refrigeração.



SUNOMONO PROBIÓTICO COM WAKAME

Fermentação em temperatura ambiente

Tempo de fermentação 1- 2 dias
Validade 1 meses sob refrigeração.

Utensílios

Balança de cozinha
Faca e tábua de corte ou um mandolim
Uma tigela grande
Um vasilhame de 500 g de capacidade

Ingredientes:

400 g de pepino japonês
Wakame

Molho Sanbaizu:

200 ml de vinagre de maçã caseiro
3 colheres de sopa (45 g) de açúcar de sua preferência
1 colher de chá (5 g) de sal

Modo de Preparo

1. Molho sambaizu - Misturar todos os ingredientes e reservar
2. Cortar os pepinos em fatias finas e misturar com a metade do molho sambaizu.
3. Reservar o molho restante.
4. Colocar o pepino temperado um vidro de conserva, fechar a boca com um guardanapo e prender com elástico.
5. Deixar na temperatura ambiente para fermentar por 12 a 24 horas ou até perceber uma boa fermentação.
6. Se a fermentação estiver suficiente então retirar o excesso do líquido coletado e adicionar o restante do molho sambaizu ao pepino.
7. Está pronto o sunomono, porém se quiser acrescentar o wakame reidrate o wakame numa tigela com água. Não há necessidade de lavar o wakame. Espere 5 minutos esprema o wakame e misture ao sunomono. Leve à geladeira. Sirva gelado como entrada ou acompanhamento nas refeições.



BATATA INGLESA FERMENTADA E ASSADA

Fermentar em temperatura ambiente

Tempo de fermentação - 3 a 4 dias

Prazo de validade - consumo imediato após assado.

Utensílios necessários

Balança de cozinha

Faca e tábua de corte

Uma tigela grande

Um vidro de capacidade de 2 litros.

Pesos

Guardanapos e elásticos.

Ingredientes:

900 g de batata pequenas

Alecrim

18 g de sal

1 xícara de starter Ginger Bug

Azeite

Opcional:

Orégano

Ervas finas

Modo de preparo

1. Lavar bem as batatas, cortar em quatro deixando as cascas e colocar no vidro de conservas.
2. Adicionar o sal e água até cobrir.
3. Colocar um peso e deixar fermentando em temperatura ambiente protegido da luz excessiva por 3 a 4 dias. Fica gostoso se a batata ficar um pouco ácida por dentro.
4. Escorrer a água da fermentação, enxaguar com outra água e deixar escorrendo por 10 minutinhos.
5. Levar ao forno misturado com um fio de azeite e assar no forno médio por cerca de 25 minutos até ficar corado e estará pronto para ser servido.



PICLES DE CHUCHU FERMENTADO

Fermentar em temperatura ambiente

Tempo de fermentação - 3 a 4 dias

Prazo de validade - validade 6 meses sob refrigeração

Utensílios necessários

Balança de cozinha

Faca e tábua de corte

Uma tigela grande

Um vidro de capacidade de 2 litros.

Pesos

Guardanapos e elásticos.

Ingredientes:

500 g de chuchu escolher as mais novinhas e bem frescas

6 dentes de alho

Endro fresco ou sementes de endro

15 g de sal marinho integral livre de iodo(3% em relação ao chuchu)

Açúcar (opcional)

Água livre de cloro o quanto baste

Modo de preparo

1. Cortar o chuchu ao meio retirar as sementes e cortar em fatias diagonais.
2. No vidro de conservas colocar os condimentos no fundo e sobre eles o chuchu.
3. Dissolver o sal em um copo de água e colocar sobre os chuchus e a seguir mais água até quase cobrir não há necessidade de colocar água até cobrir totalmente porque logo, logo o chuchu vai liberar suco dele. Observar se vai ser suficiente.
4. Colocar o peso sobre os chuchus.
5. Fechar a boca do vidro com um guardanapo e prender com elástico.
6. Fermentar em temperatura ambiente por dois ou três dias protegido da luz direta.
7. Guardar sob refrigeração e fechar com a tampa do próprio vidro.



TEPACHE OU ALUÁ DE ABACAXI

É uma bebida fermentada espontaneamente e é muito deliciosa.

Fermentar em temperatura ambiente

Tempo de fermentação - 1 a 2 dias

Prazo de validade - Servir assim que for refrigerado. Se permanecer mais dias pode ficar ácido.

Utensílios necessários

Balança de cozinha

Faca e tábua de corte

Uma tigela grande

Um vidro de capacidade de 2 litros. Garrafas com tampa hermética para bebida

Guardanapos e elásticos.

Ingredientes:

1 abacaxi pequeno 1 xícara de açúcar

mascavo gengibre ralado suco de um limão

cravo ou outro a seu gosto.

1,5 litros de água

Modo de preparo

1. Descascar o abacaxi, se quiser pode utilizar as cascas também.
2. Cortar bem miúdos.
3. Colocar no frasco e acrescentar os demais ingredientes.
4. Fermentar na temperatura ambiente por 1 dia.
5. Cobrir a boca do frasco com guardanapo e prender com elástico.
6. Quando perceber que está em plena fermentação é hora de coar e engarrafar.
7. Deixar fermentando por mais um dia num local fresco protegido da luz direta.
8. Completando um dia guardar na geladeira. Só abra quando estiver bem gelada.



PICLES DE MAXIXE FERMENTADO

Nas regiões quentes no Brasil temos dificuldade de encontrar pepinos de picles e se fazemos com o pepino japonês fica muito amolecido também por causa do calor. Encontrei uma opção fazer picles de maxixe. Fica muito delicioso.

Fermentar em temperatura ambiente

Tempo de fermentação - 3 a 5 dias

Prazo de validade - 6 meses sob refrigeração

Utensílios necessários

Balança de cozinha

Faca e tábua de corte

Uma tigela grande

Um vidro de capacidade de 2 litros.

Guardanapos e elásticos.

Ingredientes:

400 g maxixe

16 g de sal (3 % em relação ao maxixe)

Um punhado de Endro

4 dentes de Alho

Pimenta dedo de moça

Água livre de cloro

Modo de preparo

1. Lavar bem o maxixe com uma escovinha.
2. Tirar o cabo e fazer um corte, neste mesmo lado, de 1,5 cm de profundidade.
3. Colocar no fundo do vidro o endro, os alhos fatiados, a pimenta e sobre eles os maxixes.
4. Adicionar o sal sobre os vegetais e em seguida a água até quase a superfície.
5. Aguardar porque o sal vai desidratar os vegetais e o nível do líquido subirá.
6. Colocar o peso sobre os vegetais.
7. Fechar a boca do frasco com guardanapo e prender com elástico.
8. Fermentar por 3 a 4 dias e completar a fermentação na geladeira.

Continue a aprender

Veja mais receitas no meu Canal do Youtube

Ir para o Canal

Saiba mais sobre mim no meu site

Ir para o site

Confira mais dicas na minha Fan Page

Quero mais dicas