

INSALATINI



Fonte: www.vadoingiappone.it

Gli “insalatini” hanno una storia che risale a migliaia di anni fa. Si dice che i primi insalatini (verdure conservate sotto sale, con diversi metodi) furono prodotti in Estremo Oriente, poi con il passare del tempo, quasi tutte le civiltà svilupparono un loro modo di conservare i vegetali in maniera naturale e salutare. La fermentazione degli insalatini, viene avviata da alcuni batteri che trasformano lo zucchero naturale contenuto nei vegetali in acido lattico. L’acido lattico è un enzima utilissimo che cede agli insalatini molte proprietà davvero interessanti:

- Produzione di vitamina B e C.
- Agevolazione e rinforzo della digestione (consumati a fine pasto)
- Ripopolamento positivo della flora batterica intestinale
- Rafforzamento del sistema immunitario
- Aumento della buona qualità del sangue, grazie ai moltissimi sali minerali contenuti negli insalatini.

Gli insalatini possono essere consumati in ogni stagione, variandone la preparazione.

Nei mesi caldi è preferibile consumare degli insalatini più leggeri (yin), cioè fermentati meno a lungo, meno salati e fatti con verdure più ricche di acqua, mentre nei mesi invernali sarà ottimo consumare insalatini più invecchiati (yang), con verdure più compatte e più ricchi di sale.

Molto importante, per una buona riuscita nella preparazione, è scegliere con cura le verdure da utilizzare, che devono essere molto fresche (raccolte da poco tempo) e possibilmente di coltivazione biologica, cioè prive di sostanze tossiche.

Una cosa da precisare subito è che, nonostante il procedimento della preparazione degli insalatini sia molto semplice, spesso le prime fermentazioni non riescono molto bene. Non scoraggiatevi! Come per tutte le cose, più esperimenterete, più vi impegnerete, tanto migliore sarà il risultato finale. Sono sicura che dopo i primi risultati eccellenti, vi innamorerete di questo cibo così gustoso, utile e salutare.

Oggi vi parlerò degli insalatini giapponesi, che non prevedono spezie piccanti nella loro preparazione e che, secondo il mio modesto parere sono più indicati per chi segue una dieta vegetariana (molto diversi dai “kim chee” Coreani, che sono piccantissimi e quindi molto yin, quindi più adatti ad una dieta ricca di cibi animali).



Venditore di insalatini Fonte: www.catawiki.com

Accorgimenti

La cosa più difficile nella preparazione degli insalatini, è stabilire la giusta quantità di sale, che possa dare i migliori risultati. Se usiamo troppo sale la fermentazione non avviene, lo stesso può succedere se ne utilizziamo troppo poco, l'acqua non uscirà dalle verdure e queste si decomporranno. Nelle ricette che seguono io indicherò anche la quantità di sale, ma dovete comunque fare attenzione in quanto non tutti i tipi di sale sono uguali e lo stesso dicasi per le verdure, che anche a parità di tipologia, possono variare moltissimo in base al luogo di coltivazione. Con un po' di intuito e molta pazienza potrete diventare super esperti in questa arte.

Un altro accorgimento molto importante è quello di fare attenzione che il recipiente che utilizzeremo sia perfettamente pulito, anche un piccolo residuo di cibo potrebbe fare

ammuffire gli insalatini. Il recipiente dovrà essere di vetro o di terracotta. Inutile dire che anche le verdure dovranno essere ben lavate, poi vedrete che in alcuni casi bisognerà farle asciugare prima di utilizzarle, magari nella bella stagione possiamo metterle al sole, sopra degli stuoini di bambù o dei panni adeguati. Gli insalatini in preparazione non vanno messi in frigorifero.

In quegli insalatini in cui è richiesto l'uso di un peso da mettere sopra durante la fermentazione, bisogna controllare il livello di acqua che fuoriesce dalle verdure. Se dopo circa dieci ore, l'acqua non è ancora uscita, vuol dire che il peso utilizzato è troppo leggero. Viceversa se l'acqua esce troppo in fretta (molto prima delle 10 ore) vuol dire che il peso va alleggerito.

Verdure

Ovviamente se vogliamo ottenere degli insalatini yang, ci approvvigioneremo di verdure yang. Quelle più interessanti sono tutte le radici: carote, rape, daikon (ravanello bianco gigante), ravanelli, bardana, topinambur. Tra quelle a foglie: cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolo viola, cime di daikon, foglie delle carote, broccoli ... Per le verdure più yin possiamo usare: cavolfiore bianco e verde, cavolo cinese, sedano, cetriolo, barbabietola, crescione, melanzana ...



Fonte: www.macrolibrarsi.it

Poi ovviamente possiamo utilizzare tutte le verdure che ci piacciono, come cipolle, aglio, cipollotti, lattuga, zucche estive, asparagi, meloni e anche alghe come le Wakame, le Dulse e la regina tra tutte, la Kombu. Anche la frutta e i fiori possono diventare insalatini,

l'umeboshi ne è un classico esempio.

Gli insalatini possono essere aromatizzati con: zenzero, foglie di shiso, semi di sesamo, alghe, erbe aromatiche ...

VARIE TECNICHE PER OTTENERE GLI INSALATINI

Insalatini di base

Per ottenere questi insalatini sono necessari: sale, pressione e tempo. Questi sono considerati i “veri insalatini” e si prestano a molte varianti ed esperimenti, ma sono anche quelli che hanno bisogno di più pratica. La sfida però è molto divertente!

Recipienti: barattolo di ceramica, o vetro o legno. Un tappo in legno o ceramica o vetro o terracotta di misura un po' più piccola della bocca del vaso, in modo che appoggi sulle verdure, coprendole tutte. Un peso che possa poggiare sul coperchio (sasso, fermacarte, pesi da bilancia in ferro ...). Conviene farci tagliare delle rondelle di legno delle varie misure dei nostri recipienti. Coprite con una garza e fermatela con un elastico.

Spargete un po' di sale marino grosso sul fondo del recipiente, fate uno strato di verdure tagliate a fette o a bastoncini e coprite con altro sale, ripetete il tutto finché il recipiente è pieno. L'ultimo strato dovrà essere di sale. Mettete il coperchio, il peso e la garza, come descritto sopra. Piano, piano le verdure rilasceranno l'acqua, quando questa raggiungerà il livello del coperchio, mettete un peso più leggero. A questo punto potete iniziare a gustare i vostri insalatini, mantenendo gli altri sotto il peso. Sciacquateli velocemente sotto l'acqua fredda per togliere il sale in superficie prima di consumarli. Potete usare più tipi di verdura insieme e fare delle ottime combinazioni, potete mettere degli aromi di vostro gusto, che si armonizzino con la verdura scelta: bacche di ginepro, foglie di alloro, salvia, rosmarino, origano, zenzero, pepe nero in grani e così via.

Una variante di questi insalatini è utilizzare metà sale e metà crusca di buona qualità (biologica, la più adatta è quella di riso, ma in mancanza vanno bene anche le altre), risulteranno dei salatini meno salati e molto gustosi. Gli insalatini una volta pronti, vanno conservati in frigorifero. Si possono sperimentare svariati tipi di sale, marino chiaro,



Fonte: [www. www.aliexpress.com](http://www.aliexpress.com)

marino scuro, di miniera rosa, nero ... un'altra variante è quella di tostare la crusca prima di mescolarla con il sale, attenzione a non esagerare altrimenti avrete degli insalatini amari. Con questo sistema vengono fatti degli ottimi insalatini di daikon (ravanello bianco gigante), che vengono lasciati invecchiare almeno per tre mesi, e fino a cinque anni, diventando così una perfetta medicina per la funzionalità intestinale e per la digestione.

Insalatini al Miso

Questi sono davvero insalatini speciali, sia per il gusto, squisito, sia per gli ottimi effetti sulla salute. Il procedimento è molto semplice, basta riempire un contenitore con del Miso di riso, di soia o di orzo. L'importante è che sia Miso scuro e non Shiro Miso (Miso bianco). Tagliate le verdure che preferite e infilatele nel Miso, in modo che scompaiano. Non si utilizza pressione in questo caso. Chiudete il barattolo e se la stagione è calda, mettetelo in frigo o in cantina. Lasciate le verdure così, senza mai aprire o mescolare, per 60 giorni (ma si può anche di più). Al momento di consumarle, ripulitele bene dal Miso, che conserverete e userete per altre verdure, se necessario sciacquatele e gustatele. Questo sistema è particolarmente indicato per l'aglio, in spicchi sbucciati, che cambierà completamente le sue qualità, sarà digeribilissimo, perderà il suo sapore acuto, scaldere il corpo nei mesi freddi e metterà chi lo consuma in condizione di forza e resistenza contro le malattie invernali. Eccezionale anche la carota. Questi insalatini sono molto yang e bisogna consumarne solo un piccolo pezzo al giorno.

Insalatini con Tamari



Fonte: www.aliexpress.com

Anche qui non è richiesta la pressione. Mescolate il Tamari (salsa di soia) con una pari quantità di acqua, nella misura per voi occorrente. Tagliate a fette vari tipi di verdure, carote, cetrioli, daikon o ravanelli ... aggiungete delle erbe aromatiche a piacere e dello zenzero a fettine molto sottili. Mettete le verdure in un contenitore e ricopritele con il liquido che avete preparato. Si consumano il giorno dopo e si

possono conservare in frigorifero per un massimo di 5 giorni.

Sono insalatini più leggeri ed estivi.

Insalatini di crauti

Serve 1,250 kg di cavolo cappuccio bianco e 1 cucchiaio di sale marino fine. Lavate il cavolo, asciugatelo bene e tagliatelo finemente, poi mescolate cavolo e sale. Mettete il tutto nel contenitore prescelto con sopra il solito coperchio, il peso e la garza. Dopo circa 24 ore il liquido dovrebbe essere a livello del coperchio, se non è così mettete un peso più grosso. Se invece l'acqua ha raggiunto il coperchio, alleggerite il peso. Conservatelo al fresco per due settimane, tenendolo sotto controllo, che non si formi muffa. Dopo due settimane saranno pronti, prima di servirli passateli sotto l'acqua fresca.

Insalatini di cetrioli e acidulato di umeboshi (Umesù)

2 cetrioli tagliati in quattro per lungo, mezzo litro di acidulato di umeboshi, 1 foglia di alloro secca, 3 o 4 grani di pepe nero.

Mettete il tutto in un vaso da ½ litro, ricoprite completamente con l'acidulato di umeboshi, chiudete bene e lasciate riposare per 3 giorni in luogo fresco.

Insalatini di cetrioli e shiso

4 cetrioli tagliati per lungo, qualche foglia di shiso (si trova nei negozi biologici, o nei negozi di alimenti cinesi), 1 cucchiaio di zenzero tagliato a fiammifero, sale.

In un recipiente fate strati alternati di cetriolo, zenzero, shiso e un po' di sale. Mettete sempre il coperchio e il peso, lasciateli così per 1 o 2 giorni e poi serviteli.

Lo shiso fa parte della famiglia della menta, le sue foglie sono molto ricche di clorofilla, vitamina A, B2, C, calcio, ferro e fosforo. Contengono anche una buona quantità di acido linoleico, capace di sciogliere il colesterolo. Hanno diverse importanti proprietà: utili per raffreddore e tosse, stimolano la diuresi, attivano il sistema digerente, calmano il sistema nervoso. Queste foglie fatte bollire con il tè Bancha, sono un rimedio per le intossicazioni alimentari.

Insalatini rape e limone

Rape ½ kg., 4 pezzi di buccia di limone lunghi 4 cm. , 1 – 1 ½ cucchiaino di sale.

Tagliate a fette le rape, mescolatele con il sale, aggiungete le scorze di limone (o arancia) e lasciate in infusione per 3 o 4 ore. Mettete le rape in pressione per due giorni e poi consumate.

Per finire voglio proporvi un insalatino speciale, poco conosciuto, ma davvero squisito, una chicca per occasioni speciali:

Daikon saporito

1 daikon

125 ml di aceto di riso

30 ml di Tamari (salsa di soia)

60 ml di sakè

1 cucchiaio di sciroppo di agave

1 bicchiere di acqua

5 cm di alga Kombu secca, in alternativa zenzero fresco tagliato sottile.

Fate scaldare l'acqua (non bollente) e versatela sulla Kombu. Pelate il daikon e tagliatelo a rondelle sottili, un po' in diagonale. Mettete il daikon in una insalatiera. Fate riscaldare (senza esagerare) l'aceto di riso, il Tamari, il sakè e lo sciroppo di agave, mescolate bene e versatelo sul daikon, aggiungete l'alga tagliata a striscioline (senza acqua, ma non gettatela potete usarla nei brodi di verdura o altro), o lo zenzero, coprite l'insalatiera con un panno e lasciate riposare per almeno 6 ore, mescolando di tanto in tanto. Servite, quello che non consumate può essere conservato in frigo in un barattolo per vari giorni, e sarà sempre più buono, a patto che il liquido copra tutti gli ingredienti.