

ALIMENTOS FERMENTADOS



La fermentación es un proceso al que se someten los alimentos, transformándolos con el fin de asimilarlos mejor.

En países asiáticos como Japón y China, se atribuye la longevidad de su gente al consumo de alimentos sanos y beneficiosos para el cuerpo humano, como son los alimentos fermentados

Mediante la fermentación, algunas sustancias indeseables (como el ácido fítico) quedan destruidas.

Con este proceso, el alimento se enriquece en vitaminas, especialmente en las del grupo B y C. Además, según diversos estudios, la presencia de bacterias lácticas y de enzimas de fermentación, ayuda a restablecer el equilibrio de la flora intestinal, lo que resulta muy beneficioso para el organismo, especialmente en personas con problemas de hinchazón abdominal, meteorismo, estreñimiento y diarrea.

Con ellos se busca obtener productos con un valor añadido en lo que se refiere a sus propiedades culinarias y nutritivas.

Los alimentos fermentados y germinados pueden enriquecer muchos de nuestros platos habituales, ayudándonos a mantener una alimentación equilibrada, completa y saludable. Y no por ello menos sabrosa.

Muchos de los alimentos fermentados son considerados como verdaderos alimentos probióticos.

Los probióticos son microorganismos vivos que al ser agregados como suplemento en la dieta, favorecen el desarrollo de la flora microbiana en el intestino.

Los alimentos fermentados más conocidos son el Yogurt y el kéfir, pero existen otros muchos que actualmente ya se consumen habitualmente en Europa.

Tipos de alimentos fermentados

Los encurtidos o fermentados y los pickles: son una de las formas de conservar alimentos que está más extendida por el mundo. Las verduras fermentadas son un alimento muy recomendable para niños pequeños. El comer pickles en cada comida puede ayudar a la digestión y asimilación de lo comido

Tempeh: Se elabora a partir de la soja cocinada y fermentada. Su consistencia es semi-blanda pero firme y permite cortarlo y hacer filetes u otras presentaciones. Son una buena fuente de proteínas de gran calidad, no contiene colesterol y es muy digestible gracias a las enzimas producidas durante la fermentación. Contiene vitaminas del grupo B y B12. Contiene un antioxidante natural que evita que se estropeen las grasas de la soja y preserva biológicamente la vitamina E. En su fermentación, se producen agentes naturales antibacterianos que actúan como antibióticos contra algunos microorganismos patógenos. Se obtiene poniendo a remojo y sometiéndolo a cocción semillas de soja a las que se añade un hongo específico para su fermentación.

Miso: Es una especie de pasta a partir de soja fermentada con sal marina y opcionalmente con otros cereales. Gracias a sus enzimas y fermentos favorece el equilibrio de la flora intestinal (bacterias prebióticas). Favorece las digestiones controlando la acidez estómago y los gases. Contiene ácido linoleico y lecitina de soja que disuelven el colesterol en la sangre y evitan el endurecimiento de los vasos sanguíneos. Contiene Isoflavonas, que favorecen

el equilibrio hormonal de la mujer, es muy adecuado en la Menopausia ayudándonos a combatir los síntomas más habituales como sofocaciones y pérdida de calcio (Osteoporosis). Tiene propiedades antioxidantes ya que favorece la eliminación de radicales libres y es especialmente beneficioso para las personas sometidas a radiaciones

Tamari y salsa de soja: La Salsa de soja o Shoyu y el Tamari realzan mucho el sabor de los alimentos a la vez que nos aportan muchos nutrientes. Es ideal para cocinar verduras, proteínas vegetales, sopas, guisos, hacer salsas o para acompañar a las algas. Como remedio medicinal, se añaden cuatro o cinco gotas de Tamari al Te (sobre todo al Te Bancha) para buscar combatir el cansancio ya que alcaliniza el Ph sanguíneo gracias a su efecto remineralizante.

Umeboshi: Es ciruela fermentada con sal marina durante más de 2 años. Es muy utilizada por sus propiedades medicinales, tiene efectos antibióticos y antisépticos, alcaliniza la sangre (nuestra sangre es ligeramente alcalina, y hay que mantener el ph equilibrado), previene la fatiga. Se puede usar en caso de falta de apetito, diarrea, estreñimiento, náuseas, resfriados...