

# Los tiempos de nuestra tierra

## “Consejos para un buen vivir”

### ALIMENTOS FERMENTADOS

Todos los pueblos del mundo ancestralmente han desarrollado técnicas para fermentar alimentos, pues nuestra vida y la digestión de ellos, dependen de los microorganismos que los predigieren o preparan para que nosotros podamos asimilarlos, y en su proceso, además se forman otras pre vitaminas y aportan probióticos. Por supuesto que es tan cotidiano, que no los valoramos, hasta que los reemplazamos por otros alimentos que imitan estos procesos y con ellos comenzamos con otras secuelas: indigestión, inflamación o hinchazón del estómago, tránsito lento, alergias a los almidones o al gluten, intolerancia a la lactosa, deficiencias nutricionales, acumulación de azúcar en la sangre, etc.



En este territorio mapuche, es bien conocido y valorado el muday de kinwa y las papas bunas o “Füna Poñi”, que son papas fermentadas en un hoyo con agua corriente durante varios meses para luego ser consumidas. Este proceso de transformación,

realizado en condiciones anaeróbicas, transforma las papas en un alimento con un sabor y textura únicos, además de aportar prebióticos fundamentales para nuestra salud intestinal.

### Pan

El ejemplo perfecto para revisar este tema. El pan que se ha consumido siempre, tal cual lo hacían nuestras abuelas, era un pan fermentado con masa madre o leudado lento, para ello se hacía la masa con tiempo o se dejaba toda la noche fermentando, así se les da tiempo a las levaduras que transformen estos almidones y proteínas, dejándolos listos o transformados, para que nuestra digestión pueda asimilarlos o aprovecharlos. En las últimas décadas nos hemos acostumbrados a lo rápido y fácil, si hacemos nuestro pan es con harinas refinadas al que les hemos eliminado la fibra y proteína de las cascarilla (afrechillo), llenas de aditivos que “mejoran apariencia” y preservantes, y las levaduras que se usan son “levaduras instantáneas”, y con todo orgullo decimos en 15 minutos tengo listo el pan para llevarlo al horno, obviamente “subió” la masa, quedó esponjoso, buena textura y presentación, pero no es amigable con nuestro estómago y ni la nutrición que buscamos.

### Yogur

La leche de vaca tiene buena proteína y fuente de energía, de fácil acce-

so, en especial en primavera y verano después de la parición de las vacas. La lactosa, es una azúcar compleja y para digerirla nuestro cuerpo necesita las enzimas lactasa, para desdoblarlas y aprovecharlas. Cuando fermentamos la leche con bacterias, (*Streptococcus thermophilus* y *Lactobacillus bulgari-*



cus), estas transforman la lactosa en ácido láctico, lo que le confiere su textura espesa y sabor ácido característico, llamado yogur, conocido por ser un alimento nutritivo y funcional, con beneficios para la salud gastrointestinal, ósea y el sistema inmunológico. Pero si consumimos yogur industrial, este tiene muchos preservantes, colorantes, saborizantes y por esto ha perdido su calidad biológica, es solo una imitación de un alimento completo.

### Chucrut

El chucrut es sencillamente un repollo picado con un poco de sal y fermentado sin aire. Delicia y beneficio

para nuestra salud. Muy fácil de preparar y una vez que está listo, podemos guardarlo por varios meses.

El repollo es rico en vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra. Es una excelente fuente de vitamina C, vitamina K, folatos, potasio, calcio y fibra. Si lo fermentamos, estos atributos se multiplican, mejoran su digestibilidad y aporta otros beneficios como probióticos. Para ello, se utilizan principalmente bacterias ácido lácticas, especialmente del género *Lactobacillus*, que se encuentran en forma natural en el repollo. Estas bacterias son las responsables de la fermentación láctica, que transforma los azúcares del repollo en ácido láctico, otorgándole su sabor característico y actuando como conservante natural.

En la actualidad el chucrut se usa ampliamente en los “completos” o “hot dog”, pero este es de fabricación industrial: repollo picado al que se le agrega ácidos sintéticos, imitando sabores al fermento, pero obviamente no aportan los beneficios de un buen chucrut artesanal casero o natural.

Recetas: En las próximas publicaciones, compartiremos las recetas o recomendaciones para la preparación de estos alimentos fermentados y sus usos.

