



**Somo Salvajes**

**ALIMENTOS PROBIOTICOS  
Y FERMENTADOS**

Alimentos medicina.

# Los alimentos fermentados

Puede parecer extraño, pero en tiempos de antaño, la gente sabía cómo preservar alimentos por largos periodos de tiempo sin necesidad de enlatados y heladeras. Esto era posible gracias a fermentaciones acidolácticas. 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 orgánica como raíces, 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, además de antibióticos y sustancias anticarcinógenas. 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.



# 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 de Curcuma

1 kg de repollo blanco

15 gr de sal

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

Curcuma c/n

Manzana rallada

Granos de pimienta rosa 1 cucharada

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

Agregar la curcuma, la manzana rallada 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 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 mas.



# Kimchi Coreano

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, recomiendo usar bastante)

Sal c/n

Cicle de arroz c/n (Se hace mezclando medio litro de agua con 100gr de harina de arroz blanca)

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 ya que si no 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 preparacion.

Al dia siguiente enjuagamos las hojas y comenzamos la preparacion.

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

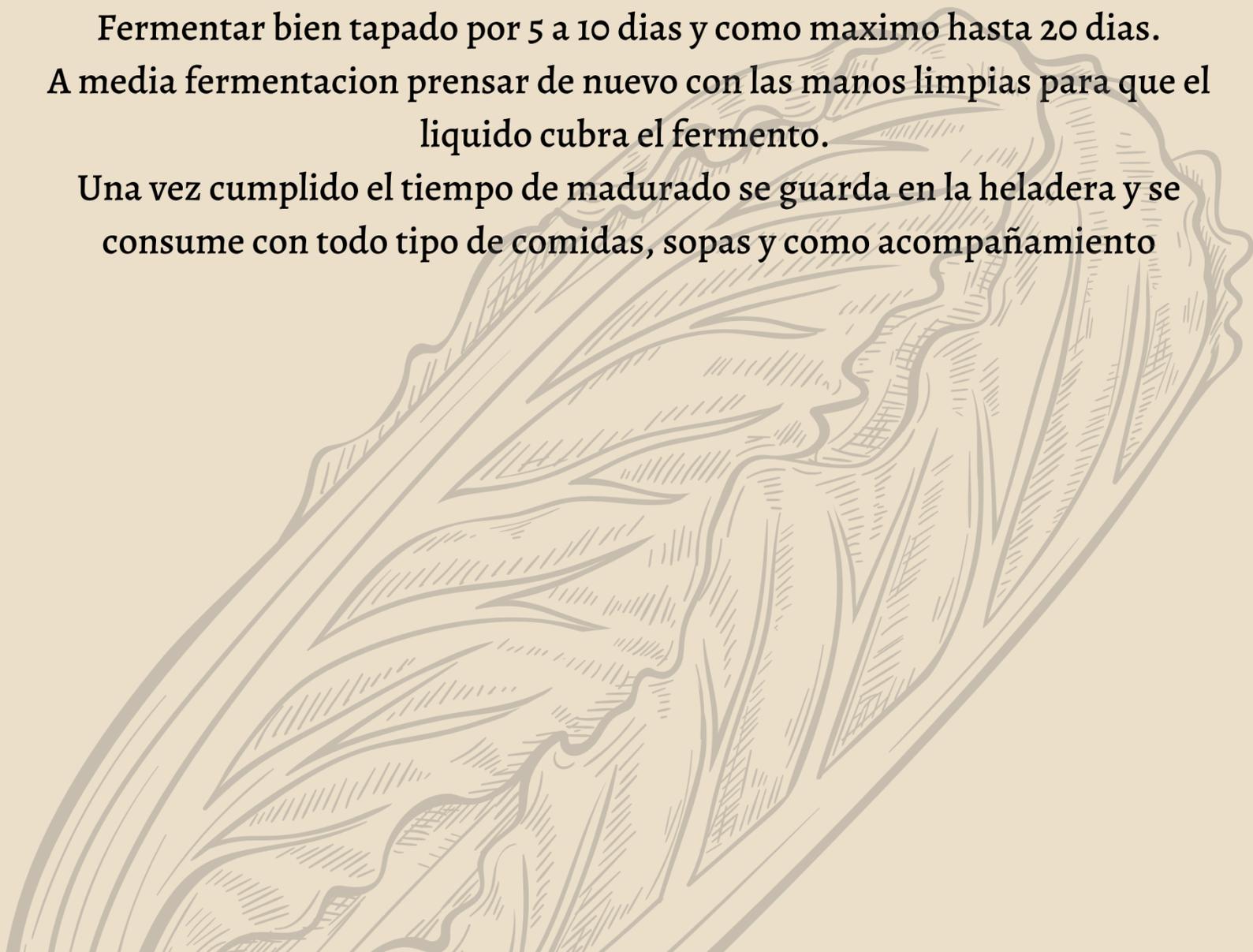
En un frasco de vidrio limpio colocar el hakusai hoja por hoja y aplastar para que quede ligeramente compactado.

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.

A media fermentacion 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 esta 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 mas tiempo pero los vegetales se pueden deshacer.

Se pueden comer en ensaladas o acompañamientos y el liquido de fermentacion se vuelve muy aromatico y se puede utilizar para vinagretas, aliños y como inoculador de fermentaciones futuras



# 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.



# Fermentacion de la miel

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

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, para 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.



# 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



# Vinagre Simple de Frutas de estación

Corazones y cascaras de fruta de estacion madura  
azucar de mascabo  
agua

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

Agregar las frutas y tapar con una tela para que respire y  
fermentar por 1 a 3 meses.

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.



# Kombucha Basica de Te verde y Petalos de Rosa

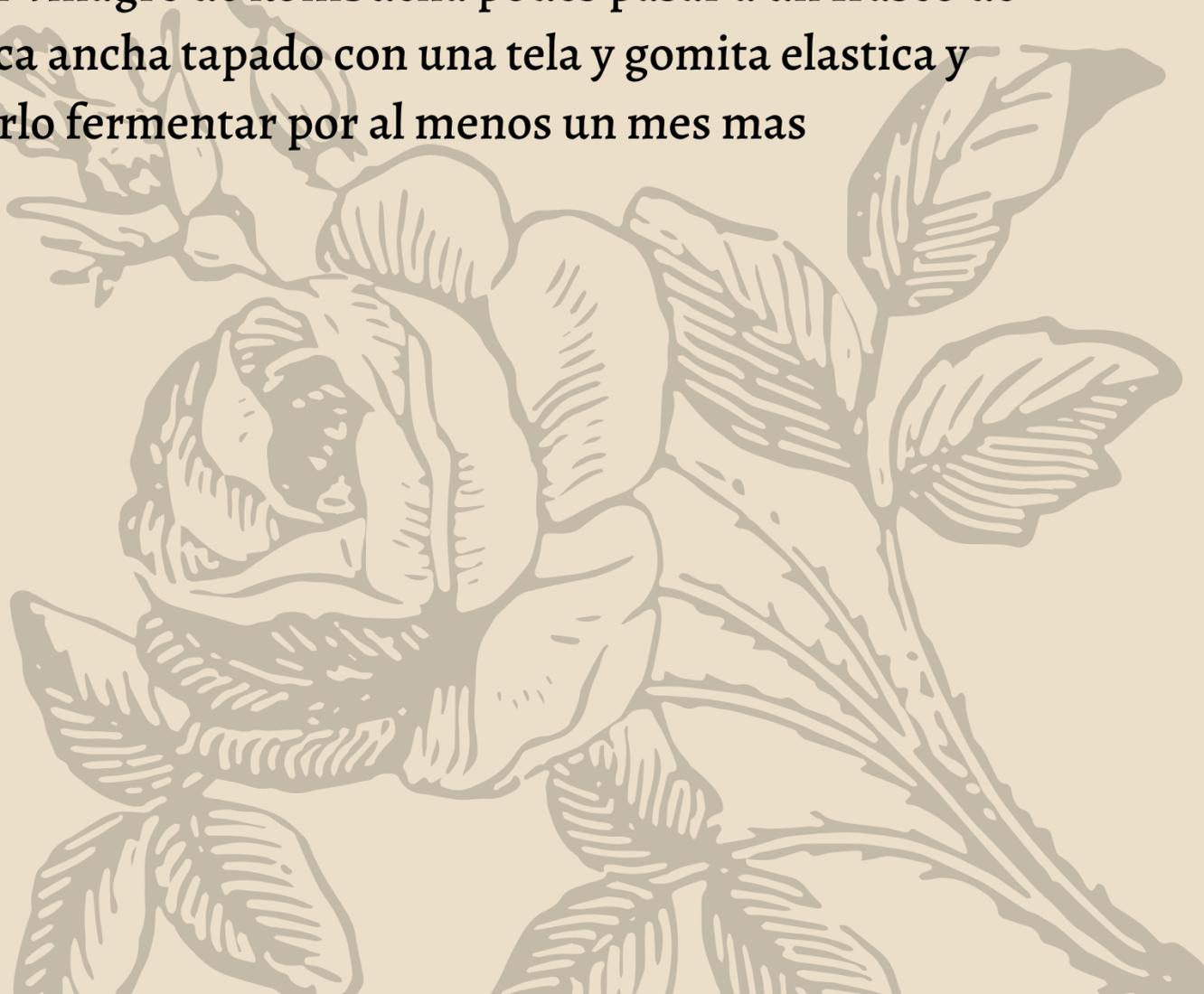
Te verde en hebras  
Azucar de mascabo  
Scooby o madre de kombucha

Opcional saborizantes:  
Petalos de rosa  
Media chaucha de vainilla

Infusionar nuestro té de manera normal, sin cocinarlo, y endulzar con azucar de mascabo y la cascara de chaucha de vainilla (reservar el relleno de semillas para otra preparacion) Cuando este a tempratura ambiente agregar nuestra madre de kombucha y fermentar aerobicamente (con tela como tapa para que pueda respirar) por 20 dias

Colar y servir a tempratura ambiente o refrigerado  
El contenido alcoholico de la kombucha puede llegar hasta un 3.5% de graduacion.

Si quieres hacer vinagre de kombucha podes pasar a un frasco de vidrio de boca ancha tapado con una tela y gomita elastica y dejarlo fermentar por al menos un mes mas



# Kefir de agua basico

2 cucharadas de nodulos de kefir de agua  
1 litro de agua potable  
6 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, puede ser con tapa de chapa, plastico o con tela y bandita elastica

Fermentar 48hs a temperatura ambiente y colar.

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

A los restos 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 liquida y menos acida o hasta que por el contenido de acido se divida en 2 fases

Se puede tomar asi 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 invernen hasta que los utilicemos de nuevo.

