



Somo Salvajes

ALIMENTOS PROBIOTICOS Y FERMENTADOS

Alimentos medicina.

Los alimentos fermentados

Puede parecernos extraño, pero en tiempos de antaño, la gente sabía como preservar alimentos por largos periodos de tiempo sin necesidad de enlatados y heladeras. Esto era posible gracias a fermentaciones ácido -lácticas. El ácido láctico es un preservante natural que inhibe el crecimiento de las bacterias responsables de comenzar el proceso de putrefacción de la comida. Las principales bacterias productoras de este ácido son los Lactobacillus y Bifidobacterias (naturalmente presentes en toda materia organica como raices, hojas, incluso nuestra piel)

La presencia de estas bacterias aumenta la digestibilidad y el contenido de vitaminas disponibles en ese alimento, ya que ellas producen numerosas enzimas, ademas de antibioticos y sustancias anticarcinogenas. La predigestión de los alimentos en el proceso de fermentación y la gran presencia enzimática hacen que la absorción de sus nutrientes crezca exponencialmente.

Por ejemplo, el contenido en vitamina C de un repollo fermentado es 10 veces superior al repollo crudo, y vitaminas del grupo B como la colina y el ácido fólico están más activas (conocidas por reducir el riesgo de cáncer y enfermedades cardiovasculares). Por otra parte, la propiedad curativa de los alimentos fermentados promueve la propia producción de vitaminas del grupo B y K2 en las paredes más profundas del intestino

Resumen: Bases de la Fermentación

Fermentación àcida de Vegetales

Hay dos formas de fermentar de manera acidolactica:

Salvaje: Se necesita vegetal + agua + sal (25gr de sal por kg de verdura o una salmuera al 20% - 30% si es un pickle)

Inoculada: Se necesita vegetal + agua + sal

(que puede ser menos sal unos 10 o 15gr por kg de verdura o una salmuera al 1.5%) + iniciador o inoculador (kefir de agua, liquido de un fermento anterior o whey)

Fermentación en Miel

No importa si la miel esta solida o liquida, simplemente que sea pura cruda y en lo posible local.

Tiempo minimo de fermentación: 5 dias

Tiempo maximo de fermentación: no hay, los cultivos simplemente iran cambiando, siendo a veces más alcoholicos y a veces volviendose oscuros pero duran para siempre

Fermentación Frutal

La fermentación frutal puede ser alcoholica, acética o carbónica (que son distintas caras o etapas de la misma fermentación)

Solo se necesita fruta madura y azúcar.

Recordemos que:

Para que sea gaseosa hay que cerrar de manera hermetica

Para que sea vinagre debe tener acceso al oxigeno

Las cantidades de azucar segun la fruta se pueden hacer a ojo o en cantidades especificas como veremos mas adelante .

Kombucha

La kombucha tiene dos etapas

Etapas bebible y Etapa acetica. Es decir que a los 20 a 30 días se puede tomar pero luego si queremos podemos volverla vinagre y por eso es un cultivo versatil

Importante: Debemos conseguir buenas hojas de te para hacer el brewing, también podemos secar hierbas y flores de nuestro jardín.

Usar azucar de mascabo siempre que se pueda ya que es mejor que la miel para la kombucha

Kefir de agua y Kefir de leche

Son dos fermentos distintos, de distintas partes del mundo. En muchos lugares leeras que son los mismos, pero aunque sus colonias son parecidas estan adaptados a distintos medios, distintos climas y aportan diferentes valores probioticos y nutricionales.

Kefir de agua

Consume azucar y fermenta para ser una bebida relativamente dulce. Su nivel de accion probiotica es media. No es muy recomendable para personas con candidas

Lo recomendable para mantenerlos es poner al menos 6 cucharadas de mascabo por litro

Dura en la heladera hasta 1 mes

Kefir de leche

Se alimenta de la lactosa (azucar de la leche) Puede fermentar otros azúcares también, pero no es su preferencia. Su nivel de accion probiotica es muy alto.

Le gusta el clima frio pero se adapta bien a la primavera argentina, en verano es mejor llevarlo a la heladera si se hace muy rapido, sino lo dejamos ser a temperatura ambiente.

Se puede consumir cuando aun no se ha cortado y no es muy acido

o Cuando se ha cortado y ya es más acido pero más cremoso.

Dura en heladera hasta 3 meses sin saborizantes



Con qué sal fermentamos?

Podemos usar sal marina, sal de roca y sal rosada (también conocida como sal del Himalaya)

La sal de supermercado también sirve para fermentar pero a veces puede provocar que los fermentos salgan mal debido a su contenido de Iodo. El iodo puede actuar en los fermentos como un inhibidor del crecimiento y desarrollo microbiano, y aunque no siempre sucede, lo mejor es conseguir sales de mejor calidad.

La sal de potasio o sal de hipertensos no sirve para fermentar.

Chukrut de Curcuma bajo en sal

1 kg de repollo blanco

15 gr de sal

1/4 de taza de líquido de un fermento anterior o whey

Curcuma c/n (puede ser en Polvo o fresca rallada)

Opcional:

Granos de pimienta rosa 1 cucharada

Con el mismo método que la receta de chucrut tradicional cortar el repollo y luego amasarlo con la sal y el inoculador.

Agregar la curcuma y la pimienta.

Colocar en frascos limpios sin dejar grandes burbujas y siempre llenando hasta el 70% de su capacidad o menos.

Fermentar por 1 semana como mínimo y hasta 2 años o incluso más.

Se puede destapar las veces que queramos para ver como va.

Cuando ya no deseemos que siga fermentándose lo pasamos a la heladera y se mantiene por hasta 6 meses más.



Chucrut tradicional

1 kg de repollo blanco y/o colorado
25gr de sal

Lavar bien nuestro repollo con agua a temperatura ambiente.

No sanitizar ni lavar con lavandinas o detergentes.

Cortar el repollo en tiras finas, descartando las partes duras.

En un bowl mezclar las hojas con la sal y amasar con fuerza hasta que el repollo comience a soltar mucho liquido y a transparentarse

En un frasco muy limpio colocar nuestro chucrut presionando bien con la mano o con el mango de una cuchara limpia, para no dejar grandes burbulas de aire

Llenar el frasco en un 70% y arriba de todo colocar una hojita o una piedra hervida para mantener todo debajo del liquido.

Tapar con tapa a rosca o una tela. Fermentar por al menos 7 dias y hasta 1 año.



Chukrut con Ajos y Manzana verde

1 kg de repollo blanco

20-30 gr de sal

2 dientes de ajo

2 manzanas verdes

Opcional: Romero o tomillo fresco o seco

Picar el repollo y agregar la sal, en un bowl amasar solo por 1 minuto y reposar mientras preparamos los otros ingredientes.

Rallar las manzanas y el ajo finamente e incorporarlos al bowl con repollo, amasar por 5 minutos hasta que suelte mucho liquido.

Colocar en frascos limpios sin dejar grandes burbujas y siempre llenando hasta el 70% de su capacidad o menos.

Fermentar por 1 semana como minimo y hasta 2 años o incluso mas.

Se puede destapar las veces que queramos para ver como va.

Cuando ya no deseemos que siga fermentandose lo pasamos a la heladera y se mantiene por hasta 6 meses más.

Kraut de Jengibre y Zanahoria

500 gr de zanahorias

Un dedo de raíz de jengibre

10gr de sal

salmuera c/n

A diferencia del chucrut el Kraut se amasa muy poco o directamente no es necesario hacerlo.

Rallamos las zanahorias (que deben estar lavadas pero no sanitizadas) y el jengibre pelado y agregamos la sal a la mezcla.

Con una cuchara mezclamos y enfrascamos para fermentar por al menos 7 dias y como maximo por 2 años.

Compactar bien el Kraut en el frasco para que luego no floten restos de vegetales, para mayor seguridad podemos poner un peso por encima de el Kraut como una piedrata previamente hervida o un cristal que haga peso.

Es normal que luego de unos dias tenga mucha efervescencia

Kimchi Koreano

Las cantidades son a gusto de todos los ingredientes pero dejamos aqui un aproximado

1 hakusai grande

1 zanahoria rallada

1 manzana rallada fina

3 dientes de ajo picados

2 cebollas de verdeo

Aji molido a gusto (el picor disminuye, recomendando usar bastante)

Sal c/n

Opcional: Cicle de arroz c/n (Se hace mezclando 300ml de agua con 100gr de harina de arroz blanco)

Opcional una cucharada de miel

Opcional 1 cucharada de salsa de pescado

Lavar el hakusai y separar hoja por hoja para poder refregarlas bien con sal, si tenes manos sensibles puedes usar guantes sino la sal sobre exfoliara tus manos si haces mucho.

Reposar tapado con la sal por 1 noche. No te preocupes por la cantidad de sal que se utiliza, no va a quedar en el preparación.

Al dia siguiente enjuagamos las hojas y comenzamos la preparacion.

Unir el chicle de arroz con todos los ingredientes más una cucharada de sal y untar el hakusai hoja por hoja.

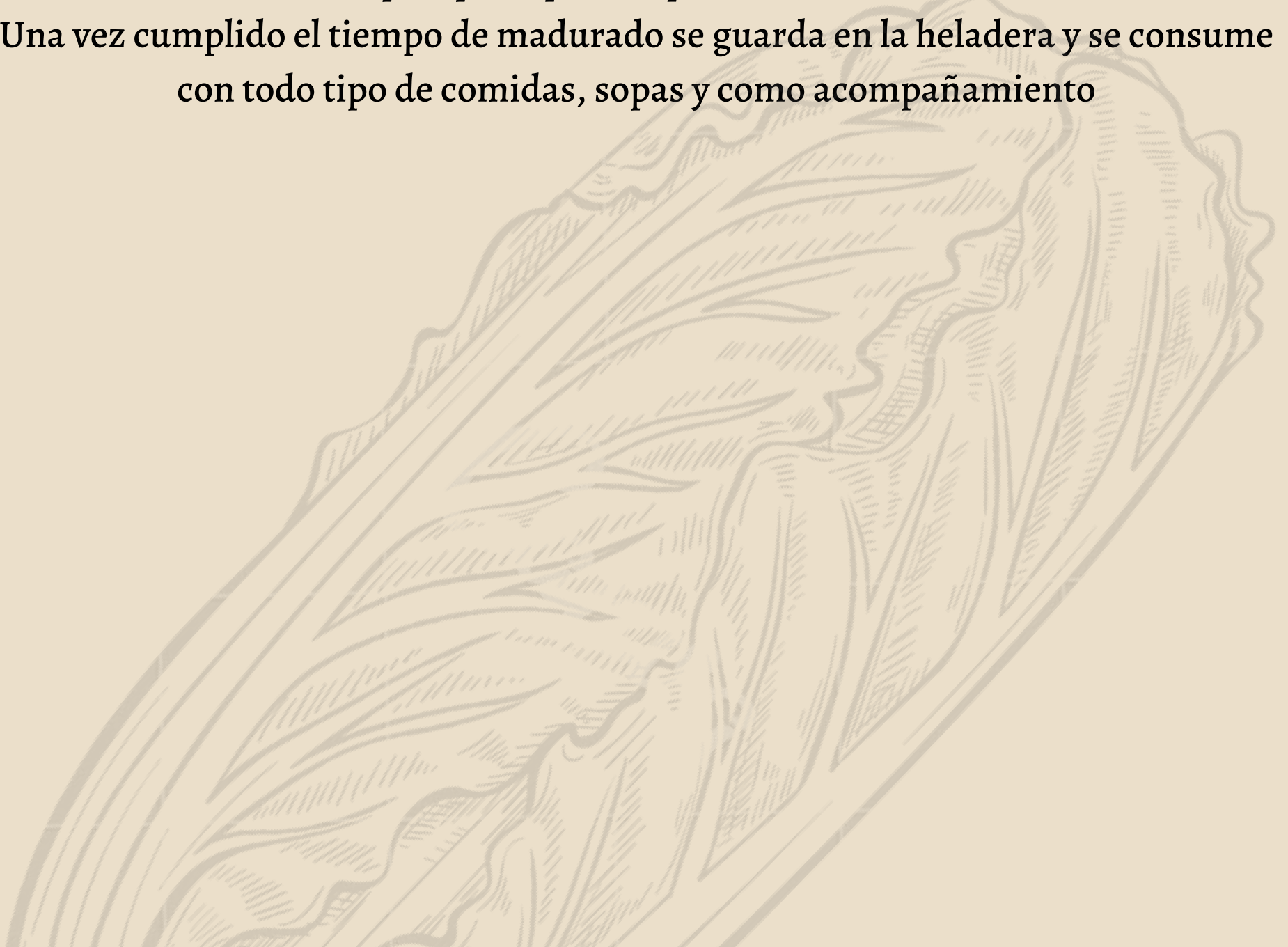
En un frasco de vidrio limpio colocar el hakusai hoja por hoja y aplastar para que quede ligeramente compactado.

Llenar el frasco hasta un 70% y salar en la capa superior.

Fermentar bien tapado por 5 a 10 dias y como maximo hasta 20 dias.

Pasados unos dias del comienzo de la fermentación prensar de nuevo con las manos limpias para que el liquido cubra el fermento.

Una vez cumplido el tiempo de madurado se guarda en la heladera y se consume con todo tipo de comidas, sopas y como acompañamiento





Pickles naturales de cherrys y ajo

salmuera al 2% (1 litro de agua y 20gr de sal)

Cherrys enteros

Ajos pelados enteros o fileteados

Hojas de albahaca



Los pickles naturales siguen ésta estructura y se puede sustituir el cherry o el ajo por cualquier vegetal. Si se consume crudo mejor para que luego no se pierda su calidad probiotica en el horneado.

Colocar los vegetales en un frasco bien limpio y cubrir completamente con nuestra salmuera. Tapar bien con tapa o tela y fermentar por 4 dias hasta 6 semanas

Se puede fermentar más tiempo pero los vegetales se pueden deshacer.

Una opción es comerlos en ensaladas o acompañamientos y el liquido de fermentacion se vuelve muy aromático y se puede utilizar para vinagretas, aliños y como inoculador de fermentaciones futuras

Pickle de Pepino y Mostaza

salmuera al 2% / 3% (1 litro de agua y 20gr de sal)

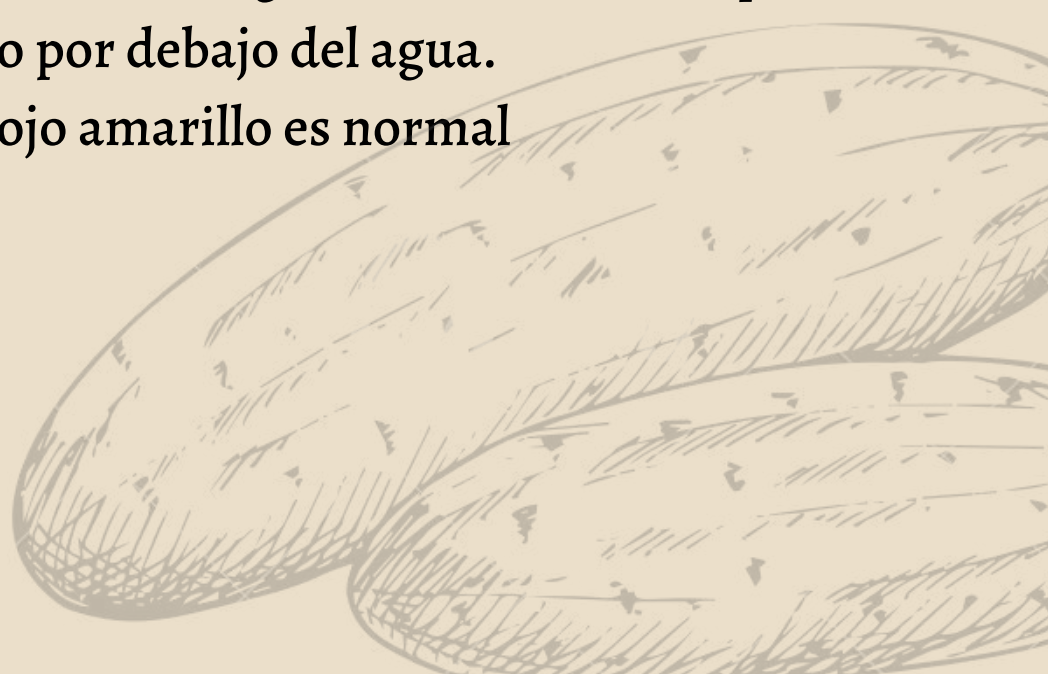
pepinos enteros o en rodajas

Ajos pelados enteros o fileteados

Ramas de hinojo

opcional: Semillas de mostaza

El procedimiento es igual para todos los fermentos en salmuera.
El hinojo si sobresale del nivel de liquido generara hongos con facilidad asi que es muy importante mantenerlo por debajo del agua.
Si el ajo se pone azul y el hinojo amarillo es normal





Pickle de zanahorias, ajos y romero fresco

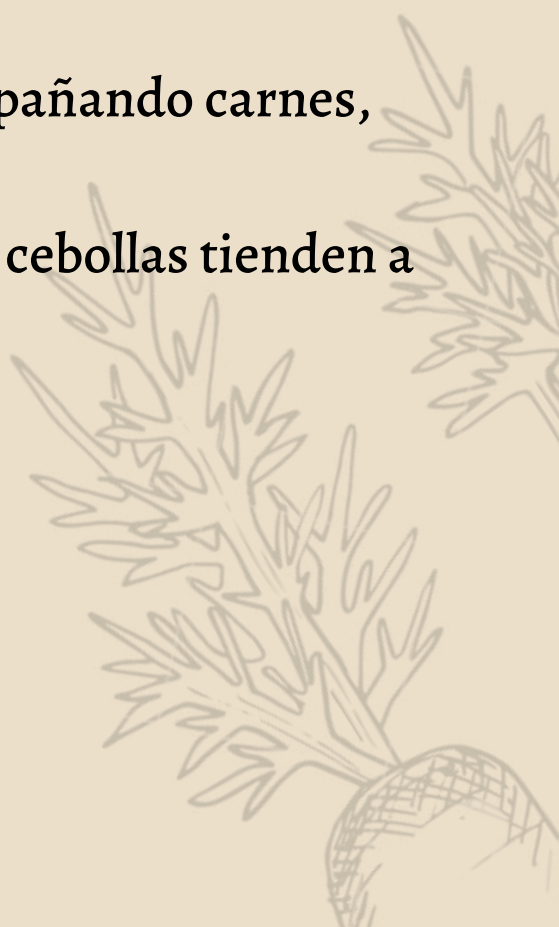
Zanahorias en bastones o rodajas
ajos sin cascara, enteros o fileteados
salmuera al 2%
romero fresco
granos de pimienta

Todos nuestros vegetales van dentro de un frasco muy limpio. No te olvides
de que no debes pelar las zanahorias.
Cubrir con salmuera y cerrar bien, fermentar por 1 semana y hasta 3 meses
para que no se desarmen las zanahorias.
Si los ajos se ponen azules es normal.

Pickle de cebollas moradas y ramas de romero fresco

Cebolla morada cortada en pluma
Cebolla blanca
Salmuera al 2% o 3%
Ramas de romero fresco

Este fermento queda muy bien con todo, especialmente acompañando carnes,
ensaladas frescas y sándwiches.
No debemos dejarlo fermentar por mas de tres meses ya que las cebollas tienden a
ponerse blandas y oscuras pasado ese tiempo.



Ensalada fria de chucrut y miel

1 zanahoria rallada
1 taza de chucrut listo
4 cucharadas de morron rojo en cubos
1/2 cebolla morada
1 cucharada sopera de miel
3 cucharadas de apio picado
sal a gusto

Rallar la zanahoria y picas las otras verduras en cubos chicos.
Mezclar la miel con el chucrut hasta que se disuelva (es un ingrediente raro, pero no la omitan, hace toda la diferencia. La receta original lleva azucar blanca)
Unir con los demás vegetales y consumir en el momento.
Las ensaladas frías pueden comerse todo el año, pero podemos variar vegetales según la estación en la que nos encontremos.
Ésta es una ensalada típica de primavera/verano, va muy bien con todo y se puede guardar en frascos lista para comer por hasta 1 semana en la heladera.

Guacamole Irrespetuoso

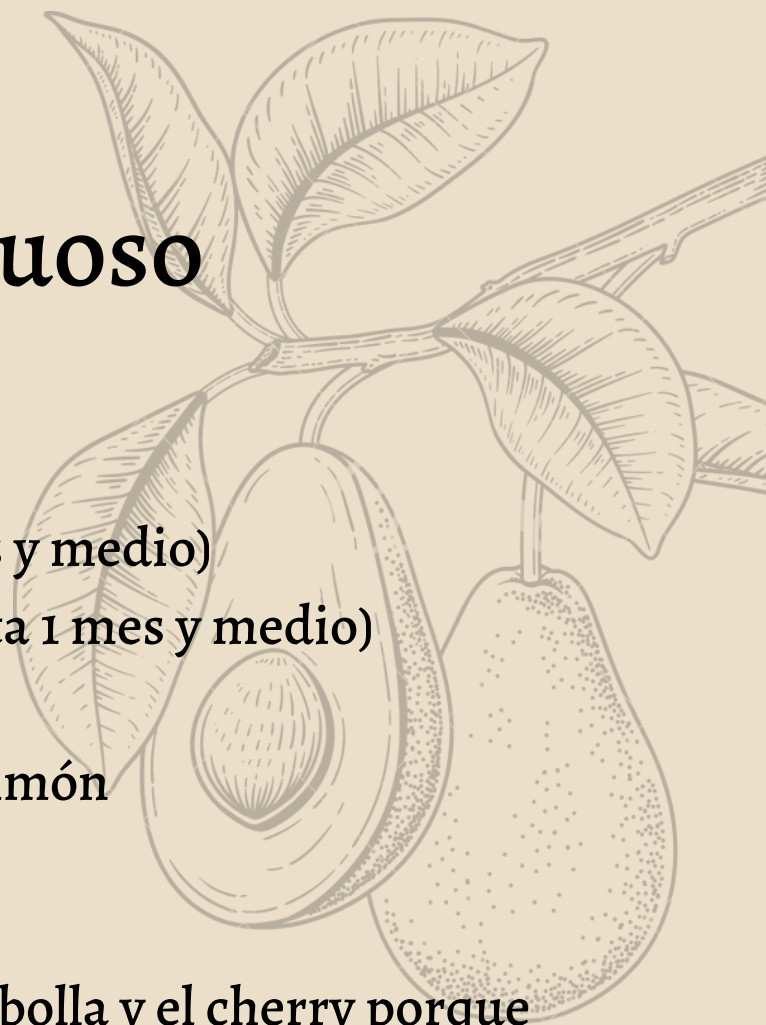
5 paltas maduras
6 cherrys fermentados (por hasta 1 mes y medio)
100gr de cebolla morada fermentada (por hasta 1 mes y medio)
Sal a gusto
Opcional: Pasta de chile y jugo de limón

He especificado el tiempo de fermentacion de la cebolla y el cherry porque queremos vegetales firmes, sin mucho tiempo de maduración para que la preparación tenga una textura acorde.

Picar la palta en cubos pequeños al igual que los cherrys y las cebollas. Unir y agregar la pasta de chile.

Normalmente éstos fermentos ya van a aportar el ácido suficiente en ésta receta pero si queremos podemos agregar un poco de jugo de limon recién exprimido.

Consumir de inmediato



Dip probiótico de queso crema

200gr de queso crema o ricota con crema

100gr de chucrut listo

aceite de oliva c/n

sal

La receta no siempre necesita sal ya que el chucrut normalmente tiene pero podemos agregarle si queremos al igual que algunas especias o pimienta molida. En una licuadora pondremos primero el queso y por encima el chucrut. Picaremos por unos minutos y si es necesario revolvemos las veces que la crema lo requiera.

Servimos acompañado de aceite de oliva



Vinagreta probiotica

1/4 de taza de brine fermentado (liquido de una fermentacion de pickles)

1/4 de taza de aceite de oliva

3 cucharadas soperas de miel

media cucharadita de sal

Pimienta molida

1 cucharada de mostaza

En un frasco pondremos todos los ingredientes y cerraremos herméticamente. Agitamos hasta que se forme una emulsión uniendose en una sola fase el brine y el aceite.

Usaremos como aliño en una ensalada fria o tibia, sobre una carne o como acompañamiento para salsas en una picada.

Podemos guardarla Hasta 2 meses en un frasco en la heladera solo tendremos que volver a agitar cada vez que vayamos a usarla.

Fermentación de la miel

Miel cruda, pura y local
Frutas, hierbas, polen, semillas o vegetales

(Las proporciones son Intuitivas pero normalmente se recomienda el doble o el triple del peso en miel que del acompañamiento)

La miel fermentada no tiene fecha de caducidad va oscureciendose y cambiando a medida que pasan los años.

Podemos utilizarla para sin fin de preparaciones, desde vinagretas, salsas dulces y saladas, para comerla asi simplemente, para endulzar, el té, etc

En un frasco bien limpio de vidrio colocar lo que vamos a fermentar y cubrir con miel

Llenar solo hasta el 70% de capacidad o menos. Tapar bien para que no entre polvo, abejas u otros insectos.

Fermentar por al menos 5 dias, es normal que comience a burbujear.



InmunoMieles

Miel fermentada con Ajos y Romero

Èsta miel se pone mas rica conforme pasa el tiempo.

Los ajos deben estar pelados y si estan un poco aplastados o picados mucho mejor para que se activen al fermentar.

Se pueden agregar a una vinagreta, comer directo del frasco, hacer una mayonesa o marinar carnes.

Miel fermentada con mix de cítricos

Podemos comer las rodajas de citricos luego de un tiempo de haber fermentado en la miel, a que quedan completamente azucaradas o podemos usar la miel como endulzante o un almíbar buenísimo para pastelería y panadería dulce.

Aprovecho el invierno pasar hacer mandarinas fermentadas en miel y luego tener ese frasco para usar como aromatizante todo el año.

Miel de limón y jengibre

No puede faltar en la alacena y tampoco en el botiquín. Èste fermento es ideal para endulzar un tè en invierno o comer de a cucharadas para calmar una garganta inflamada.

Se puede usar tambien para pastelería como sirope o aromatizante

Miel Maracuyà

Podríamos hacerla con pulpa de cualquier fruta pero invente este nombre para no ponerle (pulpa de fruta fermentada en miel).

Tenemos que usar pulpa de frutas con alto contenido de vitamina C como las frutillas, los frutos rojos, las cerezas, el maracuya, etc.

Si lo llevamos a la heladera y la miel se pone mas dura podemos usarlo como acompañamiento para un chessecake o como mermelada sobre un pan casero de masa madre.





Mayonesa Casera con Miel de ajos

1 huevo de campo fresco de yema roja
2 cucharadas de la miel fermentada
1 diente de ajo fermentado en miel
1 pizca de sal
2 cucharadas de jugo de limon
1 cucharada de mostaza
1 taza de aceite (puede ser un poco mas o un poco menos dependiente
el tamaño de tu huevo)

Podes hacer esta mayonesa de la forma tradicional batiendo a mano o en maquina,
a mi me gusta hacerla en la licuadora, de esa manera el ajo entero queda bien
unido.

Agregar todos los ingredientes a la licuadora menos el aceite que tenemos que ir
agregando en forma de hilo a medida que batimos/ licuamos.

En pocos minutos nuestra mayonesa está lista. Dura 5 días en la heladera bien
tapada y en un envase con cierre hermético

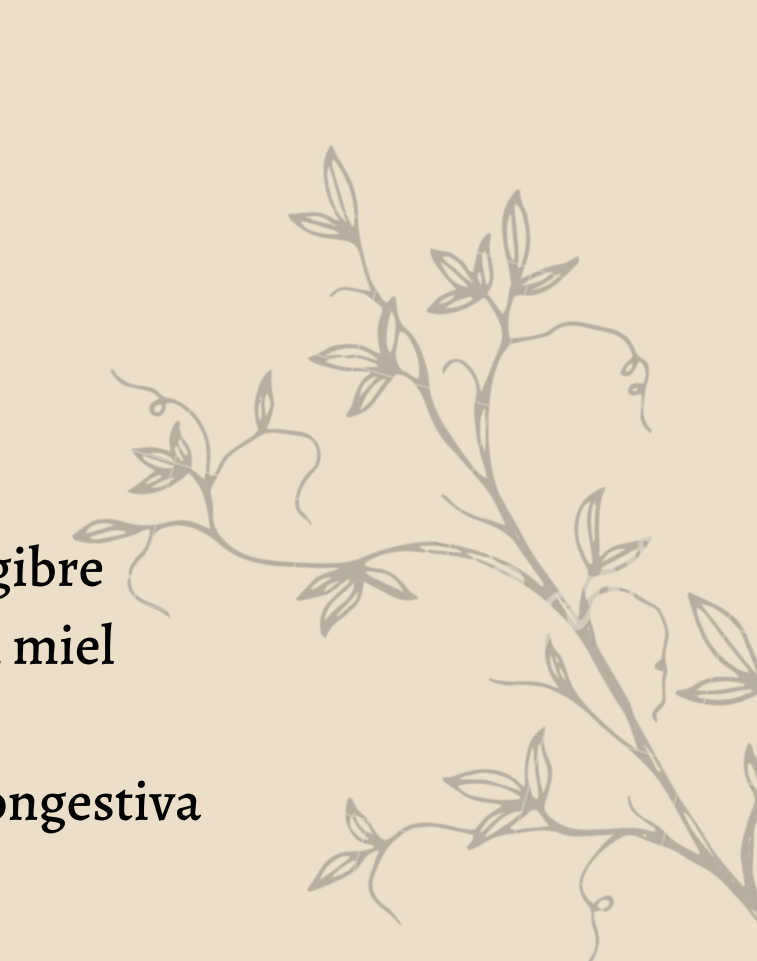
Té de invierno.

3 cucharadas de miel de limon y jengibre
Dos rodajas de limon fermentado en miel
Agua caliente (no hirviendo)
Opcional: alguna planta medicinal descongestiva

En un frasco pondremos todos los ingredientes y cerraremos herméticamente.
Agitamos hasta que se forme una emulsión uniendose en una sola fase el brine y el
aceite.

Usaremos como aliño en una ensalada fria o tibia, sobre una carne o como
acompañamiento para salsas en una picada.

Podemos guardarla Hasta 2 meses en un frasco en la heladera solo tendremos que
volver a agitar cada vez que vayamos a usarla.



Tepache

Gaseosa natural

Cascaras de ananá bien maduro
azucar de mascabo

Opcional: anis estrellado, aji picante, rama de canela

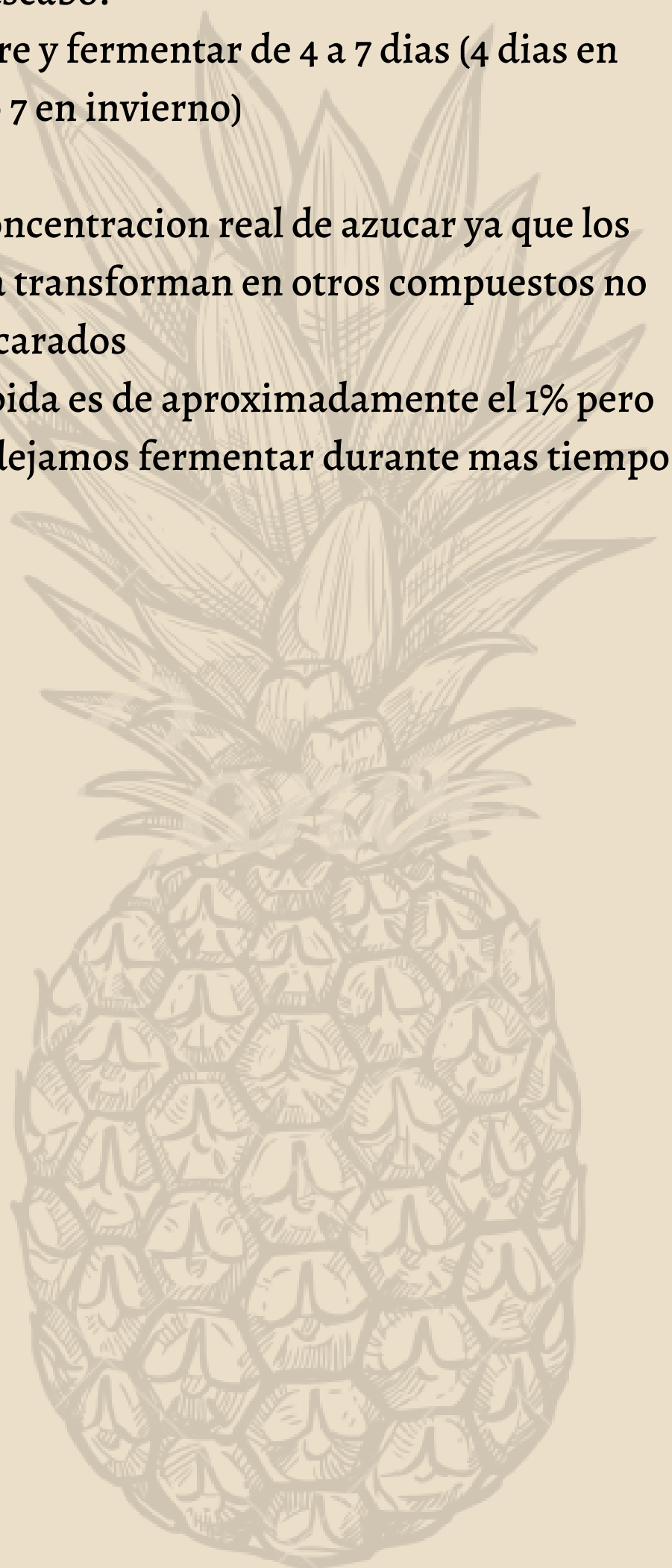
En una botella limpia de 1 litro colocar un poco de las cascaras de ananá, las 8 cucharadas de mascabo y las especias opcionales.

Si queremos que la bebida quede dulce como una gaseosa agregar mas mascabo.

Tapar bien para que no escape aire y fermentar de 4 a 7 dias (4 dias en verano, 6 o 7 en invierno)

La bebida al final no tendra esa concentracion real de azucar ya que los microorganismos la consumen y la transforman en otros compuestos no azucarados

El porcentaje de alcohol de esta bebida es de aproximadamente el 1% pero puede volverse mas alcoholica si la dejamos fermentar durante mas tiempo



Gaseosa natural de arandanos y miel

2 tazas de arandanos

1/2 taza de miel pura

1 litro de agua

En un bowl vamos a mixear las frutas o vamos a machacarlas con Las manos para que suelten el jugo y las levaduras de la cáscara entren en contacto con el azucar de la pulpa.

Podemos tambien licuar todos los ingredientes juntos.

Agregaremos la miel mezclando muy bien.

Embotellamos herméticamente por 4 a 7 dias en invierno y por 2 a 5 dias en verano.

Si la gaseosa no sale lo suficientemente dulce es porque hay que agregar mas azucar o miel la vez siguiente.

Beber en el dia bien fria ya que sino sigue fermentando aun guardada en la heladera y va perdiendo dulzor

Gaseosa de Manzanas

800ml de jugo de manzana

200ml de agua

150gr de azucar mascabo o blanca

Cáscara de manzanas orgánicas o agroecologicas (si no conseguimos podemos usar 100ml de una gaseosa o tepache anterior)

Las cascaras de manzana son para fermentar el jugo con sus levaduras naturales, pero si no tenemos podemos usar una gaseosa natural que ya tenga la carga que estamos buscando.

El jugo de manzana podemos hacerlo casero con una juguera, lo importante es tener todo listo antes de extraerlo para que no se oxide tan rápidamente.

Fermentar de la misma manera que la gaseosa anterior, cubierto de la luz

Vinagre Simple de Frutas de estación

1kg Corazones y cascaras de fruta de estacion madura

250 gr azucar de mascabo

3 litros de agua

En un frasco limpio de vidrio con boca ancha mezclar el azucar de mascabo y agua

Agregar las frutas (que pueden estar ralladas o licuadas) y tapar con una tela para que respire y fermentar por 1 a 3 meses.

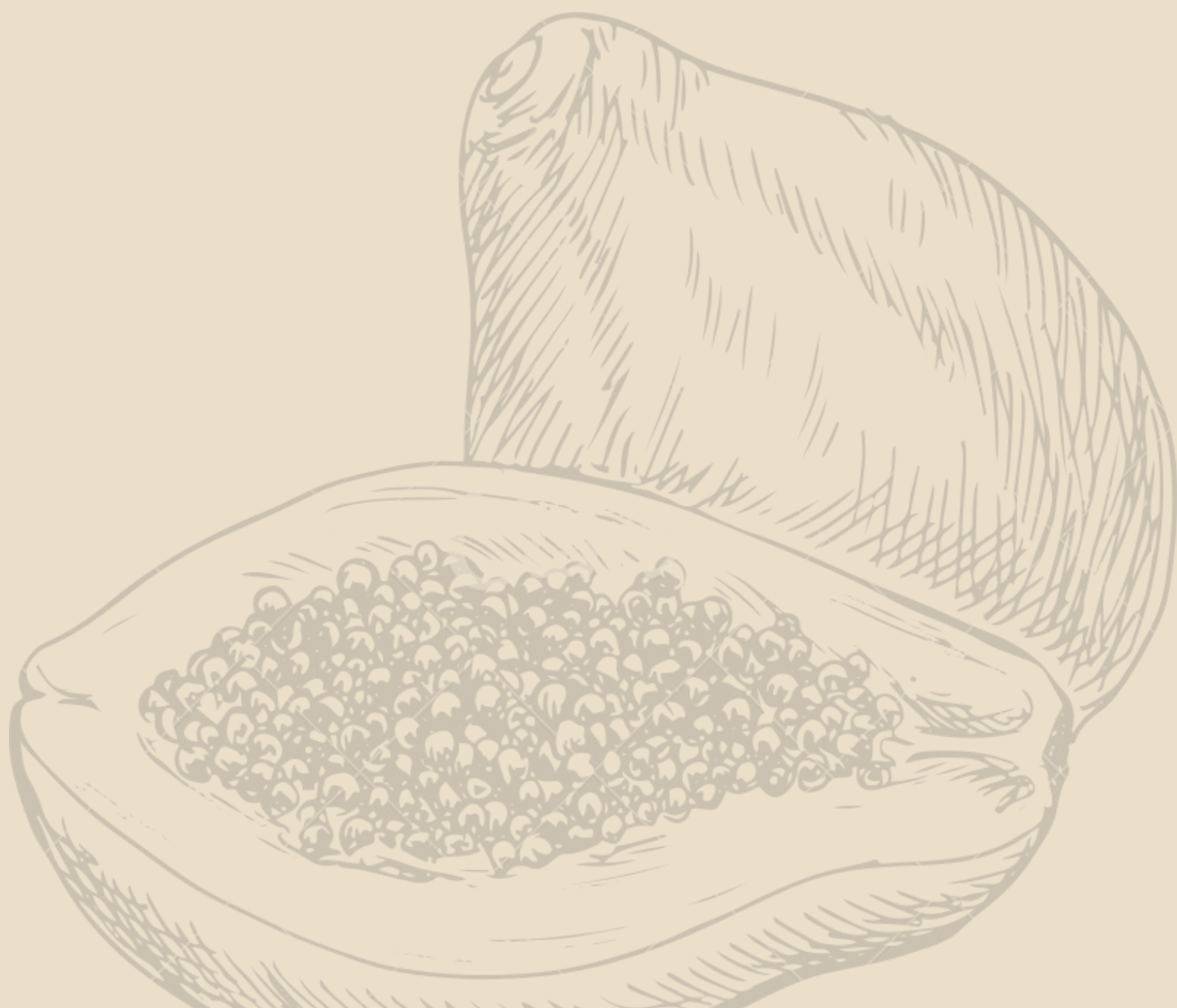
Los primeros 10 dias de fermentacion tenemos que revolver una o dos veces al dia todos los dias para que ingrese oxigeno.

Durante los primeros dias veremos espuma y burbujas, pero pronto se estabilizara y en ese punto comenzaremos a oler acido.

Necesitamos que todo el tiempo haya oxigeno para que el acetobacter pueda fermentar correctamente

Cuando tiene gusto avinagrado ya esta listo

Filtrar para que no queden pedazos de frutas y embotellar por hasta 2 años.



Kefir de agua básico

4/5 cucharadas de nodulos de kefir de agua
1 litro de agua potable
8 cucharadas de mascabo (o mas si te gusta dulce)
6 pasas de uva o 4 datiles
medio limon

Saborizantes opcionales:

Ramas de canela
Cascara de manzanas

Mezclar el azucar y el agua, agregar el resto de los ingredientes en un frasco de vidrio. Tapar con tela y bandita elástica.

Fermentar 48hs a temperatura ambiente y colar.

A los nodulos los limpiamos y guardamos para volver a utilizar.

A los restos de fruta los tiramos en nuestra compostera
Embotellamos y refrigeramos por hasta un mes. A medida que avanza el tiempo queda menos dulce, porque los microorganismos siguen comiendo el azucar

Para guardar los nodulos los ponemos en un frasco con agua y azucar en la heladera hasta que los usemos de nuevo. Pueden permanecer invernando en frio por hasta 6 meses.



Kefir de Leche

Nodulos de kefir de leche 2 cucharadas
1 litro de leche animal

Colocar los nodulos en la leche en un frasco de vidrio limpio.

Fermentar por 24 a 72hs a temperatura ambiente.

Se puede fermentar solo un poco para obtener una leche fermentada mas líquida y menos ácida o mas tiempo, hasta que por el contenido de ácido se divida en 2 fases

Se puede tomar así o se puede saborizar con frutas, mermelada, miel y lo que nos guste.

Tambien se puede usar para la piel y para la salud bucal.

Si se cuela como queso se obtiene un queso untable de excelente calidad probiotica.

Una vez listo se cuela para recuperar nuestros granulos, y se embotella para llevar a la heladera por hasta 3 meses.

El suero de leche obtenido tambien dura lo mismo en heladera.

Los granulos pueden volver a la leche para hacer mas kefir o simplemente se guardan en la heladera en un poco de leche para que invernén hasta que los utilicemos de nuevo.



“Gatorade” casero

200 ml de whey
800 ml de agua fresca
Cascaras de citricos
Menta fresca
1 chorrito de miel fermentada con citricos

Machacar las hojas las de menta, colocarlas dentro de la botella que luego infundionaremos con la cascara de cítricos.

Dentro de la botella de vidrio agregar el agua, la inmunomiel fresca y el whey bien filtrado para que quede totalmente transparente (un poco amarillento).

Agregar abundantes cascaras de citricos o pedazos de frutas de estación. Refrigerar toda la noche.

Podemos sustituir la InmunoMiel por stevia, azucar de mascabo o miel.