

Alimentos fermentados

Son Alimentos transformados por bacterias, levaduras o mohos.
Con características nutricionales y organolépticas positivas.

Beneficios

- ↑ Vitamina B12
- ↑ Vitamina B9
- ↑ Vitamina K2
- ↑ Ácidos orgánicos
- ↑ Butirato
- ↑ Digestibilidad
- ↑ Enzimas
- ↓ Antinutrientes

NO se pueden considerar

PROBIÓTICOS

Si aún no existe evidencia sobre las cepas que tinen y los beneficios a largo plazo en nuestro cuerpo, no se pueden llamar probióticos.

Los yogures y el kefir son la excepción

NO son ENCURTIDOS

en vinagre

Pues el PH al ser tan ácido no permite el crecimiento de microorganismos.

Existen 2 tipos de fermentación

1 Fermentación iniciada por un CULTIVO BASE ó INICIAL

Es decir, se añaden los microorganismos para que sea posible la fermentación.

- | | |
|-------------------------------|-----------------|
| 1. Yogur de leche | 9. Miso |
| 2. Kefir de leche | 10. Amasake |
| 3. Yogur de coco, anacardo... | 11. Tempeh |
| 4. Quesos varios | 12. Tamari |
| 5. Queso azul | 13. Kvass |
| 6. Pan masa madre | 14. Sake |
| 7. Cerveza | 15. Mirim |
| 8. Salsa de soja shoyu | 16. Té kombucha |
| | 17. Gingerale |



2 Fermentación SALVAJE

Iniciada por los propios microorganismos presentes en los alimentos si les facilitamos las condiciones necesarias de luz, temperatura, humedad, tiempo...

- | | |
|-------------|-----------------------|
| 1. Cacao | 4. Vinagre de vino |
| 2. Té negro | 5. Vinagre de manzana |
| 3. Vino | 6. Sidra |

Existen 2 tipos de fermentación salvaje

Seca

Donde se expone al alimento picado a sal (1kg alim/15g sal)

- 7. Chucrut
- 8. Kimchi

en Salmuera

Donde se expone al alimento a una solución de agua con sal (1litro x 2-3,5% sal)

- 9. Pickles
- 10. Aceitunas
- 11. Umeboshi
- 12. Vinagre de umeboshi

A tener en cuenta...

Las bacterias pueden estar vivas al momento del consumo o no.

PROCESOS POR LOS QUE MUEREN LAS BACTERIAS	Pasteurizado Calentado Cocinado
--	---------------------------------------

Los alimentos con las bacterias vivas son los que nos otorgan mayor beneficio. Pero aún sin bacterias, tienen más nutrientes y características organolépticas beneficiosas