

DIA 12

PICLES CASEIRO

Uma das formas mais antigas de conservação de alimento são os chamados pickles. Estudos mostram que surgiram na Mesopotâmia, há mais de **4 mil anos**. Além de várias referências durante a história.

Os pickles podem ser preparados com **qualquer tipo** de vegetal conservado em uma mistura de vinagre, água e sal. O vinagre em contato com os vegetais produz uma fermentação láctica **natural**, capaz de manter o alimento consumível por muito mais tempo.

A base de um bom pickles é feita usando partes iguais de água e vinagre, uma parte de sal para três partes de açúcar e, se quiser, pode acrescentar especiarias como zimbro, sementes de coentro ou mostarda.

BASE CLÁSSICA

(**tendo como referência** um pote grande de maionese)

1 xícara de água

1 xícara de vinagre de maçã

1 colher de sopa de sal

3 colheres de sopa de açúcar

DEPOIS

Escolha os vegetais, lave-os, seque-os e, depois, coloque no vidro. Ferva todos os ingredientes para preparar a salmoura. Despeje sobre os vegetais, feche o pote e cozinhe em banho-maria por **15 a 30** minutos. Deixe esfriar em temperatura ambiente. O ideal é esperar de **1 a 2** semanas antes de abrir.

+vida simples