

Fermentados

PURA ALQUIMIA EN LA COCINA



La sal regula el proceso de fermentación y ayuda a evitar la proliferación de bacterias patógenas.

Los mejores probióticos no vienen en forma de pastilla: son los alimentos fermentados, ricos en bacterias que nutren tu microbiota y de ese modo potencian tu salud. Descubre sus secretos y cómo prepararlos en casa.

Fermentar es transformar, es cambio *saecula saeculorum*. Mi pasión por la fermentación comenzó hace tres años, cuando empecé a hacer cambios en mi dieta y a leer sobre la importancia de los probióticos para la flora bacteriana y, por ende, para nuestra salud en general. Lo que empezó siendo una investigación más dirigida a temas de salud y nutrición pasó, también, a ser una pasión culinaria. Hay que tener cierta predisposición e interés para entrar en el mundo de los fermentos, hay que cultivar un paladar para ello, pero una vez adentro ya no puedes salir, y ya no concibes tu cocina sin algo burbujeando dentro de ella.

COMO BÁLSAMOS PARA EL INTESTINO

Ricos en probióticos. La fermentación es un proceso sencillo y natural utilizado por muchas culturas antiguas, no solo para conservar los alimentos, sino también para promover una buena digestión y mejo-

rar la salud. Los probióticos –en griego significa «para la vida»– son microorganismos vivos que están presentes en la fermentación de alimentos y que enriquecen y equilibran la flora intestinal.

El intestino es clave. Hoy en día se habla mucho de la importancia que tiene el tracto gastrointestinal en nuestro bienestar, y es que este «segundo cerebro», lleno de neurotransmisores básicos como la serotonina, hace mucho más que simplemente manejar la digestión. También determina en parte nuestra salud mental y juega un papel esencial en el tratamiento de determinadas enfermedades.

A buenas con las bacterias. Hemos crecido en una sociedad obsesionada con la asepsia, que ha visto y sigue viendo a las bacterias como a sus enemigas. Un ejemplo de ello es el uso abusivo de antibióticos, la cloración y el uso de jabones antibacteriales, entre otras muchas cosas. Esta idea mal fundada –ya que está demostrado que somos una comunidad

de microorganismos, «buenos y malos»– ha incidido en nuestra salud y, por supuesto, nos inhibe a la hora de consumir y preparar alimentos fermentados. Sin embargo, fermentar es una técnica sencilla, segura y fácil de llevar a cabo, que requiere tiempo, temperatura, olfato e intuición.

UN MÉTODO 3 EN 1

Surgido para conservar. La fermentación se originó como una necesidad. En la antigüedad, a falta de frigorífico, era el método que permitía conservar durante tiempo, años incluso, los alimentos.

Hacer más sano el alimento. Fermentar es crear las condiciones para que crezcan microorganismos «sanos» en los alimentos. De hecho, la fermentación láctica es, técnicamente, un proceso de descomposición anaeróbica (sin oxígeno) de la materia orgánica por medio de levaduras o bacterias. Ingerir estos alimentos aumenta las bacterias beneficiosas del organismo, lo que promueve la digestión y refuerza las defensas.

EDU GARCÍA - RBA



Al fermentar, la cocina se transforma en un asombroso laboratorio de experimentación.

Fermentando semillas germinadas se obtiene el rejuvelac, una bebida probiótica.



TODO UN MUNDO DE SABROSAS POSIBILIDADES

Todo se puede fermentar: cereales, legumbres, verduras, frutas, semillas, leches... Aquí os ofrezco un apunte sobre algunas de mis recetas preferidas para que veáis el amplio abanico de posibilidades.

DOSAS

Finas crepes indias hechas con arroz y lentejas fermentadas. Sirven para desayuno, comida o cena. Yo las tomo con aguacate y un preparado de coco rallado con limón y cilantro.

GUARAPO DE PIÑA

Refresco típico de Venezuela. Se hace fermentando piel de piña con panela varios días. Fermentándola poco tiempo queda más suave. Puedes agregar menta.

ACARAJÉ

Es una preparación de alubias negras fermentadas muy popular en Bahía en Brasil. Me gusta con la pimienta subida. La aconsejo como aperitivo, pero también como plato principal y con ensalada de aguacate.



Cualquier verdura se puede fermentar: las bacterias usan sus azúcares.

Transformar el sabor. Es la tercera aplicación de la fermentación: ampliar el sabor de los alimentos.

COCINAR SIN FUEGO

Movidos por el deseo. La fermentación es una forma de cocinar sin fuego que llevamos practicando desde el Neolítico. Entonces, su uso principal era fabricar bebidas alcohólicas y pan. Como apunta Michael Pollan en el documental *Cooked*: la razón de asentarnos y cultivar cereales seguramente respondió más al deseo de fermentar y producir alcohol que a la necesidad de alimentarnos.

Volver al espíritu original. En nuestra cultura actual hay muchos productos elaborados con fermentación: pan, café, chocolate, té, cerveza, vino, miso, salsa de soja, yogur, queso, chucrut, kéfir. Sin embargo, la industrialización y las entidades sani-

tarias regulan estos procesos y promueven métodos que aniquilan los organismos vivos propios de ella, tan beneficiosos para la salud. No obstante, asistimos a un cambio social y a un resurgir, lento, de la cultura de la fermentación. Hoy volvemos a encontrar fermentados vivos, como el chucrut o el pan de masa madre.

UN PIONERO LLAMADO SANDOR KATZ

Mente inquieta. Si hablamos de fermentación no podemos olvidar al propulsor de este movimiento culinario. Sandor Katz vive desde hace más de 20 años en la zona rural de Tennessee y toma fermentados por motivos de salud para reforzar sus defensas. Se inició en la fermentación por su interés en la nutrición, y también por una necesidad práctica, para poder conservar las verduras

que producía en su huerto. Luego se fue adentrando poco a poco en el mundo de los microorganismos y en las maneras en las que diferentes tradiciones culinarias habían aprovechado la fermentación. Ha viajado por el mundo dando talleres sobre fermentación y promoviendo la reintroducción de esta técnica milenaria en las cocinas.

Sus libros, tu referencia. Su libro *Pura fermentación* (Ed. Gaia) marca el inicio del boom de los fermentados. Ahora acaba de publicar *El arte de la fermentación* (también con Gaia), un compendio exhaustivo sobre la fermentación en diferentes culturas. Katz propone un método más directo, activando los microorganismos

CÓMO FERMENTAR TUS VERDURAS

UTENSILIOS NECESARIOS

PARA LA PREPARACIÓN

- Bol grande de vidrio
- Cuchillo o mandolina
- Tabla de cortar
- Mano de madera
- Batidora (opcional)

PARA EL REPOSO

- Tarro de vidrio (mejor con tapa de plástico, tipo tarro Mason o Le Parfait)
- Plato, bote u otro peso
- Tela o paño para tapar



1 LAVA Y CORTA LA VERDURA



- Una vez elegida la verdura, lávala sin pelar. En la piel hay más bacterias útiles para la fermentación.
- Trocéala bien.

2 AÑADE LA SAL



- OPCIÓN 1:
- Prepara una salmuera con agua filtrada (y un 3 o 4% de sal).
 - Servirá para sumergir en ella la verdura.

Con este método se logra un sabor más intenso y redondo.



- OPCIÓN 2:
- Sala la verdura y amásala con las manos para romper la celulosa.
 - Extrae de este modo todo el jugo posible.

3 CONDIMENTA AL GUSTO



- Añade ahora cualquier condimento o especia que desees.
- Introduce la verdura con su jugo o la salmuera en el tarro.

4 PRENSA Y SUMERGE BIEN



- PRESIONA
- Con la mano de madera presiona bien las verduras hacia abajo.
 - El agua debe rebasar a la verdura. Si falta, añade salmuera.

Si usas un peso más pequeño, el fermento podrá ir soltando gas.



- PON UN PESO
- Pon encima un vasito, plato o disco cerámico para mantener la verdura sumergida.
 - Cubre con una tela y sujétala con un cordel.

5 DEJA REPOSAR



- Tras un par de días a 17-24 °C empieza la actividad. Verás burbujas; la tela dejará pasar el gas.
- En 5-7 días está listo. Refrigera durante unos 2 días antes de comer.

SI TIENES DUDAS CON EL ASPECTO...

MOHO

- Si sale por encima y es poco, quítalo con cuidado y prensa todo de nuevo.
- Las levaduras esparcidas por la superficie son inocuas. Quítalas con una tela o cuchara de madera.

ESPUMA

- Es normal e inocua.
- Recomiendo quitarla.

PH

- Puedes medir el pH con una tira. Con una acidez 4,0 o menor puedes consumirlo con tranquilidad.
- La acidez inhibe las bacterias patógenas.

KÉFIR Y CHUCRUT: 2 CLÁSICOS IMBATIBLES

Si empiezas por lo sencillo, querrás más. Estas recetas te aportan probióticos y con el tiempo te conquistarán.

Kéfir de agua

Lo consumo casi a diario y es ideal en ayunas. Los gránulos se venden o se regalan. Yo conseguí los míos a través del blog nutriendo-jl.blogspot.com.es

- 1 l de agua filtrada
- 40 g de azúcar
- 4 cdas. de gránulos de kéfir
- medio limón
- 20 g de pasas

- Mezcla el azúcar con el agua.
- Agrega los gránulos de kéfir, el limón y las pasas (u otro fruto seco como dátiles o higos).
- Tapa con un paño y deja fermentar 48 horas (menos o más según te guste de fuerte).
- Cuéllalo, añade el limón, sin exprimir (me encanta el sabor que da, pero puedes no usarlo), y a la nevera. La nevera es básica para que fermente más y genere esa efervescencia típica de las bebidas gaseosas.
- Hay que abrir la botella de vez en cuando para que no se acumule demasiado gas carbónico; si pasa mucho tiempo podría salir a toda presión.



Puedes añadir fruta a una infusión al kéfir una vez colado y dejarlo 24 h más.

Chucrut

Quizás la receta más acertada, sencilla y rica para empezar a fermentar en casa. Puedes añadir especias, verduras o frutas para ampliar sus sabores.

- 1 col de repollo (unos 700 g)
- 1 cda. de sal marina (20 g)
- semillas de comino, enebro, alcaravea o cilantro, o eneldo fresco o manzana

- Reserva las hojas de afuera enteras para usarlas al final.
- Corta finamente la col con cuchillo o mandolina y lávala.
- Ponla en un recipiente hondo y agrégale la sal. Amasa las hojas, hasta que al presionarlas salga un fino líquido. Agrega el comino, enebro o eneldo.
- Mezcla bien y ponlo en un envase de vidrio. Con una cuchara o mano de madera presiona el fermento hasta que lo cubra su jugo. Si no está sumergido en su agua hay que agregar salmuera (agua + sal).
- Cubre con las hojas enteras de col, pon peso sobre ellas y tapa el envase con un paño. Espera 5 o 7 días; ve probando hasta que llegue al punto que te gusta y guarda en la nevera para ralentizar el proceso. Es distinto comer chucrut recién hecho que si lleva días en la nevera: el sabor se suaviza pero se hace más redondo y gustoso.

El kimchi es un fermentado coreano hecho con col china, pepino y pimentón.



propios del vegetal y de la atmósfera que le rodea, sin agregar otros fermentos. Por eso es tan valioso hacerlo en casa, porque el fermento contendrá la comunidad de bacterias más cercanas a ti, aquellas que te rodean y que, por ende, te benefician.

QUÉ SUCEDE DURANTE LA LACTO-FERMENTACIÓN

Crecimiento bacteriano «bueno».

La lacto-fermentación es producida por lactobacilos, una bacteria común que transforma el azúcar de los alimentos en ácido láctico. Estas bacterias, presentes en las verduras, se desarrollan en una salmuera y sin oxígeno. Se multiplican rápidamente, sobre todo con calor, y liberan ácido láctico en gran cantidad.

Autoprotección natural. El ácido láctico protege frente al crecimiento de muchas otras bacterias patógenas. En esto se basaba precisamente el uso de la fermentación como méto-

do para conservar los alimentos. Además, el ácido láctico proporciona al alimento un sabor particular.


FERMENTAR EN CASA

Disfrutar probando. La fermentación es un proceso de experimentación. La cocina se convierte en un laboratorio de microbios en constante evolución. No solo generas nutrientes esenciales sino que haces las verduras más digeribles. Incluso eliminas antinutrientes y tóxicos. Todo gracias a los microbios presentes en la tierra y a los azúcares de las verduras.

Confiar en la naturaleza. Fermentar verduras en casa es relativamente sencillo y a su vez complejo. Es un proceso misterioso, en el que son otros los que trabajan por nosotros. Es fundamental creer en lo que haces, en la confianza está también el resultado de la magia de fermentar.

Cambiar el «chip». Somos una comunidad de billones de bacterias, e

incluso nuestro mundo bacteriano es diez veces mayor que el de nuestras células humanas. Cuanto más temprano nos exponamos a ellas más eficaz será nuestro sistema inmunitario. Creo que la clave de nuestra salud está en la relación que tenemos con las bacterias que nos habitan.

Darse tiempo. Saber apreciar los fermentados puede llevar tiempo; algunos conectamos inmediatamente con el olor y sabor que generan estas bacterias en los alimentos, pero la mayoría lo encuentra desagradable. Vivimos en la cultura de la complacencia, seducidos por el placer y la energía que nos aporta una dieta limitada a la ingesta de azúcares, y cambiar lleva tiempo, incluso conocimiento. Tenemos que ir poco a poco adentrándonos en el mundo de la gastronomía bacteriana y cambiar las pautas de nutrición, tenemos que volver a nuestras raíces. 

ANA DE AZCÁRATE

QUÉ HACEN LOS FERMENTADOS POR TU SALUD

• **Te nutren.** Son una fuente excelente de nutrientes esenciales como vitaminas, minerales y enzimas. Te aportan, por ejemplo, vitamina C, sobre todo los fermentos de repollo, col rizada y acelgas; vitamina K2, que ayuda a prevenir la acumulación de placa arterial y a mantener un corazón sano, en especial el natto, soja fermentada; y también varios tipos de vitamina B.

• **Refuerzan la inmunidad.** El 80% del sistema inmunitario se halla en el intestino. Los probióticos juegan un papel crucial en su buen funcionamiento y ayudan a producir anticuerpos frente a los patógenos. Un intestino sano es fundamental para mantener una salud óptima.

• **Reducen toxinas.** Cumplen la función de inhibir las toxinas presentes en los alimentos, como los nitritos y el ácido oxálico. A través de su acción enzimática, también hacen más digerible la fibra de las verduras. Pasan por un proceso de predigestión que los hacen fáciles de asimilar y ejercen una función quelante (contribuyen a eliminar metales pesados).

• **Mejoran la digestión.** Al mantener, equilibrar y aumentar la diversidad de la flora intestinal, ayudan a mejorar la digestión, reducir la inflamación y hasta prevenir el cáncer gastrointestinal. Es importante variar los alimentos fermentados para así obtener una amplia gama de bacterias beneficiosas.

• **Te lo ponen fácil.** Por si fuera poco los fermentados son fáciles de hacer en casa, resultan económicos y pueden contener hasta 100 veces más probióticos que un suplemento.