

## FERMENTADOS I

Antes de que existiera la refrigeración para evitar que se estropearan los alimentos, las personas del mundo entero han consumido comidas fermentadas. En India toman un yogur llamado lassi antes o durante las comidas. Los asiáticos consumen todo tipo de verduras fermentadas: col, nabo, pepinos, cebollas, calabaza y zanahoria. En el norte de Europa se consumen tradicionalmente altas cantidades de yogur y kefir, y se han documentado sus efectos en la longevidad.

Este encurtido natural puede significar que le podemos sacar más partido a nuestra comida. Hay una mayor biodisponibilidad y actividad de nutrientes en los alimentos fermentados. Los nutrientes se digieren de forma más eficiente gracias a las bacterias que se encuentran en estos alimentos. La fermentación de componentes ricos en fibra produce compuestos activos que tienen un impacto positivo en el sistema inmunológico, niveles de azúcar en sangre, y son antiinflamatorios. En un estudio se ha descubierto que los jugos vegetales fermentados tienen un contenido más alto en minerales (hierro, zinc, manganeso, cobre), 16% más hierro soluble, y una disminución de fitatos (que inhibirían la absorción del hierro). Entre otros nutrientes encontrados en los alimentos fermentados, fundamentales para el bienestar, se encuentran la vitamina B12 y el folato. También conserva y aumenta el contenido en vitamina C y las otras vitaminas del grupo B.

Los alimentos fermentados pueden ayudar a calmar la ansiedad y otros problemas de salud mental. Sí, las bacterias en tu sistema digestivo influyen en tu estado de ánimo debido a la conexión intestino-microbiota-cerebro. Existen estudios que han demostrado que cuando se consumen alimentos fermentados de forma habitual, disminuye el riesgo de padecer ansiedad y depresión. Además, el proceso de fermentación aumenta el contenido de GABA disponible de manera significativa (el GABA es un mensajero en el cerebro que ayuda a reducir la ansiedad).

Los alimentos fermentados ayudan a reducir el riesgo de ciertos tipos de cáncer. Lo hace al aumentar bacterias beneficiosas (que a su vez detoxifican carcinógenos), produciendo compuestos esenciales en la muerte celular programada (también conocida como apoptosis – fundamental para matar células anormales/tumorales), y para mejorar el sistema inmune. El *Lactobacillus acidophilus* es un probiótico importante cuya capacidad para disminuir pólipos (pueden ser precursores del cáncer), adenomas y cáncer de colon se ha demostrado.

La introducción de bacterias beneficiosas procedentes de alimentos fermentados favorecerá tu sistema digestivo e inmunológico. Puesto que el tracto gastrointestinal es un componente importante del sistema inmune (porque contiene el MALT – tejido linfóide asociado a las mucosas – la mayor parte del sistema inmune), estos dos van de la mano. Los alimentos fermentados contienen una variedad de probióticos beneficiosos como, por ejemplo: *Weissella species*, *Lactobacillus plantarum*, *Lactobacillus brevis*, *Lactococcus lactis subsp. lactis*, *Leuconostoc mesenteroides*, *Pediococcus pentosaceus*. Un aumento en las defensas y en la resistencia a ciertas infecciones son algunas de las ventajas de comer alimentos fermentados. De hecho, pueden reducir la incidencia y la duración de infecciones del aparato respiratorio.

Los alimentos fermentados también tienen un efecto anti-inflamatorio y pueden ayudar a disminuir las alergias. Cuando el tracto digestivo está inflamado, permite que ciertas sustancias crucen la pared intestinal, facilitando el desarrollo de enfermedades inflamatorias fuera del tracto digestivo (por ejemplo, artritis). Se ha demostrado que estos alimentos aumentan las citocinas antiinflamatorias como la interleucina-10. Los fermentados también pueden ayudar a aliviar síntomas de una alergia a la proteína láctea mediante una mejor hidrólisis de la lactosa.

Tu sistema digestivo tiene muchas más funciones de las que puedes imaginar. Tiene que asegurarse de que tu cuerpo siempre esté nutrido, lo cual es una tarea muy compleja: Tu estómago desintegra la comida, tu intestino delgado separa la mezcla resultante (llamada "quimo") en moléculas más pequeñas para que tu cuerpo pueda absorber los nutrientes, mientras que el intestino grueso convierte lo que ya no se necesita en— bueno, tú ya sabes. Cuando este proceso funciona correctamente tú no te enteras y vives felizmente, pero cuando algo sale mal, tu bienestar se ve afectado inmediatamente. Por el bien de tu intestino, aquí te presentamos una guía completa de lo que es normal que suceda y lo que no lo es.

### La psicología de tu estómago

¿Por qué tenemos tan poco control sobre lo que sucede en el tracto intestinal? Porque tu sistema digestivo tiene una "mente" independiente, por decirlo de alguna manera.

### Tu otro cerebro

El sistema nervioso de tu sistema digestivo, algunas veces llamado "El Segundo cerebro," **es una red de más de cien millones de neuronas** (células que transmiten información a través de conexiones químicas y eléctricas) que corren a lo largo del tracto intestinal. Obviamente este "cerebro" no es generador de emociones o es capaz de guardar memorias, pero es capaz de operar el sistema digestivo de manera independiente del cerebro en tu cabeza, decidiendo cuando movilizar comida desde el estómago al intestino delgado, cuando liberar hormonas, cuando liberar desechos e incluso cuando regresar la comida cuando siente que te va a afectar negativamente. (Esa es la razón por

la que es casi imposible impedir el vómito cuando te enfermas.) “Al cerebro no le gusta entrometerse,” comenta el doctor Michael D. Gerson, profesor de patología y biología celular en la Universidad de Columbia y autor del Libro El Segundo Cerebro. Le brinda total autonomía al sistema digestivo.

Para poder tomar estas decisiones, el segundo cerebro usa muchas de las mismas herramientas que el cerebro regular utiliza—una de las principales es el neurotransmisor serotonina. **De hecho, el 95% de las reservas de serotonina del cuerpo se encuentra en el sistema digestivo.** Mientras que la serotonina del cerebro ayuda en la creación de sensaciones de bienestar, la serotonina en el tracto gastrointestinal actúa como “espada y escudo” contra agentes hostiles, como las malas bacterias. “La serotonina en el sistema digestivo puede movilizar la inflamación, detectar invasores potenciales y, esencialmente, montar toda una estrategia defensiva” menciona el doctor Gershon.

Las bebidas fermentadas son las bebidas isotónicas originales. Al igual que otras bebidas lactofermentadas, el kvass es más hidratante que el agua. Para mantenerse hidratado, el cuerpo necesita un equilibrio de electrolitos. Cuando sudamos en cantidad, por actividad física o calor extremo, perdemos electrolitos, minerales comunes que necesitamos, como el sodio, el potasio, el magnesio y más. Si estamos perdiendo estos minerales mediante el sudor y seguimos bebiendo una gran cantidad de agua, lo que estamos haciendo es diluir todavía más esos minerales que el cuerpo necesita para permanecer en equilibrio.

Las bebidas fermentadas colonizan el sistema digestivo con lactobacilli y ácido láctico, además de proporcionar una buena variedad de enzimas y minerales. El kefir de agua, limonada lactofermentada, sidra de manzana y kvass de remolacha son unos pocos ejemplos. Las poblaciones tradicionales sabían que estas bebidas efervescentes eran más hidratantes y quitaban mejor la sed que el agua.

Una de las bebidas más tradicionales y saludables de México es el Tepache. Es una gran bebida ligera probiótica que es restauradora de nuestra biodiversidad de microorganismos

Son varias las formas y recetas para preparar el tepache, pero básicamente se trata de que la cáscara, la pulpa y el jugo de la fruta se ponen a fermentar a una temperatura ambiente de “20 a 30° C.” por uno, dos o 3 días en agua con azúcar de caña en barriles de madera sin tapa llamados “tepacheras”, que se cubren con trapos queseros.

Si se deja fermentar por más tiempo, se convierte en una bebida alcohólica y después en vinagre.

Los microorganismos asociados con el producto incluyen al Bacilo Subtilis, Torulopsis inconspicua, Saccharomyces cerevisiae y Candida queretana.

Estos microorganismos residen en la cáscara y pulpa de la fruta madura (por eso siempre preferiremos fruta sin tratar con antifúngicos) Aunque las variedades pueden cambiar de un lugar a otro, ya que cada sitio tiene su propia microbiota en el entorno.

Las cáscaras de 1 ananá grande madura (alrededor de 1 1/2 kg.)

3 litros de agua,

600 gr. de azúcar de mascabo

1 ramita de canela de unos 8 cm.

3 clavos de olor

### **Preparación:**

Quitar el tallo del ananá y cortar-rebanar la cáscara para luego cortarla en trozos medianos.

Colocar la cáscara en trozos en un recipiente grande (si es de barro mejor) y agregar 2 litros de agua, el azúcar, la canela y los clavos. Tapar y dejar reposar en un sitio caliente durante 48 horas. Colar el líquido resultante (el Tepache) y agregar 1 litro de agua, con 100gr de azúcar y dejar reposar otras 48 horas. Colar y añadir 3 cuartos de litro de agua. Servir con cubos de hielo.

### **Kvas:**

Una salmuera al 2% para iniciar y llevar a cabo la fermentación del kvas. Esto supone 20 gramos de sal por litro de agua. Es importante pesar la sal, ya que su volumen varía según el calibre y humedad de cada tipo, por ejemplo, una sal más gruesa puede pesar bastante menos que una fina. Siempre utilizo una balanza para evitar errores.

El consejo final es que tengas paciencia. Al igual que con el chucrut, te encontrarás con instrucciones que te animen a dejarlo “fermentar” durante 3 – 5 días. Te aviso de antemano, los resultados no serán buenos. Necesitará entre 4 y 6 semanas. Cuando lo pruebes, no debería tener un sabor demasiado salado, si así fuera, tendrías que dejarlo durante más tiempo.

### **Ingredientes para la primera fermentación:**

Remolachas sin pelar, bien lavadas y cortadas en dados de aproximadamente 1 cm. Suficiente cantidad como para llenar el recipiente a la mitad

Un trozo de jengibre fresco de unos 5 cm, cortado en tiras finas

Salmuera al 2% (20 gramos de sal por litro de agua filtrada y sin cloro)

### **Ingredientes para la segunda fermentación:**

Una naranja, su piel y su zumo

Una ramita de canela (opcional)

Un clavo de olor (opcional)

### **Instrucciones:**

Poner los dados de remolacha en el recipiente de cierre hermético, junto con el jengibre. Cubre con la salmuera al 2% hasta el cuello del bote, ciérralo y déjalo en un lugar oscuro durante al menos 3 semanas.

Si notas que se forma una capa o algo de espuma en la parte superior del líquido, puedes abrir el frasco para quitarla con una espumadera y luego volver a cerrar en seguida. No te preocupes, esto no es moho, pero podría afectar al sabor de tu bebida final. Cierra el bote y colócalo de nuevo a oscuras.

Pasadas las primeras 3 semanas, puedes probar tu kvass. Su sabor no debería de ser demasiado salado. Si todavía lo notas muy salado y no te resulta agradable, volver a cerrar y déjalo fermentar durante más tiempo.

Cuando el sabor esté a tu gusto, es momento de pasar a la segunda fermentación. Cuela el líquido y mételo de nuevo en el frasco, junto con la piel de la naranja, el zumo y las especias, cerrar y volver a dejarlo en un lugar oscuro. Al cabo de una semana estará listo, aunque puedes dejarlo más tiempo (yo he tenido un bote "olvidado" durante unos 3 meses y estaba buenísimo).

Cuela, embotella y refrigera el kvass. Ya está listo para disfrutarlo.

### **Ingredientes para la segunda fermentación:**

Una naranja orgánica, su piel y su zumo

Una ramita de canela (opcional)

Un clavo de olor (opcional)

### **Instrucciones**

Pone los dados de remolacha en el bote de cierre hermético, junto con el jengibre. Cubre con la salmuera al 2% hasta el cuello del bote, ciérralo y déjalo en un lugar oscuro durante al menos 3 semanas.

Si notas que se forma una capa o algo de espuma en la parte superior del líquido, puedes abrir el bote para quitarla con una espumadera y luego vuelve a cerrar el bote en seguida. No te preocupes, esto no es moho, pero podría afectar al sabor de tu bebida final. Cierra el bote y colócalo de nuevo a oscuras.

Pasadas las primeras 3 semanas, puedes probar tu kvass. Su sabor no debería de ser demasiado salado. Si todavía lo notas muy salado y no te resulta agradable, vuelve a cerrar el bote y déjalo fermentar durante más tiempo.

Cuando el sabor esté a tu gusto, es momento de pasar a la segunda fermentación. Cuela el líquido y mételo de nuevo en el bote, junto con la piel de la naranja, el zumo y las especias, ciérralo y vuelve a dejarlo en un lugar oscuro. Al cabo de una semana estará listo, aunque puedes dejarlo más tiempo (yo he tenido un bote "olvidado" durante unos 3 meses y estaba buenísimo).

Cuela, embotella y refrigera el kvass. Ya está listo para disfrutarlo.

### **Kimchi:**

**Corta a la mitad y a lo largo:** 1 repollo chino, también conocido como lechuga nappa (pesan alrededor de medio kilo). Quita la parte baja del tallo y corta a lo ancho en secciones de alrededor de 2 centímetros. Enjuágalo y escúrrelo bien.

### **Prepara una salmuera mezclando:**

5 tazas de agua no clorada

3 cucharadas soperas de sal

Coloca la col en un tazón grande y cúbrelo con la salmuera. Sobre la col pon un plato o algo pesado y plano que lo ayude a sumergirse en la salmuera. Déjalo toda la noche remojando y suavizándose y al día siguiente escúrrelo pero no tires la salmuera. Esa la vamos a utilizar después.

### **Regresa la col al recipiente y agrega:**

1 cucharada sopera de ajo picado finamente

1 cucharadita de jengibre picado finamente.

6 cebollas rebanadas en rodajas finas, sólo con una pequeña parte del tallo.

1 cucharada de pimenton

Una cucharadita de azúcar

2 cucharadas soperas de aji molido (lo encuentras generalmente en la sección de condimentos)

Mezcla uniformemente con tus manos, amasando la mezcla hasta que el aji en polvo haya sido esparcido por completo y **el agua contenida en la col haya sido también liberada.**

Coloca esta mezcla en jarras de vidrio limpias. **Presiona el contenido para que quede bien empacado. La col debe de estar totalmente sumergida.** Agrega salmuera adicional de ser necesario ya que este paso es muy importante.

Déjalo reposar de 2 – 6 días en un lugar oscuro a temperatura ambiente (no lo refrigeres todavía) Generalmente 3 días es suficiente para obtener un gran sabor y una vez que alcance el mejor sabor a tu gusto refrigéralo ya que el sabor se seguirá concentrando entre más tiempo se deje fermentar afuera.

### **Nuzake**

es un tipo de encurtido japonés que se hace con una base de salvado de arroz, agua y sal.

Casi cualquier hortaliza comestible, puede encurtirse con el nuka, aunque las mas tradicionales son; La berenje-na, el rábano japonés (daikon), el repollo y el pepino.

El sabor del nukazuke puede variar desde agradablemente amargo a muy ácido, salado y picante. Estos encurtidos también se conservan crujientes, lo que les da más popularidad.

Las raíces de temporada, son muy interesantes para tener siempre un aperitivo o acompañamiento, en en-saladas y platos. Poseen buenas cualidades simbióticas por su contenido en MR y fibras y la alta disponibilidad de sus nutrientes, similar a otros productos fermentados con sal.

El nukazuke se hace normalmente de manera aeróbica. El contenedor se tapa, pero no se sella. Esto requiere voltear el nuke con frecuencia y utilizarlo regularmente para que en la superficie, donde el salvado toma contacto con el aire, y el pH sube, no crezcan los mohos. Sin embargo en algunos lugares sellan el recipiente.

El nukazuke se hace en un recipiente de madera, en vasijas de barro, de cerámica o incluso cubos de plástico.

Muchos hogares japoneses tienen sus propios recipientes nukazuke, que son fielmente agitados a mano casi cada día.

Esta técnica de encurtido en salvado, permite conservar importantes excedentes de hortalizas, por largos periodos. Sobre todo raíces duras y coles, enteras.

Que necesitamos para hacer el Nuke "La base de salvado salado donde encurtiremos":

- Un recipiente de boca ancha. No

metálico. Si es plástico a de ser alimentario. Nº 2 o 5 en el triangulo de reciclaje, grabado en el fondo.

- Un barreño o ensaladera grande. Para mezclarlo cómodamente

- 1 kg de Salvado de arroz o de otro cereal. O una mezcla. (Opcionalmente se puede tostar el salvado ligeramente. Sobre todo si no ha estado bien conservado)

- 60 g de Sal (180g tradicionalmente, para el primer nuka)

- 1 l. de Agua sin cloro

- Pimientas variadas molidas

- Mostaza en polvo

- Jengibre molido o fresco en trozos

- Ajos

- Unos trozos grandes de algas.

Mezcla bien todos los ingredientes secos, en el barreño.

1. Añade progresivamente el agua salada con el salvado hasta conseguir una masa semisólida, con un 40% de humedad como mucho. Para saber el grado óptimo de humedad, coge un puñado y apriétalo en el puño. Debe quedar la forma de los dedos y desmoronarse fácilmente.

2. Inocula la mezcla con una parte de

un nuke viejo (Si lo tienes. Si no, puedes considerar agregar más sal. Las primeras tandas saldrán más saladas) y añade vegetales. Cascaras de manzana y pepino, por ejemplo, hojas de col,.. Si tienes SMN ponle medio puñado antes de mojar la mezcla. Eso mejora mucho al nuke.

3. Apriétalo con la palma y tapa lo más ajustadamente que puedas.

4. Ponlo a temperatura templada 7 días para que fermente.

5. Remueva una vez al día con las manos limpias.

El nuka estará listo para hacer los encurtidos nukazuke.

Coloca las verduras en el contenedor, por grado de dureza, de abajo arriba, cubriéndolas con el nuka.

Cuando acabes de meter las hortalizas, que deben quedar cubiertas con el nuka, aprieta con las manos y limpia las paredes y bordes de restos.

Tapa ajustando un tapadera contra el nuka o con un plato y cubre con un paño.

Los tiempos de encurtido varían en función de la dureza, del tamaño de los vegetales. Y del gusto que tengamos.

Pepinos cortados 6 h.

Nabos blancos 2 días

Nabo morado 4 días

Rábano daikon de 1 a 2 días

Hay que ir experimentando y probando.

A medida que lo utilizamos así, cada vez tiene menos sal y más ácido láctico y hongos de fermentación, que les dan al nukazuke sabores únicos.

Una forma de conseguir que las coles estén más apetecibles en crudo y de mejor digestión, es poniéndoles un poco de sal, anticipándose al momento de la comida incluso varios días. De esta manera conseguiremos que la verdura cruda no pierda sus propiedades nutritivas, sino que gane, aumentando las vitaminas y mejorando la disponibilidad de los minerales propios de la verdura que junto a la sal, la cual ha de ser de buena calidad (sal marina sin aditivos), nos proporcionarán una gama de minerales enriquecida y muy alcalinizante. También otra ventaja que obtenemos con esta técnica es tener a mano una buena ensalada durante días, conservándose estupendamente hasta que se termine.

Aún en el caso de que se nos quedara muchos días sin utilizar lo más probable es que se nos haga un fermento de verduras muy saludable, aunque en escaseo lo tomaríamos en menor cantidad acompañando las comidas.

Continuación:

### **¿Como hacer la ensalada prensada?**

#### **Utensilios**

Un contenedor para las verduras que permita apretarlas y que se queden prensadas (Un frasco de cristal, ensaladera, cuenco, etc.)

Un elemento que pese bastante. Algo así como una botella llena o cualquier modo de conseguir apretar las verduras permanentemente durante el tiempo de reposo.

Un mazo del mortero o algo similar para golpear la col para que la fibra se abra y penetre la sal.

Un paño para cubrirlo y evitar insectos.

#### **Ingredientes**

Los ingredientes para esta receta son básicamente las coles pero otras hojas con dureza pueden ser agregadas, tales como hojas de rábano, mostaza etc.

También pueden incorporarse algunas raíces ralladas como: zanahoria, nabo, rábano etc... Y bulbos como cebolla, ajo, etc.

Eventualmente alguna fruta puede ser añadida. La manzana es muy indicada para esta receta y otras frutas de

consistencia dura pueden ser probadas. En este caso vamos a partir de algunos ingredientes determinados con unas cantidades no muy grandes que nos darán más seguridad de tener éxito para los principiantes.

Utilizando especias y hierbas aromáticas puede disminuirse la cantidad de sal. Aunque la cantidad que se utiliza normalmente está en buena proporción y si es sal de calidad no hay temor de que nos perjudique. Además esta sal se va a hidrolizar con los jugos de la verdura al igual que ocurre con las verduras fermentadas. De hecho esta receta es un inicio de fermentación de verduras, pero la idea es comerlas en sus primeros días como ensalada. Al no estar más que ligeramente fermentadas podremos comer la cantidad que queramos como en una ensalada normal. Solo que de esta manera será mucho más apetecible y nutritiva que si fueran verduras preparadas en el momento de comer. Esta es una buena manera de iniciarse para hacer verduras fermentadas y progresivamente acostumbrarse a los nuevos sabores que la fermentación produce a medida que se van probando progresivamente mientras que la fermentación esta mas pronunciada a medida que pasan los días.

Aquí se propone una receta pero hay muchas combinaciones y variantes que podemos hacer dependiendo de las verduras disponibles y los gustos.

*Para esta receta usaremos:*

- 1 Repollo de col blanca o roja o una mezcla de ambas
- 3 zanahorias pequeñas o una grande
- 6 rabanitos pequeños o un rábano grande
- 2 a 3% de Sal simplemente la cantidad para que las verduras estén sabrosas.
- Junto con la sal pueden ser agregadas especias y hierbas al gusto:  
Especias Como; comino molido, alcaravea, enebro...  
Hierbas aromáticas como; Estragón, mejorana, eneldo...

Vamos con la preparación paso a paso

*1º Lavar las verduras.*

Sumergir las verduras enteras en agua con vinagre o limón durante al menos media hora elimina muchos de los tóxicos y los parásitos que puedan tener. Después lo ideal es pasarlas a otra agua con sal y cepillar las hortalizas y frutas de cáscara dura (zanahoria, rábano, manzana...) Así es posible utilizar la cascara ya que en ella reside una parte importante de sus principios nutritivos.

*2º Cortar machucar y salar la col*

La col se corta en tiras finas y se machaca un poco con el mazo del mortero con una botella o con las manos. Inmediatamente después y a medida que manipulamos cantidades manejables se le pone la sal y las especias y se revuelve bien dejándola en un recipiente cubierto con una tapa o un paño. La cantidad de sal es la que usaríamos para sazonar una ensalada, simplemente que este sabrosa al paladar. Utilizando especias la cantidad de sal se puede reducir.

*3º Rayar y salar las raíces*

Rayamos las raíces o las cortamos en bastoncitos y vamos salándolas y mezclándolas con la col, pero estas no es necesario machacarlas. La manzana se corta en dados y se agrega al final sin salarla. También se puede poner la manzana o agregar más cantidad justo antes de disponer la ensalada en la mesa para comerla.

*4º Colocar todo en el recipiente y prensar*

Una vez de tener todos los ingredientes mezclados vamos metiéndolos en el recipiente elegido que puede ser un tarro grande de cristal, vasija o cualquiera que permita poder apretar los ingredientes dentro. Evitaremos recipientes de metal o cuyo recubrimiento este dañado (como barro esmaltado por ejemplo)

Prensar las verduras es una elección que puede pasarse por alto aunque los resultados son algo distintos. En cualquier caso podemos probar hacerlo sin prensar pero apretando la verdura para que quede compacta y dejando el jugo que suelte.

Hay varias formas para prensar la ensalada y cada cual puede encontrar una mejor, según sus posibilidades en la cocina.

Por ejemplo en una ensaladera ponemos un plato encima de las verduras y sobre este un recipiente con agua (estos

utensilios se escaldan con agua hirviendo para evitar proliferación de levaduras). El plato apretará las verduras y al segundo o tercer día es posible que ya tengamos que separar algo de líquido.

La acción de la sal y el prensado hará que las verduras suelten su jugo y queden inmersas en él, al tener un peso que las aprieta. Esta es la forma de conservar las verduras por largo tiempo, lo cual hará también que se fermenten, consiguiéndose un encurtido en sal muy saludable. Para esto regulamos el peso para conseguir que las verduras estén sumergidas en su líquido. Este es el principio de las técnicas de fermentación de hortalizas.

Cuando solo queremos tener una ensalada el líquido excedente puede recogerse y utilizarse para hacer salsas o agregarlo como ingrediente para sazonar todo tipo de recetas, salsas, etc, incluido el aliño de las ensaladas. Este líquido es un gran alcalinizante y contiene muchos de los nutrientes de la verdura. Así que lo podemos tomar directamente o mezclarlo con jugos o en la sopa para sazonarla, después de hecha y a la temperatura para tomársela. También lo podemos cocinar pero perderá muchos nutrientes y propiedades interesantes.

Este método permitirá tener ingredientes muy sanos para hacer una ensalada muy nutritiva. Hay que tener en cuenta que la lechuga aporta pocos nutrientes, mientras que las coles son mucho más completas y junto a las raíces redondean una buena ensalada, donde la lechuga puede ser otro ingrediente, que se agregará justo en el momento de montar la ensalada para la mesa, así no se quedará lacia por la acción de la sal. Es por esto que verduras de hoja que se reblandecen mucho con la sal no se utilizan en esta receta pero pueden añadirse como la lechuga en el momento de servir la ensalada.

### **Un ejemplo de ensalada a partir de tener las verduras preparadas como se ha explicado anteriormente.**

- Una parte de las verduras prensadas.
- Lechuga.
- Hojas variadas. Como canónigos, rúcula etc.
- Manzana rallada.
- Cebolla laminada.
- Nueces picadas.
- Aliño: Con el jugo de la verdura prensada, aceite y limón hacer una vinagreta batiéndolo a mano con varilla o tenedor.

Las variables son infinitas y una imaginación creativa junto a las verduras de temporada nos aportará un amplio abanico de posibilidades y recetas para tener en la mesa una ensalada muy sana y nutritiva cuando nos apetezca.

### Chucrut de cúrcuma y manzana

#### Ingredientes:

- 1 bulbo de hinojo
- 1 col verde de tamaño medio, cortada en cuartos y sin las hojas exteriores (reservarlas)
- 6 zanahorias medianas, ralladas con corte grueso
- 2 manzanas (Pink Lady o similar) peladas, ralladas
- Un trozo de jengibre fresco (5 cm), pelado y finamente rallado
- Un trozo (5 cm) de raíz fresca de cúrcuma, pelada y finamente rallada o 2 cucharaditas (10 ml) de polvo de cúrcuma
- 2 cucharaditas (10 ml) semillas de hinojo
- 2 cucharaditas (10 ml) de chile fresco picado (opcional)
- Sal marina, al gusto

#### Pasos a seguir:

1. Cortar la col en cuartos y retirar el tronco. Cortar en tiras muy finas y reservar en un bol de trabajo grande..
2. Limpiar y cortar muy finamente el bulbo de hinojo y añadirlo al bol.
3. Combinar la manzana y las zanahorias ralladas con la col y añadir la cúrcuma y el jengibre.

4. Espolvorear la mezcla con sal buscando dejar el punto de sal al gusto. Masajear presando con las manos la mezcla de verduras para liberar su agua y crear una salmuera. Probar la mezcla y rectificar de sal hasta dejarla al gusto, ligeramente salada. No excederse con la sal.
5. Las verduras tienen que estar cubiertas en su salmuera para fermentar así que debemos exprimir y masajear durante unos 10 minutos o dejar reposar por un tiempo para dejar que se forme la salmuera de forma natural.
6. Añadir las semillas de hinojo y el chile y mezclar bien.
7. Embotar en frascos de vidrio limpios con la ayuda de una mano de mortero presionando a medida que se llenan para que la salmuera líquida cubra la mezcla por completo.
8. Utilizar un trozo de hoja de col para cubrir la parte superior de la mezcla que queda en contacto con el aire y asegurarse que el conjunto queda cubierto por la salmuera.
9. Cerrar los frascos y dejar reposar a temperatura ambiente de 3 a 10 días. Abrir los frascos cada uno o dos días para liberar el gas de la fermentación.
10. A los cinco días ya podemos probarlo y guardarlo en el refrigerador o dejarlo fermentar una semana, o dos o más hasta que alcance el punto de sabor que nos gusta.

#### Tips:

La gracia del chucrut es que tenga diferentes texturas. Intenta rallar y cortar las verduras en diferentes calibres. Recomendamos usar guantes de silicona/culinarios para masajear la mezcla ya que la cúrcuma tinte las manos de color naranja.

La principal medida de seguridad es que la mezcla siempre esté cubierta por el líquido-salmuera. Si las verduras no han liberado suficiente líquido para cubrir la mezcla, añada agua salada: 1 cucharadita de sal marina por 1 taza de agua, para hacer una solución y verterla en el frasco.

La hoja de col hace de tapa para la mezcla e impide que vaya subiendo por encima del nivel del líquido.

A la semana ya se puede comer y guardar en frío. Cuanto más tiempo dejemos los frascos a temperatura ambiente más fermentará y los sabores se volverán más pronunciados. Recomendamos ir probando cada semana hasta que alcance el sabor que preferimos.

## Cerveza de jengibre

### Ingredientes:

5 cm de raíz de jengibre fresca

½ taza de azúcar mascabado o miel

½ taza de jugo de limón (125 ml)

¼ de cucharadita de sal marina (opcional)

8 tazas de agua (2 litros)

½ taza de jengibre fermentado (ver la receta al final).

### Preparación:

Pica la raíz de jengibre.

Coloca a hervir tres tazas de agua en una cacerola y agrégale el jengibre picado, el azúcar y la sal.

Cuece a fuego lento durante 5 minutos y comprueba que el azúcar se haya derretido.

Incorpora el resto de agua y esperar hasta que enfríe a temperatura ambiente.

Continúa agregando el limón y la media taza de **jengibre** fermentado.

Cuando esté listo, vierte el contenido en un frasco de vidrio hermético y llévalo a un lugar oscuro.

Lo debes dejar reposar entre dos y tres días para que se haga gaseoso.

Si lo dejas más tiempo la bebida comenzará a convertirse en alcohólica.

Cuela y transfiere el líquido a botellas individuales para almacenar en el refrigerador.



## Tips:

El proceso de fermentación dependerá de la temperatura, el azúcar y la fuerza del cultivo añadidos.

Al final, la bebida tendrá un suave olor a jengibre pero combinado con el aroma propio de la fermentación o **levadura**.

No dejes reposar el líquido más tiempo del aconsejado porque podría fermentar demasiado y causar una mini explosión.

### Fermentación con tóxicos, en este caso garbanzos

Lo primero es dejar garbanzos a **remojo** durante unas horas. Yo suelo medir bien este tiempo, en relación al tiempo de cocción, aunque los garbanzos son duros, pueden romperse en caso de una cocción excesiva.

Bien, yo aconsejo 7 u 8 horas de remojo en agua fría.

El **agua de remojar los garbanzos deberá tirarse** antes de meterlos en la olla. Tras el remojado, deben cocerse en una olla rápida y con media hora basta. Después hay que sacarlos de la olla y ponerlos en un cuenco frío y limpio y dejarlos tapados durante 8 ó 9 horas para que consigan la temperatura ambiente. Debemos conservar el agua de la cocción, pues es la que contiene los azúcares de los garbanzos, que vamos a aprovechar para fermentarlos.

Una vez enfriados los garbanzos, en su agua de cocción, añadimos el kéfir. Debo recordar aquí que no se puede añadir el kéfir a los garbanzos calientes porque la temperatura del agua lo mataría. Así que hay que poner atención, tener paciencia y esperar a que se enfríen. **IDEA INTERESANTE:** El kéfir se puede introducir en una **bolsita de gasa**, y atarla con una cuerda. En ese caso, se sumerge y se deja actuar, pero habrá que removerla de vez en cuando para que el agua entre en la bolsita y el kéfir se alimente. De esta forma será más fácil recuperarlo.

Hay que **dejarlo fermentar durante 3 días** aproximadamente. Se debe **tapar con un plato** para evitar que caiga polvo. Removeremos con una cuchara de madera cada 6 u 8 horas y observaremos cómo se van formando burbujas en la superficie. También comprobaremos que el olor es normal, ni ácido ni desagradable.

Pasados tres días la activación es evidente, y el preparado **burbujea** con alegría. Esto nos indica que el fermentado está listo para ser consumido en un hummus o en ensaladas por ejemplo.

Dato: Debemos recuperar los nódulos de kéfir y devolverlos a su cultivo original. Así evitaremos desperdiciarlos y pueden seguir creciendo. Además, las preparaciones que hagamos con estos garbanzos, ya fermentados, no es necesario que incluyan el cultivo iniciador. Ahora bien, si se incluyera, no pasaría nada. Para sacar el kéfir, si no se ha usado bolsa, se puede usar un colador de verdura adecuado, es decir de plástico y de paso grande para el kéfir, pero no tanto como para que pase el garbanzo.

Se puede aprovechar el líquido, dependiendo de la receta que vaya a prepararse después. Si se va a usar para hacer hummus viene bien usarlo, pero si se van a usar para una ensalada de garbanzos, obviamente se debe tirar.