



BEBIDAS FERMENTADAS

Gaseosas probióticas

ESTUDIO CRUDO

INDEX

Bebidas Fermentadas

Fermentados	03
Bebida fermentadas	06
Tepache	08
Golden Y Ginger Bug	12
Kefir	15



FERMENTAR

Fermentar es una de las tradiciones culinarias más antiguas de la historia de la humanidad, sobre todo por favorecer la preservación y aumentar el valor nutricional de los alimentos.

Es un método de preservación porque los microorganismos benéficos compiten y desplazan a los potencialmente peligrosos. Químicamente se trata de un proceso metabólico que ocurre en ausencia de oxígeno, donde levaduras y bacterias digieren nutrientes haciendo que éstos sean fácilmente asimilables por nuestro aparato digestivo. Estos microorganismos actúan como pre-digestores de azúcares complejos, produciendo azúcares simples, ácidos orgánicos, alcohol y dióxido de carbono. Los mohos también han sido muy útiles en la historia de la fermentación. Gracias a su acción enzimática sobre

las proteínas de los alimentos, generan una mayor disponibilidad de oligopéptidos y aminoácidos, responsables naturales del sabor umami.

La historia de la fermentación se remonta a los primeros indicios arqueológicos del período neolítico en Asia (hace unos 9000 años), donde se encontraron evidencias de la preparación de bebidas espirituosas hechas fermentando miel, arroz, dátiles y otras frutas. Casualmente, es sobre todo en ese mismo continente donde permanece hasta nuestros días la tradición de fermentar alimentos. En muchos lugares de Asia, la gente todavía se reúne masivamente a preparar ingredientes que se fermentan

En muchos lugares de Asia, la gente todavía se reúne masivamente a preparar ingredientes que se fermentan para luego ser degustados todo el año. Fermentar representa culturalmente un momento de encuentro, implica socializar y colaborar, es una forma de vincular a las personas en torno al alimento vivo.

Fermentar también tienen un aspecto menos conocido, el emocional. Por ejemplo en Japón, la preparación de los pickles fermentados tiene incluso un valor muy profundo: es sabor a madre. Cada familia tiene una vasija donde se ponen a fermentar los vegetales de estación, y es la madre la que todos los días “con sus propias manos” se encarga de mantener ese proceso. El sabor que tienen los pickles de cada familia es ligeramente distinto, y eso es porque cada madre, en sus manos, tiene su propia flora de microorganismos lactofermentadores. Diariamente la piel toma contacto con el contenido de la vasija, y así las bacterias pasan a ser las responsables de ese sabor irrepetible, el sabor que le da cada madre.

Esta tradición también representa una forma de mutualismo, donde se incorporan diariamente los microorganismos presentes en el mismo entorno familiar, aumentando la biodiversidad de la microbiota intestinal. Esos microorganismos van a actuar de manera colaborativa, alimentándose de lo que comemos y completando la digestión y absorción de nutrientes, algo que es indispensable para el funcionamiento del cuerpo humano. Incursionar en la fermentación es

mucho más simple de lo que parece, hay muchas posibilidades. Se pueden elaborar desde panes, pastas, conservas de vegetales, bebidas y muchas otras opciones más. Para empezar es necesario entender que se utilizan microorganismos y que van a necesitar un mínimo cuidado diario. A cambio ellos van a brindar muchísimos beneficios para nuestro cuerpo, a corto y a largo plazo. Por otro lado, hay que tener en cuenta que actualmente están saliendo a la luz las consecuencias que trae el consumo masivo de alimentos industrializados y ultraprocesados. Estos productos comerciales contienen distintos tipos de sustancias químicas que evitan la proliferación de cualquier tipo de forma de vida. Adquirir la capacidad de fermentar alimentos por tus propios medios es la mejor estrategia para saber qué es lo que estás comiendo, de dónde proviene, cómo está preparado y qué efectos va a producir en tu cuerpo. Como si esto no fuese lo suficientemente tentador como para empezar a fermentar, también hay otras ventajas. La versatilidad de fermentar permite llegar al punto de darle al alimento el sabor que te gusta, descubriendo y desarrollando paulatinamente un alimento que se ajuste precisamente a tus preferencias personales y a las de tu familia.



FERMENTACIONES

“LA FERMENTACIÓN CONTROLADA ES UN MÉTODO QUE SE HA UTILIZADO DESDE HACE SIETE MIL AÑOS PARA PRODUCIR Y PRESERVAR ALIMENTOS”

BEBIDAS FERMENTADAS

Hace calor y tenemos ganas de tomar algo que nos saque la sed. Llega el momento de la cena, y la recompensa del día es esa nueva gaseosa de color y sabor artificial. Durante muchos años hemos aceptado ese tipo de productos, minimizando o desconociendo los efectos que a largo plazo podían producir en nuestro cuerpo. Generamos una confianza ciega en las grandes marcas que moldearon nuestro paladar, acostumbRANDOLO a los sabores que ellas mismas imponen.

Es probable que muchos de nosotros, por ejemplo, hayamos conocido por primera vez el sabor a lima a través de una gaseosa de botella verde antes que de la lima misma. Seguramente la primera vez que probamos una lima de verdad nos habrá parecido que no tenía nada que ver con la versión líquida saborizada, porque fuimos naturalizando la artificialidad, asimilando ese sabor sintético como “lo normal”.

En los últimos años, de esa confianza

ciega surgieron consecuencias indiscutibles: aumento del número de personas que padecen intolerancias alimentarias, diabetes, sobrepeso y obesidad entre otros padecimientos.

Este fue el punto de partida para que muchos consumidores cuestionaran cada vez más a la industria alimentaria, y por otro lado fue el inicio de un camino opuesto que conduce a que las personas se re-conecten con los ingredientes en su forma más intacta. Estos consumidores están educando a sus hijos para que puedan crecer conociendo su entorno alimentario natural, reconociéndolo y diferenciándolo de lo industrializado.

Para los padres, y también para muchos consumidores, los productos comerciales más difíciles de reemplazar son las gaseosas y bebidas saborizadas. El cerebro las asocia con felicidad, bienestar y hasta rendimiento físico, y ese componente emocional no es casual, es parte de una estrategia comercial.

Nuestra propuesta es abrir un nuevo abanico de posibilidades, por medio de un enfoque distinto: bebidas beneficiosas para tu cuerpo, con sabores personalizados y a un precio conveniente. No, no estamos vendiendo una nueva línea de bebidas aunque así parezca, queremos invitarte a que las puedas hacer por tus propios medios.

Una parte muy importante de nuestro bienestar físico depende de la microbiota o flora intestinal, y los alimentos probióticos son los responsables de mantener ese micro-ecosistema. Cuando pensamos en probióticos seguramente nos viene en mente el típico desafío lácteo que promete mejorar las defensas de tu cuerpo, pero ¿sabías que podés incorporar esos microorganismos en forma de bebidas no lácteas?

Hay muchísimas opciones, cada una de ellas requiere un entrenamiento mínimo, que una vez adquirido permite crear una gama ilimitada de sabores, aromas y efervescencia, con el plus del beneficio probiótico.

Las bebidas probióticas tienen muchas ventajas, por ejemplo, son el resultado de un proceso de fermentación donde bacterias y levaduras potencian el sabor y el aroma de los ingredientes que usemos en cada caso. Esto permite que podamos diseñar versiones propias, de acuerdo a nuestros gustos personales, y que podamos explorar al máximo lo que

un único ingrediente puede darnos. No es necesario utilizar muchos ingredientes para obtener una bebida gustosa, lo importante es utilizar cada ingrediente en la forma correcta.

Otra ventaja es que vamos a tener frente a nuestros ojos todos los componentes de esa bebida, es decir vamos a conocer su composición. Esto va a generar un gran impacto sobre el cuerpo, porque ya no hay aditivos, preservantes o endulzantes nocivos.

La base de casi todas estas opciones probióticas es agua, azúcar y la fuente de microorganismos. El agua debe ser declorada, porque el cloro evita la proliferación de los microorganismos. El azúcar debe ser de la mejor calidad posible, y va a ser digerida por las bacterias y levaduras hasta el punto que decidamos, con lo cual vamos a regular la cantidad de azúcar que deseamos consumir y degustar. Finalmente la fuente de microorganismos puede variar, hay colonias visibles de microorganismos, como es el caso de la kombucha y el kéfir. También hay microorganismos que se acumulan en la superficie de los alimentos como el jengibre, la cúrcuma y el ananá, por eso recomendamos consumir materias primas libres de agroquímicos siempre que sea posible.

TEPACHE

INGREDIENTES

1 Ananá fresco cortado en pedazos. Reservar la cáscara lavada porque contiene los microorganismos probióticos.

1 litro Agua declorada

Azúcar integral a gusto (recomendamos 2 cucharadas soperas)

Saborizantes
opcionales: ralladura de cítricos o jengibre, clavo de olor, canela, ají picante fresco.

INSTRUCCIONES

1. Machacar un poco los trozos de ananá y colocarlos en una botella de vidrio (de boca ancha) hasta llenarla casi hasta la mitad.
2. Agregar el agua, el azúcar y opcionalmente los saborizantes.
3. Cubrir la boca de la botella con una tela y dejar reposar en un lugar cálido por 24 hs, lejos de la luz solar.

Una o dos veces por día controlar la fermentación y agitar vigorosamente, verificando el nivel de acidez, dulzor y gas. Cuando la bebida tenga el gusto deseado, generalmente luego de 3-5 días de fermentación, ya se puede colar, embotellar y refrigerar para su consumo.



TEPACHE TIPS

-  **Algunas aclaraciones muy importantes que hay que tener en cuenta:**
No se necesita madre fermentadora (gingerbug/goldenbug), este es otro tipo de fermentación natural, donde los microorganismos provienen de la corteza de la fruta, por esto es importante que no haya sido tratada con agroquímicos.
-  Esta receta lleva 2 a 4 cucharadas de azúcar integral por litro de preparación, regulen a gusto la cantidad, de acuerdo al dulzor de la fruta misma.
-  A mayor cantidad de azúcar, durante la fermentación puede producirse alcohol, pero usando esta receta la concentración de alcohol va a estar por debajo de 1%.
-  Una vez que fermenta, se cuela y va directo a la heladera. En 2-4 días está lista para tomar.
-  En ningún momento se debe embotellar herméticamente porque en esta fermentación se produce muchísimo gas, con lo cual al embotellar **en vidrio hay alto riesgo de explosión. Si quieren aprovechar el gas que se genera, usen una botella plástica y midan la presión que se genera apretando la botella.**



"La temperatura ideal ronda los 28 ° C. De todas maneras, recordá que el tiempo de fermentación puede variar con la temperatura del ambiente. Más calor, menos tiempo"

Clorofilia de Máximo Cabrera



GOLDEN Y GINGER BUG SODAS PROBIOTICAS

INGREDIENTES

2 cucharadas de
cúrcuma o jengibre
fresco rallado.

200 ml de agua
decolorada

2 cucharadas de
azúcar integral

INSTRUCCIONES

1. Para que podamos tener una producción constante de gaseosas, necesitamos hacer la madre fermentadora, la de raíz de jengibre se conoce como gingerbug, y la de raíz de cúrcuma, goldenbug. El procedimiento para cualquiera de las dos madres es el mismo, lo único que cambia es el ingrediente principal, la fuente natural de los microorganismos probióticos.
2. Lavar la raíz, rallarla y mezclarla con el azúcar y el agua. Agitar bien y tapar sólo con una tela oscura. Dejar en un lugar cálido por 24 hs, lejos de la luz solar.

REFRESCADO

1. Cada día descartar 3 cucharadas del líquido formado.
2. Agregar 1 cucharada de azúcar integral + 2 cucharadas de agua filtrada.
3. Agitar y tapar con un lienzo.
4. A medida que los microorganismos se van multiplicando, aparece la turbidez y las burbujas.
5. Ya tenemos el ginger bug listo para pasar a la segunda etapa de fermentación.

Cuando la madre fermentadora (gingerbug o goldenbug) ya produce burbujas y se ve que hay fermentación, es decir, después de 3-5 días de iniciado todo el proceso, ya se puede hacer la gaseosa probiótica.

PREPARACION DE LA GASEOSA PROBIOTICA

Necesitamos una botella de vidrio de 1 litro, agregamos 100 ml de la madre fermentadora y 900 ml agua declorada. Para alimentar a las bacterias es suficiente con 2 cucharadas de azúcar integral. Se puede saborizar la bebida con lo que más les guste (hierbas, frutas, té, etc.), nosotros hicimos una versión cítrica, se puede hacer de muchísimos sabores, la idea es que ustedes descubran sus favoritas. Una vez que ya mezclamos todos los ingredientes, se tapa la botella con una tela oscura y se deja reposar lejos del sol y en un lugar cálido por 3-5 días. Es importante agitar vigorosamente 1-2 veces por día, esto mejora la fermentación y evita la formación de una capa superficial de microorganismos. Cuando hay una gran cantidad de burbujas que hacen flotar los ingredientes saborizantes, es momento de probar el nivel de azúcar. El resultado ideal es lograr una bebida con un buen equilibrio de acidez, dulzor y gas. Cuando ya tenga el gusto deseado, colar, envasar y refrigerar.

Hay que tener en cuenta que cada vez que se hace la gaseosa, se usa la mitad la madre fermentadora, con lo cual se pierde una parte de su volumen, pero a medida que se hacen los refrescados, volvemos a agregar los ingredientes para que se regenere. Inmediatamente después de hacer la soda pueden agregarle nuevamente 100 ml de agua, y continuar normalmente con los refrescados los días sucesivos. Después de 2-3 días ya la pueden volver a utilizar para hacer otra soda.

Si quieren suspender la producción de gaseosas, la madre se puede guardar en la heladera, tapada (no herméticamente), y si la quieren volver a usar, se saca de la heladera y se comienza nuevamente con los refrescados para re-activarla.

KEFIR

El Kefir es un cultivo
simbiótico de
bacterias probióticas,
levaduras, lípidos y
proteínas que viven
envueltos en una
matriz polisacarida
denominada kefiran

”



INGREDIENTES

- 3 cdas de nódulos hidratados de kefir
- 50 gramos de azúcar
- 1 puñado de pasas de uvas
- ½ Limón
- 1 Litro de agua filtrada.

INSTRUCCIONES

Colocar los ingredientes en el frasco, tapar con un lienzo y dejar 24 horas en reposo en un lugar templado y protegido de la luz solar directa. Si dejas un tercio de aire, vas a obtener más gas. Al cabo de 2 horas, remover y mantener en reposo otras 24 horas. Por último, extraer los nódulos, colar el líquido remanente, mezclar con el jugo de limón y envasar el KEFIR en una botella para su posterior consumo. El resultado final es una bebida carbonatada, muy poco dulce, apenas ácida y con un dejo de gusto a sidra, por la presencia de dióxido de carbono y alcohol.

Con los nódulos colados, recomenzá el proceso.

El crecimiento de los nódulos en el cultivo, su multiplicación es el mayor indicador de la correcta actividad del fermento y de la calidad del cultivo, pues deben aumentar en cada producción.

Como el Kefir de agua resulta más agradable fresco, se aconseja conservarlo en la heladera.



ESTUDIO CRUDO

En CRUDO te enseñamos a cocinar. No se trata sólo de transformar y combinar alimentos, sino de conocer aspectos fisiológicos, económicos, culturales y ecológicos de la comida. Saber quién produce los alimentos y cómo lo hace, entender cómo reacciona nuestro cuerpo ante ellos y cuál es la mejor manera de comerlos es tan importante como ponerlos en un plato.

CONTACTANOS

 Facebook

Crudo Clases

 Instagram

@crudoclasses

 Website

www.crudococina.com