# estrela 6 - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: estrela 6

# Aprenda a fermentar alimentos estrela 6 casa de forma fácil e divertida

A teoria é simples: frutas e verduras (além de grãos e leite, mas fermentar esses é mais complexo) contêm bactérias naturais que, quando privadas de ar, podem inibir o crescimento de microorganismos que, caso contrário, estragariam-nas. Elas fazem isso convertendo os carboidratos e açúcares nos alimentos estrela 6 ácido, estrela 6 que patógenos e outros microorganismos têm dificuldade estrela 6 prosperar.

Isso dá aos alimentos fermentados e à bebida seu tom característico e as qualidades probióticas famosas que impulsionam **estrela 6** popularidade. No entanto, comprar esses itens não é barato; no Ocado, por exemplo, um tubo de 250g de kimchi custa £5.

Fermentar **estrela 6** casa, no entanto, é divertido, fácil e tem custos iniciais mínimos. A maioria dos "ingredientes" já estão à mão, desde que você tenha um canivete, frutas ou verduras frescas, um frasco, açúcar e/ou sal.

#### Sal

"O sal deve ser de alta qualidade e sem conservantes", diz Mark Diacono, autor de Ferment From Scratch. "Caso contrário, esses conservantes estão atuando contra as bactérias que você deseja proliferar." Experimente o sal Maldon (£2.70, tesco.com) ou o sal rosa do Himalaia (£1.99, aldi.co.uk), mas qualquer sal de alta qualidade, sem conservantes, rochoso ou do mar servirá.

#### **Frascos**

Os frascos **estrela 6** que seus frutos ou verduras fermentarão devem ser robustos o suficiente para resistir à pressão que se builds enquanto o dióxido de carbono é liberado. Você pode usar frascos de vidro se quiser fermentar **estrela 6** pequena escala ou estiver começando.

"Eu gosto de usar frascos antigos da Bold Bean Co para fazer fermentos rápidos porque eles são grandes e robustos. Se você tiver um orçamento apertado ou estiver experimentando, use qualquer frascos reciclados", diz a chef ucraniana e escritora de alimentos Olia Hercules, que regularmente realiza aulas de fermentação. Lembre-se de desatar os frascos regularmente para liberar os gases, ou você terá um desastre nas mãos.

Frascos Kilner (£4.50, ocado.com) resistem à pressão melhor, vêm **estrela 6** uma variedade de tamanhos e geralmente com tampas anexas. Se você sentir que há muita coisa acontecendo na **estrela 6** vida sem se lembrar de fermentar o kimchi, você pode até comprar um válvula para fixar na Kilner, "então você não precisa se preocupar **estrela 6** fermentá-lo **estrela 6** absoluto".

### **Pesos**

A coisa mais importante, ao fermentar alimentos, é que nenhum ar possa entrar. Isso significa usar um frasco com selo hermético, mas também garantir que o que está sendo fermentado esteja sempre submerso abaixo do banho. Você pode usar qualquer peso feito **estrela 6** casa aqui, desde que esteja esterilizado — Diacono BR sacos congelados cheios de água — mas para tranquilidade, ele recomenda "pedras de picles" (£9.99, happykombucha.co.uk): "discos de vidro que cabem perfeitamente no frasco e empurram o repolho fermentado ou os picles que você

fez".

A necessidade de manter os vegetais submersos e o banho ocasionalmente encher é a razão pela qual Jefferson desconfia dos Crockpots. "Você tem que verificar a selagem d'água e não pode ver muito o que está acontecendo – menos preocupante quando tudo é de vidro."

## Musselina e peneira

fermentação.

As bebidas fermentadas são diferentes, no entanto; kombucha, tepache e o like precisam de ar para fermentar. Para esses, você precisará (além do frasco) de algodão (£3.50, happykombucha.co.uk), uma peneira (£9.99, lakeland.co.uk) e algumas garrafas de vidro que possam resistir a alta pressão; Diacono obtém de Kilner ou garrafas semelhantes de garrafas de vidro com tampa de abertura (£3.82, nisbets.co.uk). O algodão senta sobre o frasco enquanto a fruta (ou chá, no caso do kombucha) está fermentando, antes de ser colada na garrafa pronta para servir.

# Coisas que você não precisa

Existem algumas coisas que você pode pensar que precise, mas que não realmente – pelo menos não quando começar. Um mandolim é um deles. O escritor de alimentos e autor de Your Daily Veg, Joe Woodhouse, diz gostar de seu Bron Coucke mandolim de aço inoxidável porque ele durou 20 anos e "você pode colocar tudo na mesma forma, então está fermentando na mesma taxa – e se sente como um chef", ele diz – mas ninguém sente que sejam necessários. Equipamento e produtos de esterilização não são apenas desnecessários; eles são contraproducentes. O kit que você BR deve ser limpo, mas não esterilizado. Você apenas precisa de um lavar louça ou água quente e jabon, diz Hercules. Um livro de receitas de fermentação pode ser legal para manter a estrela 6 mão nos primeiros dias – além do próprio, Diacono sugere James Read's Of Cabbages and Kimchi – mas há muitas orientações online. Experimente o Zero Waste Cooking School de Doug McMaster, Good Food ou o quia iniciante de Zoe para a

Por último, mas não menos importante, você precisará de um frigorífico para armazenar e manter seus fermentos quando estiverem prontos para devorar.

# La piedra angular de la política de deportación de Rishi Sunak a Ruanda no debe aplicarse en Irlanda del Norte

Un juez de la Corte Superior ha dictaminado que el núcleo de la política de deportación de Rishi Sunak a Ruanda no debe aplicarse en Irlanda del Norte, ya que socava las protecciones de derechos humanos garantizadas en la región en virtud de los arreglos posteriores al Brexit.

También parte del Acta de Inmigración llegal del Reino Unido eran incompatibles con la Convención Europea de Derechos Humanos (CEDH), dijo el juez Humphreys.

El marco de Windsor posterior al Brexit, acordado conjuntamente por el Reino Unido y la UE, establece que no puede haber reducción en las provisiones de derechos contenidas en el Acuerdo de Viernes Santo de Irlanda del Norte de 1998.

Sin embargo, una decisión judicial del lunes encontró que las provisiones en la ley resultaron en una "disminución de derechos" en Irlanda del Norte, incluida para los solicitantes de asilo residentes allí.

# Plan del Reino Unido de enviar solicitantes de asilo a Ruanda en peligro

El gobierno del Reino Unido está considerando apelar contra la decisión, que los abogados han

advertido podría socavar los planes de ministros para enviar miles de solicitantes de asilo a Ruanda.

El Partido Unionista Democrático (DUP) dijo que el gobierno de Downing Street ignoró sus advertencias sobre la legislación y que Irlanda del Norte corre el riesgo de convertirse en un imán para los solicitantes de asilo. "Es imperativo que la política de inmigración se aplique por igual en todas las partes del Reino Unido", dijo Gavin Robinson, el líder interino del partido.

El plan de Ruanda también ha alarmado al gobierno irlandés, que dice que la mayoría de los solicitantes de asilo en la República provienen del Reino Unido a través de Irlanda del Norte, lo que ha provocado acampadas en Dublín que han incomodado al gobierno de coalición de Simon Harris en vísperas de las elecciones locales y europeas.

La decisión judicial involucró dos casos, uno presentado por la Comisión de Derechos Humanos de Irlanda del Norte y el otro por un solicitante de asilo de 16 años de Irán que vive en Irlanda del Norte después de llegar al Reino Unido como niño no acompañado.

El Acta de Inmigración llegal impide que las personas que ingresan al Reino Unido a través de medios irregulares como pequeñas embarcaciones reclamen asilo en el Reino Unido.

Los abogados de derechos humanos dijeron que la sentencia abrió la posibilidad de desafíos de discriminación porque la Ley de Inmigración llegal ahora trata a los solicitantes de asilo que viven en diferentes partes del Reino Unido de manera diferente.

Sin embargo, Sunak dijo que la sentencia no socavaría los planes del gobierno de enviar solicitantes de asilo a Ruanda.

El primer ministro dijo: "Esta sentencia no cambia nada sobre nuestros planes operativos para enviar a los inmigrantes ilegales a Ruanda este julio o la legalidad de nuestra Ley de Seguridad de Ruanda. Seguimos trabajando para obtener vuelos regulares hacia Ruanda en las próximas semanas y nada nos distraerá de eso o entregar a la programación que establecí. Debemos comenzar los vuelos para detener los botes".

"He sido consistentemente claro en que los compromisos en el Acuerdo de Viernes Santo deberían interpretarse como siempre se pretendió, y no expandirse para cubrir cuestiones como la migración ilegal. Tomaremos todas las medidas para defender esa posición, incluida la apelación".

Aunque los solicitantes de asilo actualmente detenidos para el primer vuelo de Ruanda, que está programado para despegar a principios de julio, llegaron antes de que entrara en vigor la Ley de Inmigración llegal y, por lo tanto, no están directamente afectados por la decisión, futuros grupos de solicitantes de asilo objetivo para la eliminación forzada a Ruanda podrían desafiar sus eliminaciones sobre la base de la decisión de lunes.

Sinéad Marmion, jefa de inmigración y asilo en Phoenix Law y el abogado en el caso, dijo que el Acuerdo de Viernes Santo seguía siendo un faro de protecciones de derechos humanos y esperanza.

"Hoy, el tribunal, a través del Protocolo de Irlanda del Norte, ha garantizado que esos derechos se apliquen a toda la comunidad, incluidos los solicitantes de asilo. Esto contrasta con el discurso negativo y tóxico promulgado por el gobierno contra aquellos que buscan protección internacional".

Esta sentencia envía un mensaje claro al gobierno, dijo. "No solo serán bienvenidos los solicitantes de asilo en Irlanda del Norte, sino que también estarán legalmente protegidos. Hoy marca el comienzo del final de la campaña del gobierno británico para promulgar leyes ilegales e inmorales con el único propósito de frustrar y demoler las protecciones internacionales de derechos humanos".

### Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: estrela 6

Palavras-chave: estrela 6 - symphonyinn.com

Data de lançamento de: 2024-11-02