

FERVIDA

In Suolo Urbano pratichiamo **Fervida**, il nome italiano della fermentazione thailandese del NAM MAK. Riproposta da poche decine d'anni dalla maestra Pa Cheng è ormai conosciuta anche in Italia dal 2013. In Thailandia questa fermentazione nasce per l'abbondanza di frutta e di piante particolarmente ricche di proprietà, in una terra dai grandi spazi e dalle piogge abbondanti con grande disponibilità di materie prime

UTILIZZI



COSMESI



PULIZIE



CUCINA



AGRICOLTURA

COM'È FATTO

3-5-1 è una formula importante, da memorizzare perchè contraddistingue il nostro metodo, anche se vedremo poi, è soggetta a molte varianti. La proporzione rappresenta la quantità di vegetale da fermentare 3, di acqua 5, di dolcificante 1. Allo stato pratico significa avere un recipiente di 10 litri di capacità, da riempire con acqua fino a metà (5 litri) miscelandola con una quinta parte di dolcificante (1 kg) e 3 kg di vegetale commestibile. Una decima parte del contenitore dovrà essere vuoto per la fase aerobica della fermentazione. A causa del differente peso specifico di ogni alimento utilizzato è bene non prendere troppo alla lettera la proporzione. Fermentare fervida quindi tollera approssimazione e per facilitare il tutto consigliamo il metodo semplificato. La proporzione è affidabile se si vogliono fermentare frutti ricchi di acqua, come mele, angurie, meloni, uva, pomodori ecc, per nulla affidabile se si fermentano foglie, semi, fiori, vegetali essiccati, disidratati.

