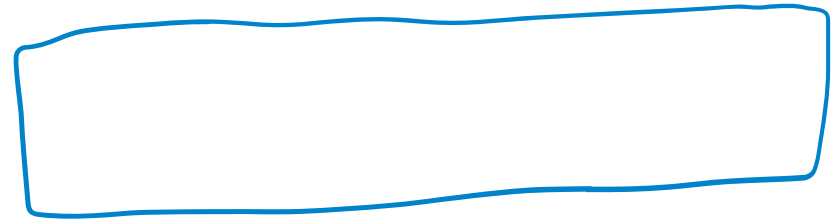





FERMENTADOS

Otro rostro de la comida saludable





Maira Alexandra Rodríguez



“Muchas de las delicias más grandes disfrutadas en todo el mundo son productos de fermentación que nunca pasaron de moda y que no acaban de ponerse de moda. Lo que ha cambiado es que hay una conciencia creciente del fenómeno de la fermentación y un creciente interés. La fermentación se practica en todas partes”, afirma el escritor estadounidense Sandor Katz

La fermentación modifica el color, la textura, el aroma y el sabor de la materia prima, y alarga su conservación. Los tres tipos de fermentación más conocidos son: la láctica -los azúcares son convertidos en ácido láctico-, la alcohólica -los azúcares se transforman en alcohol, dióxido de carbono y moléculas de ATP-, y la acética -el alcohol etílico pasa a ser ácido acético-.



F e r m e n t a d o s



BENEFICIOS PARA LA SALUD

los alimentos fermentados conocidos también como vivos, son beneficiosos para nuestra salud, especialmente por los probióticos que contienen. Ayudan a equilibrar la microbiota intestinal y fortalecer el sistema inmune, entre otros muchos beneficios. Asimismo, son más fáciles de digerir y disminuyen las molestias digestivas como la hinchazón.



Fermentados



¿QUÉ SON LOS PROBIÓTICOS Y PARA QUÉ SIRVEN? ¿PREBIÓTICOS?

Los probióticos son alimentos o suplementos que contienen microorganismos vivos destinados a mantener o mejorar las bacterias "buenas" (microbiota normal) del cuerpo. Los prebióticos son alimentos (generalmente con alto contenido de fibra) que actúan como nutrientes para la microbiota humana.

F e r m e n t a d o s

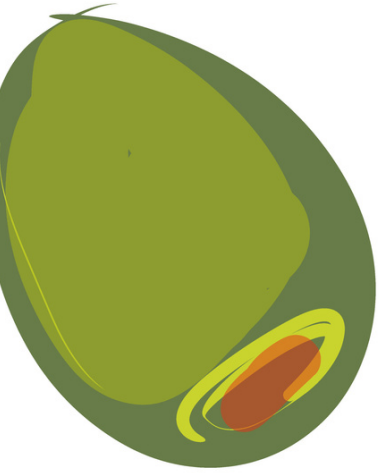


ALIMENTOS FERMENTADOS VEGANOS

Los alimentos fermentados más conocidos en nuestro país son el yogur y el queso, ambos tradicionalmente de origen animal.

Y entonces, ¿qué opciones tienen las personas veganas?

Fermentados

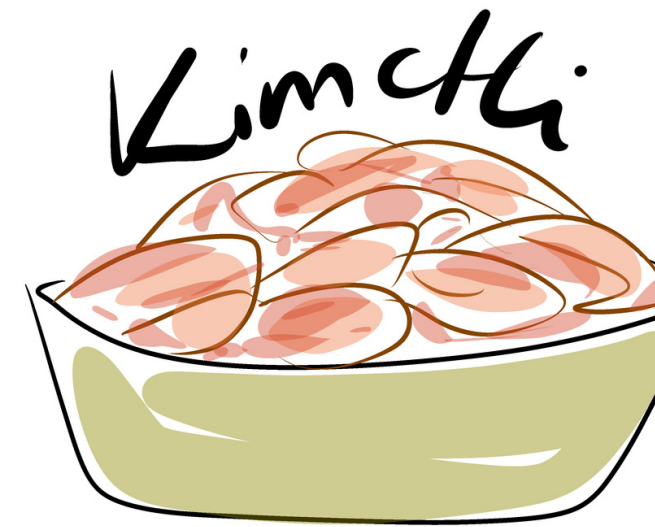


ACEITUNAS Y ENCURTIDOS DE VERDURAS Y HORTALIZAS COMO LOS PEPINILLOS O LAS CEBOLLETAS

Pasan por un proceso de fermentación láctica que hace que se ablanden y se conserven mejor. Cabe destacar, que algunos encurtidos utilizan líquidos acidificados para inhibir la actividad bacteriana y que, por tanto, esos no estarían fermentados.

F e r m e n t a d o s

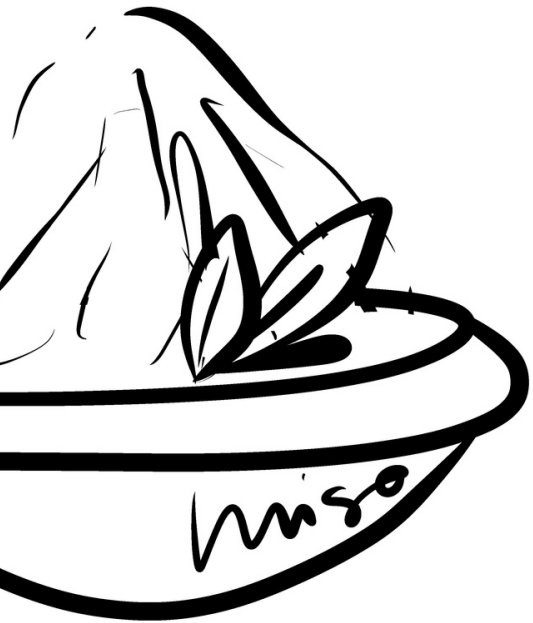




KIMCHI

Es una receta coreana de repollo chino, *Brassica rapa pekinensis*, fermentado con otros ingredientes como rábanos, cebollas y zanahorias, todo bien especiado. Hay que tener presente que puede contener salsa de pescado fermentada, a evitar para los veganos. ¡Cuidado, pica bastante! En Corea, se suele servir como guarnición.

Fermentados



MISO

Originario de Japón, es una pasta de soja fermentada por el hongo *Aspergillus oryzae*, conocido como *kōji*. Se usa como condimento o para hacer la famosa sopa que lleva su nombre. Hay varios tipos, si bien los más conocidos son el miso blanco, el rojo y el negro.

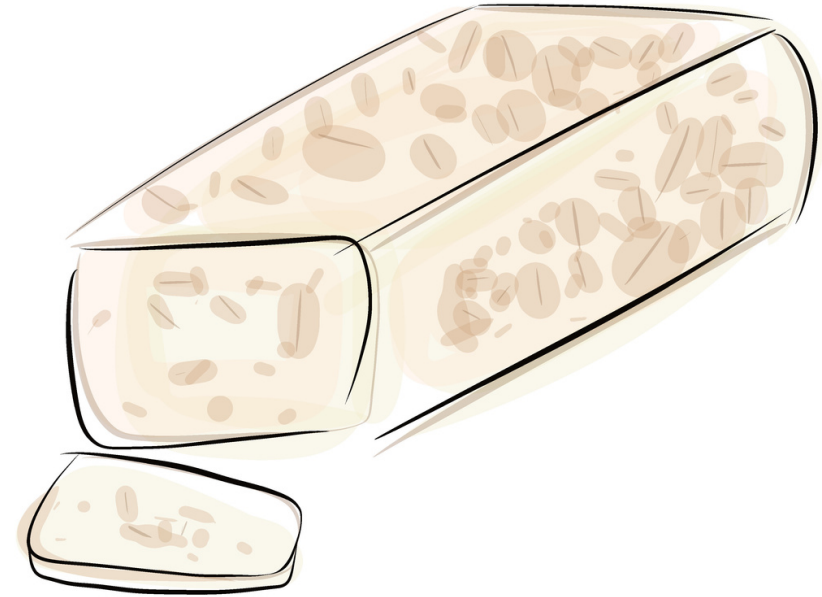
Fermentados



CHUCRUT

Es una col, *Brassica oleracea*, cortada en filamentos y fermentada en salmuera (agua con sal). Se prepara mucho en el norte y centro de Europa, y se sirve como acompañamiento a los platos principales. El chucrut es una preparación culinaria originaria de algunas gastronomías centro-europeas como son: Alemania, Austria, Alsacia, Suiza, Hungría, Polonia y Ucrania. Su uso culinario se ha extendido a otros continentes, de América y Asia a partir del siglo XVII.

F e r m e n t a d o s



TEMPEH

Consiste en una pasta hecha con habas de soja fermentadas con el hongo *Rhizopus Oligosporus*. Además de aportar proteínas, contiene importantes probióticos para nuestras defensas. Es muy popular en Indonesia.

Fermentados

NUTRICIÓN CON TEMPEH

Una porción de tres onzas (85 gr) de tempeh tiene la enorme cantidad de 16 gramos de proteína y contiene aproximadamente el 8 % de la cantidad diaria recomendada de calcio y hierro.

Debido a que el tempeh está fermentado, contiene probióticos que son bacterias benéficas que se encuentran en el intestino y que pueden ayudar a promover la salud digestiva.

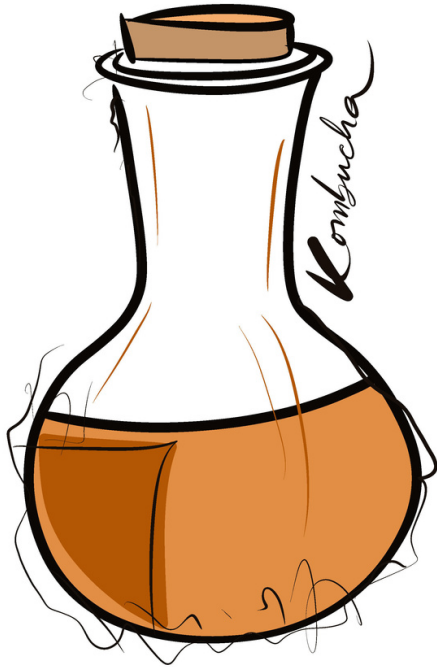
El tempeh absorbe bien los sabores, y marinarlo es una forma muy común de mejorar su sabor antes de cocinarlo.



NATTŌ

Este alimento de origen japonés es menos conocido que los anteriores. Se trata de semillas de soja cocidas y fermentadas por la bacteria *Bacillus natto*. De olor desagradable, no ha conseguido enamorar todavía a los paladares de los occidentales.

Fermentados



KOMBUCHA

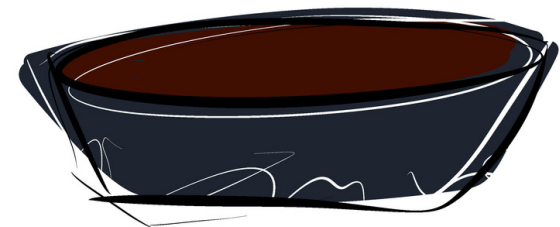
Se trata de una bebida fermentada a base de té y una simbiosis de bacterias y levaduras llamada SCOBY (acrónimo de Symbiotic Colony Of Bacteria and Yeast). Tiene un ligero sabor ácido. Su origen también hay que buscarlo en Asia.

Fermentados

TAMARI

La palabra tamari significa algo así como «residuo acumulado» o «charco» y hace referencia a sus orígenes. En su forma más tradicional, tal y como se hacía hace cientos de años, el tamari es un subproducto de la pasta miso. El miso se envejece en barriles hasta convertirse en una pasta espesa.

La salsa tamari, típica de la cocina asiática. Aunque parecida en aspecto y sabor a la salsa de soja, es en realidad una salsa con unas características muy especiales. De hecho, el parecido es sólo aparente porque si la miramos con más cuidado veremos que es más espesa que la salsa de soja y más oscura. También comprobaremos que aunque comparte el sabor salado característico de la salsa de soja, su sabor es más suave pero a la vez más complejo y rico. En muchos casos se dice que la salsa tamari es una variedad de salsa de soja y es habitual que se refieran a ella como salsa de soja tamari.



Fermentados

“La ingesta de alimentos fermentados se ha relacionado con la prevención de enfermedades cardiovasculares o metabólicas, como la diabetes, así como con la mejora del estado inmunitario o cognitivo y, por supuesto, nuestro proceso de digestión”



Fermentados