

Alimentos vivos

Guía introductoria de alimentos
fermentados



AVER

ASOCIACIÓN PARA
LA REGENERACIÓN

Alimentos vivos

Los seres humanos tenemos una célula de microorganismo por cada célula de las nuestras. En total 39 billones de microorganismos según las últimas estimaciones, esto equivale a uno o dos kilos de nuestro peso corporal.

Según los registros fósiles, todas las formas de vida que se conocen en la tierra tienen sus orígenes en los microorganismos. Estos son nuestros ancestros y aliados; estos además, mantienen nuestros suelos sanos, en resumen, sin ellos, no habría vida en la tierra.

Los microorganismos son esenciales para los procesos humanos como la digestión y la inmunidad, tenemos una relación simbiótica con estos seres unicelulares.

Por ejemplo, la micro flora intestinal como suele llamarse, digiere la comida en nutrientes que nuestro cuerpo puede absorber, nos protegen de microorganismos peligrosos y le enseñan a nuestro sistema inmune cómo funcionar.



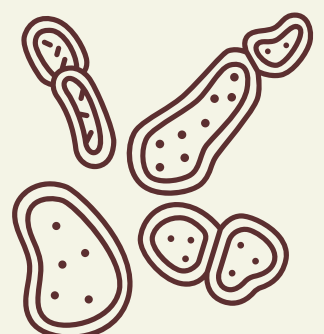
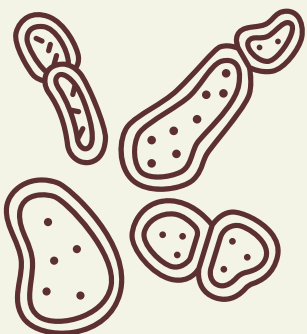
Alimentos vivos

La fermentación de los alimentos y bebidas es una forma de incrementar la cantidad de microorganismos benéficos en nuestro cuerpo y se practica desde la antigüedad en muchas culturas distintas.

La fermentación implica, una dosis de temperatura y otra de tiempo, que en algunos casos puede ser apoyada por ciertos hongos. Esta nos ha brindado algunos de nuestros alimentos más conocidos como la cerveza, el pan, los vinos, el queso, café, el chocolate, entre otros.

Algunos microorganismos pueden manifestar extraordinarias transformaciones culinarias, permitiéndonos disfrutar de deliciosas preparaciones con sabores distintos, usualmente, sabores fuertes. Este proceso de fermentación a su vez vuelve los alimentos más nutritivos y digeribles.

En esta pequeña guía encontrarás, dos recetas sencillas de bebidas y alimentos fermentados, que podrás explorar en tu cocina y compartir con amigos y familiares. Uno de los valores principales de los alimentos fermentados se basa en compartir abiertamente estos conocimientos con los demás para gozar de mayor bienestar y salud.

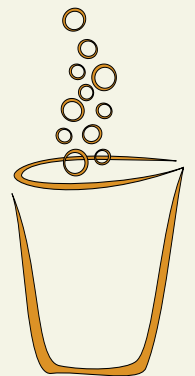
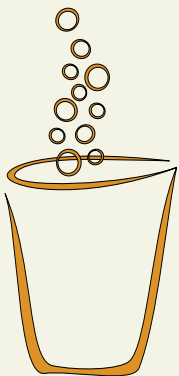


Kéfir de agua

El agua de Kefir es una bebida refrescante probiótica (con microorganismos) y gasificada de manera natural que utiliza una mezcla de bacterias y levaduras llamados tísticos.

Los tísticos o kefir de agua son pequeños cristales de textura gomosa que contienen millones de bacterias y levaduras capaces de fermentar de forma segura e inocua, cualquier solución de agua con azúcar.

Su origen no está del todo claro, pero la mayor parte de autores comentan que proviene de México, de unas plantas nopaleras (familia de los cactus) llamadas Opuntia, de cuyas excreciones azucaradas los tísticos se alimentan para reproducirse. Otros apuntan a que su origen está en el Tibet.



Kéfir de agua

Beneficios

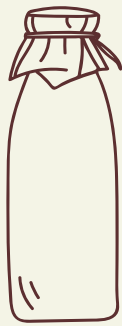
1. Mejora la digestión: Contribuyendo a la flora intestinal, reduciendo la inflamación gastrointestinal y ayudando a la mejor absorción de nutrientes.

2. Refuerza el sistema inmune: Contiene altas cantidades de microorganismos benéficos, como bacterias leuconostoc, streptococcus y lactobacillus y levaduras sacharomyces, que pueden estimular la función de vitaminas en el cuerpo y mejorar el sistema inmune.

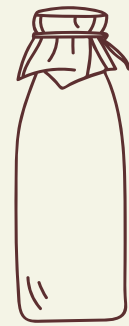
3. Disminuye la presión arterial: La microbiota intestinal se «comunica» con el cerebro mediante una enzima fundamental para el sistema nervioso. Esto equivaldría a decir que la microbiota y el cerebro se ponen de acuerdo, y una de las funciones que tratan es la autorregulación de la presión arterial.

4. Aporta vitamina B: La vitamina B, en todas sus variantes, se encarga de que algo tan valioso para nosotros, como es que el sistema nervioso o el endocrino, funcione.

5. Metabolizar hidratos de carbono, producir dopamina y responder a funciones vitales como regular la temperatura corporal o eliminar toxinas son labores de la vitamina B.



Kéfir de agua

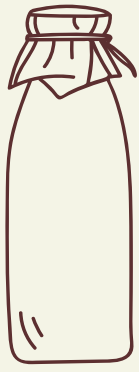


Insumos

- 2 Envases de vidrio con tapa plástica o de vidrio
- Colador plástico (el aluminio afecta los tibicos)
- Cuchara de plástico (el aluminio afecta los tibicos)
- 100 gramos de tibicos
- 1 litro de agua filtrada, hervida a temperatura ambiente ó reposada por al menos 24 horas
- 1/4 de taza de azúcar morena gruesa/tapa de dulce/melaza
- Tela porosa de manta ó filtro de café y liga de hule

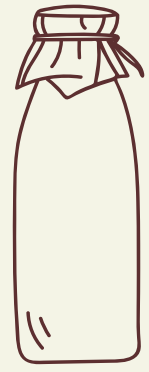
Método de elaboración

1. Asegure que sus envases estén lavados con jabón y esterilizados, preferiblemente con agua hirviendo, no utilice cloro ni otros productos químicos
2. Vierta 100 gramos (1/2 taza) de tibicos a un frasco de vidrio de al menos 1 litro de capacidad.
3. Añada 1/4 de taza azúcar al litro de agua.
4. Vierta el agua previamente filtrada, hervida o reposada en el frasco con azúcar y túbicos. Asegúrese de secar bien el borde del frasco.

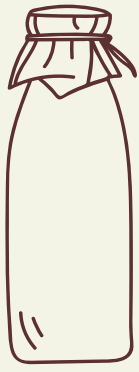


Kéfir de agua

Método de elaboración

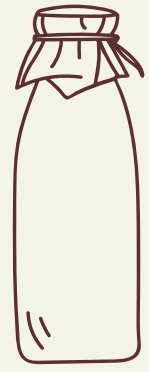


5. Coloque la tela porosa en la boca del envase y sujete con la liga. Esto permitirá que los gases que se forman durante la fermentación salgan sin problema y a la vez evita que los tíficos mueran.
6. Deje fermentar por al menos 48 horas, ó hasta que al probarlo se sientan unas ligeras burbujas en la lengua (ligera gasificación). La velocidad del proceso de fermentación dependerá de la temperatura del lugar, en lugares muy calientes, 24 horas puede ser suficiente.
7. Una vez transcurridas las 48 horas, separe los tíficos del agua de kéfir fermentada usando un colador plástico y enjuague los tíficos con agua.
8. Coloque los tíficos en un contenedor aparte.
9. Puede consumir el agua así como sale ó realizar una segunda fermentación.



Kéfir de agua

Método de elaboración



10. Para la segunda fermentación prepare un sirope de alguna fruta o hierba de su agrado. Por ejemplo, puede preparar pulpa de maracuyá y anadirla a su agua fermentada según su preferencia de dulzor y cantidad de saborizante. Utilice de preferencia frutas o hierbas orgánicas.

11. Mezcle el agua de Kefir con el sirope ó fruta de su agrado en una botella de vidrio ó plástico con cierre hermético (preferible de tapa rosca). Una vez tapada, deje reposar a temperatura ambiente 24 horas y refrigere.

12. Una vez terminada la segunda fermentación, se sugiere no almacenar por más de 2 semanas.

Chucrut o col fermentada



El chucrut ó sauerkraut era la forma utilizada en los países de Europa Central y del Este de conservar el repollo. Así lo podían consumir durante sus largos inviernos. Esta preparación es muy rica en nutrientes anticarcinogénicos, debido a que la fermentación rompe los glucosinolatos en isotiocianatos, compuesto ampliamente estudiado en la prevención del cáncer.

Los vegetales fermentados en general son un excelente complemento para cualquier platillo, y sus sabores picantes acentúan el resto de los sabores del platillo, limpian el paladar y fomentan la buena digestión. Los vegetales fermentados son muy nutritivos y de fácil preparación. En algunos casos con media hora de elaboración, estos vegetales fermentados pueden alimentarte por semanas.

La mejor forma de conservarlos es en salmuera (agua y altas concentraciones de sal), lo que evita el crecimiento de microorganismos descomponedores y favorece la aparición de microorganismos benéficos. Entre más sal, mayor tiempo toma la fermentación, pero si se excede de sal, los microorganismos no sobrevivirán.

Con unas pocas variaciones, se pueden preparar muchas diferentes presentaciones (kimchi, chuchrut..), ¡le invitamos a experimentar!

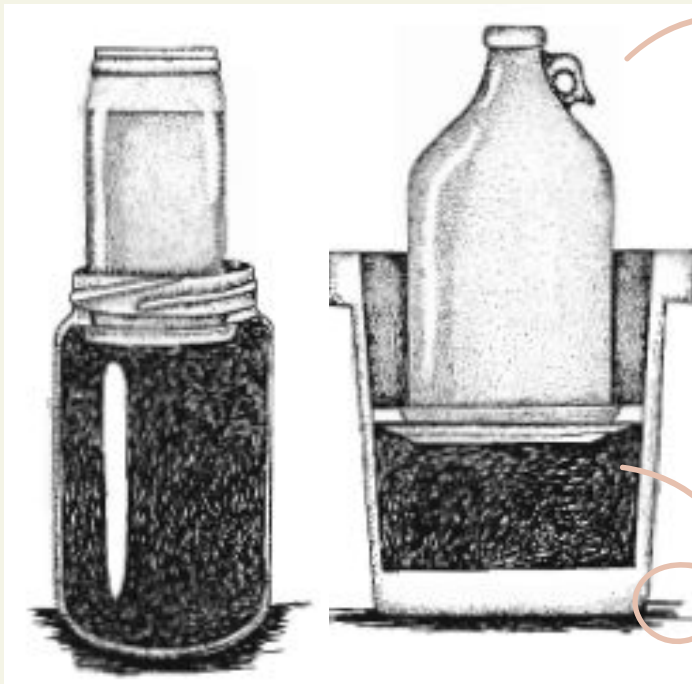
Chucrut o col fermentada

Insumos



- Verduras (las que tenga disponibles y puedan consumirse crudas), en este caso se usó: albahaca, romero, mostaza, orégano, chiles picantes secos, 4 cabezas de mostaza china, 5 repollos, 4 remolachas grandes, 1 Kg zanahoria, 4 rábanos, 1/2 Kg de jengibre, 1/4 Kg de ajo, 1/2 Kg de cebolla.
- 1 Kg sal marina no refinada (2% del peso de los vegetales utilizados).
- Cuchillos
- Tablas de picar
- Licuadora
- Baldes limpios para guardar la picadura.
- Baldes de fermentación (Ale Pail) para hacer cerveza (o contenedores plásticos o de vidrio de boca ancha, uno de estos grande y con boca ancha y el segundo frasco que alcance en la boca del primer frasco como se muestra en la imagen abajo.)
- Romana
- Agua filtrada o reposada para eliminar todo el cloro posible (sólo en caso de que los vegetales estén poco hidratados)

Chucrut o col fermentada



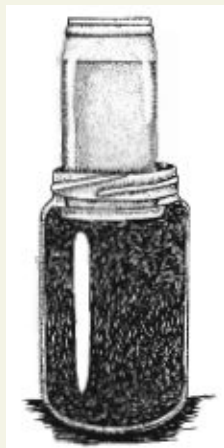
Frasco con agua que haga peso sobre los vegetales e impida lo más posible su contacto con el aire, queremos que estos estén siempre cubiertos con la salmuera, de otra forma, se deteriorará

Envase con verduras y salmuera

Chucrut o col fermentada

Elaboración

- Esterilizar los recipientes y utensilios, preferiblemente con agua hirviendo.
- Picar y procesar los ingredientes a su gusto, se mezclan con la sal previamente pesada (se usa 2% de sal del peso total de los ingredientes)y se masajean fuerte para provocar que suelten agua.
- Introducir en el recipiente junto con el agua que liberaron compactándolos lo más posible, con ayuda de una cuchara que no sea de metal, para evitar aire en esta elaboración, dejando unos tres dedos de espacio con respecto a la boca del recipiente.
- Introducir un recipiente en la boca del envase donde se encuentra la preparación, este envase debe quedar ajustado, y una vez colocado le añadimos agua a este envase para generar una presión que produzca que la preparación desprenda más agua.



Chucrut o col fermentada

Elaboración



- Se puede colocar un pyrex o toalla debajo de todo esto, ya que puede liberarse agua una vez que comience la fermentación.
- Cubrir todo esto con una tela, paño o bolsa de plástico para evitar que las moscas se acerquen.
- Se puede hacer presión, empujando el segundo frasco hacia abajo cada ciertas horas, promoviendo que el agua salga (esto puede tomar unas 24 horas), si el agua no alcanza a salir, se puede añadir un poco de agua con sal al envase con el preparado (1 cucharada de sal por cada 250 ml de agua).
- Deje fermentar de 5 días a 2 semanas, revíselo cada dos días como mínimo, el volumen empezará a reducirse cuando la fermentación empiece a ocurrir, también pueden observarse burbujas, ¡pruébelo!. Debe saber un poco ácido por la creación del ácido láctico.
- Una vez en la fermentación de su gusto cierre el recipiente y almacene en la refrigeradora, si se manipula con limpieza puede durar muchísimo.

Alimentos fermentados

En adición a todos los beneficios a la salud, hay que recordar que la fermentación preserva nuestros alimentos, evitando el desperdicio, mediante la creación de bio-preservantes que mantienen los nutrientes.

Al comer una variedad de alimentos fermentados vivos, se promueve la diversidad entre los cultivos microbianos en nuestro cuerpo. La supervivencia de nuestra especie depende de la biodiversidad, y este micro nivel de biodiversidad es igual de importante.

La fermentación artesanal es una forma de incorporar lo salvaje a tu cuerpo, convirtiéndote en uno con el mundo natural, estos nos pueden ayudar a adaptar a condiciones cambiantes y disminuir la susceptibilidad ante enfermedades.



Alimentos fermentados

La fermentación es un práctica muy antigua, la cual se ha ido perdiendo con la industrialización de los alimentos, al mismo tiempo que nuestra salud y economía local se deteriora.

Por lo que al fermentar nuestros alimentos, no solo traemos bienestar a nuestro cuerpo, sino también cultura, tradiciones, alegría y magia para compartir con las demás personas en nuestra cocina.

Les animamos a consumir productos locales y orgánicos para elaborar estos fermentos.



Referencias utilizadas

Ellis Katz. (2006). Wild Fermentation. [pdf]. Disponible en <http://www.baytallaah.com/bookspdf/Wild%20fermentation%202006%20-%20Sandor%20Ellix%20Katz.pdf>

<https://www.animalgourmet.com/2020/06/02/tibicos-kefir-de-agua-que-son/>



AVER

**ASOCIACIÓN PARA
LA REGENERACIÓN**



VALLE ESCONDIDO
Hidden Valley Farm