

ALIMENTOS PROBIÓTICOS: FERMENTADOS / ALCALINIDAD



Parece que los fermentados y alimentos probióticos están ganando terreno en el mundo de la salud. Cada vez más son tendencia en los menús y platos de los restaurantes “healthy”. Y es que no hay por menos, se trata de alimentos con grandes propiedades reguladoras y terapéuticas, no solo para los intestinos sino para nuestra salud en general.

¿QUÉ ES LA FERMENTACIÓN?

Fermentar los alimentos es una de las técnicas de preparación y conservación más usadas y más antiguas de la historia de la humanidad. La refrigeración es una técnica relativamente nueva así que los humanos tuvieron que desarrollar otras técnicas de conservación para acumular reservas durante los meses fríos y de poca cosecha.

TIPOS DE FERMENTACIÓN

Según su naturaleza existen dos tipos de fermentaciones:

Fermentación Anaeróbica

Tiene lugar en ausencia de oxígeno, y se origina en líquidos y salmueras (líquidos saturados de sal). También es conocida como lacto-fermentación ya que la bacteria produce ácido láctico con la fermentación de los carbohidratos. Esta producción de ácido láctico crea un ambiente ácido donde las bacterias “malas”, con potencial de estropear la comida, no pueden sobrevivir. Es esta condición la que permite una adecuada conservación del alimento.

Las bacterias “probióticas” más comunes que producen ácido láctico son: Lactobacillus y Bifidobacterium.

Algunos alimentos fermentados por ácido láctico: yogurt, chucrut, kimchi.

Fermentación Aeróbica

Algunas bacterias y levaduras requieren la presencia de oxígeno para llevar a cabo la fermentación. Aun así, los alimentos fermentados en este método también contienen algunas bacterias anaeróbicas. Unos ejemplos muy claros son el te kombucha que en su elaboración la cubrimos con una toalla y no con tapón hermético o el pan elaborado con masa madre que requiere ventilación para fermentar.

Algunos alimentos fermentados que requieren aire son: quesos, vinagres, tempeh, miso, kombucha y pan.

BENEFICIOS DE LOS ALIMENTOS FERMENTADOS

Fermentar los alimentos no solamente alarga su conservación sino que aumenta exponencialmente su valor nutritivo aumentando su capacidad probiótica y enzimática.

Nutrición

La fermentación facilita la pérdida de anti-nutrientes presentes en algunos alimentos (cereales, legumbres, semillas y frutos secos) como los fitatos, que dificultan la digestión e impiden la absorción de minerales. Sin una previa fermentación, el ácido fítico (que cubre la mayoría de los cereales) bloquea la absorción de micronutrientes como el hierro, calcio, zinc y magnesio.

Introduciendo el concepto de la fermentación en nuestra alimentación, también cambiamos nuestro punto de vista respecto a que “no somos lo que comemos” sino que “somos aquello que absorbemos”.

Digestión – Flora Intestinal

La fermentación da paso a la proliferación de enzimas y billones de microbacterias que repueblan nuestros intestinos. Estos elementos mejoran la digestión, promueven la evacuación, equilibran niveles inapropiados de cándida.

Todas las enfermedades, al fin y al cabo, empiezan con la digestión. Así que es de gran importancia enfocarnos en la sanación y fortalecimiento del sistema digestivo antes de empezar cualquier tratamiento para mejorar la salud.

Los alimentos fermentados son muy fáciles de digerir pues ya están predigeridos. Los azúcares y carbohidratos se convierten en ácido láctico y la fibra de los vegetales se ablanda.

Biodisponibilidad e incremento de nutrientes

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 una col fermentada es 10 veces superior que la col cruda. Otro es que las 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.

Estado emocional

Una flora intestinal desequilibrada puede provocar síntomas como la depresión, ansiedad, autismo y TDA. Hay una fuerte correlación entre un buen estado de salud intestinal con un estado emocional equilibrado.

Hay toda una red de neuronas que cubren las paredes internas de nuestros intestinos, llenas de importantes neurotransmisores los cuales los científicos llaman "segundo cerebro". Contrario a lo que se cree, el 95% de la serotonina (hormona de la felicidad) se produce en las paredes del intestino y no en el cerebro.

Sistema inmunológico

Una buena microflora construirá un sistema inmunológico fuerte capaz de producir sustancias antibióticas y anticancerígenas.

Alcalinidad

Aunque muchos de los alimentos fermentados tienen un sabor ácidos, el residuo que dejan en el organismo una vez digeridos es alcalinizante. Esto se debe a su alto contenido en minerales alcalinos creados en la fermentación.

Detoxificación

Los alimentos probióticos y fermentados promueven la depuración del colon y el cuerpo en general, pues son capaces de digerir residuos indeseados en el intestino.

Una alimentación rica en alimentos fermentados nos puede ayudar a controlar los antojos por alimentos ricos en azúcares y harinas refinadas.

Preparar alimentos fermentados en casa puede resultar muy sencillo y económico. De hecho en mi nevera nunca faltan los tarros de chucrut, un plato/guarnición típico de los países del este que consisten en col fermentada.

Consumir un par de cucharadas cada día junto con la ensalada, encima de una tostada o como topping en tus cremas de verduras será tu dosis de probióticos diaria que te ayudará a mantener la flora intestinal contenta y en equilibrio.

RECETA DE CHUCRUT CASERO CRUDO Y FERMENTADO



Ingredientes:

1 col blanca o col lombarda

Sal marina o sal de Himalaya (opcional)

1 cucharadita de cúrcuma en polvo (opcional)

Agua de manantial

*Necesitaremos también un tarro de cristal que se pueda cerrar herméticamente

Preparación:

1-Guardar las hojas más grandes y externas de la col (3-4hojas).

2-Cortar la col a trocitos, como en juliana. La pondremos dentro de un bol y le agregaremos la sal. podemos añadir un poco de cúrcuma si queremos. Mezclaremos bien.

5-Pondremos la col dentro del tarro de cristal. Con la ayuda de una cuchara de palo presionaremos para que no queden espacios de aire. Procuraremos que quede una masa de col bien comprimida. Rellenaremos el tarro dejando solo 2 dedos vacíos hasta llegar al final.

5-Rellenaremos el tarro con agua hasta cubrir toda la col. Seguiremos dejando dos dedos de altura vacios.

6-Con las hojas grandes de col que hemos separado al principio, haremos rollitos. Éstos los colocaremos dentro del tarro para rellenar estos dos dedos de espacio que habíamos dejado vacíos. Esto prevendrá que el resto de la col entre en contacto con el oxígeno. Serán estas primeras hojas las que tal vez se piquen, aparezcan algunas manchas negras, durante la fermentación. Cuando vayamos a comer el chucrut, descartaremos estas hojas.

7-Cerraremos la jarra herméticamente y la conservaremos en una habitación seca a unos 21-23°C, entre unos 3 y 7 días. Cuanto más tiempo más fermentación y sabor más fuerte y picante. Si la temperatura de la habitación es inferior, vamos a necesitar más días.

Sabremos que se ha iniciado el proceso de fermentación cuando veamos aparecer burbujitas dentro de la jarra.

8-Una vez abierta la jarra y retirados los rollitos de la parte superior, conservar el chucrut en la nevera. Se puede conservar en la nevera durante meses.