

LA FERMENTACIÓN

BENEFICIOS DE LOS FERMENTADOS



Mejoran las digestiones, sobre todo de las proteínas

Mejora la disponibilidad y absorción de determinados micronutrientes como el calcio, el hierro o el zinc

Aportan microorganismos vivos al sistema digestivo

Ayudan al cuerpo a sintetizar enzimas digestivas

Favorecen mayor diversidad de bacterias en el intestino

Dan sabor a los platos y preparaciones

Algunos son fáciles de hacer en casa y de introducir en la alimentación diaria



La fermentación es la transformación de algunas sustancias orgánicas, como puede ser el caso del almidón, a moléculas más simples, gracias a la acción de microorganismos llamados: FERMENTOS

Chucrut fresco (col fermentada). Se puede comprar o hacer de col verde o col morada. Se puede servir con carne, arroz o legumbres, ensaladas, etc.



Miso: soja fermentada con sal o, con sal y algún cereal como arroz, cebada, etc. Se usa para salsas, sopas, paté y cremas.



Tamari o soja: salsa obtenida de la fermentación de las semillas de soja con sal en el caso del tamari, o con sal y trigo en el caso de la salsa de soja, también llamada soyu. Sirve para aliñar ensaladas, verduras (salteados y marinados), y para platos de arroz y pasta. También se usa para vinagretas y salsas. Su sabor salado potencia el gusto de los alimentos.



Tempeh de soja o de garbanzo es el alimento que resulta de la fermentación de las semillas de la soja o del garbanzo con el hongo rhizopus. Muy rico en aminoácidos esenciales y versátil en la cocina.



Yogures y quéfir. El proceso de fermentación los hace más digestivos que la leche e igualmente ricos en calcio. Se pueden tomar como desayuno, merienda o postre, con fruta o con frutos secos por ejemplo. Podemos encontrar también quéfir de agua.



Pan. Para beneficiarnos de las propiedades de la fermentación debe ser un pan de masa madre que haya producido una fermentación lenta.



Kimchee: Fermentado de tradición coreana, la base es de col que se complementa con otras verduras y condimentos como por ejemplo el ajo o el jengibre. Se usa a menudo para acompañar platos de arroz y verduras.



Kombucha: Bebida originaria de Oriente. Es el resultado de fermentar un té negro con azúcar con un activador llamado SCOBY (simbiotic colonial of bacterias and yeast). Se sirve como un refresco y es muy beneficioso para el cuidado del hígado.



A continuación te mostramos como incluir alimentos fermentados en tu alimentación: ¡Toma nota!

1. Tostadas de cereales y semillas con guacamole casero + yogur con macedonia natural.
2. Ensalada de verano con chucrut fresco y garbanzos.
3. Sopa de miso con algas y tofu.
4. Arroz con verduras y kimchee.
5. Tempeh macerado en tamari con espaguetis de calabacín.