



Alimentos fermentados para una mejor salud intestinal

Nutrición, 20/11/2020



Los alimentos fermentados naturalmente están recibiendo mucha atención de los expertos en salud en estos días porque pueden ayudar a fortalecer su

microbioma intestinal, los 100 billones de bacterias y microorganismos que viven en su tracto digestivo. Los investigadores están comenzando a relacionar estas diminutas criaturas con todo tipo de condiciones de salud, desde la obesidad hasta las enfermedades neurodegenerativas.

Los alimentos fermentados se conservan mediante un proceso antiguo que no solo aumenta la vida útil y el valor nutricional de los alimentos, sino que también pueden darle a su cuerpo una dosis de probióticos saludables, que son microorganismos vivos cruciales para una digestión saludable.

No todos los alimentos fermentados son iguales

Los alimentos que aportan probióticos beneficiosos a tu organismo son los fermentados mediante procesos naturales y que contienen probióticos. Los cultivos vivos se encuentran no solo en el yogur y una bebida similar al yogur llamada kéfir, sino también en las verduras en escabeche coreanas llamadas kimchi, chucrut y en algunos encurtidos. Los frascos de encurtidos que puedes comprar en los estantes del supermercado a veces se encurten con vinagre y no con el proceso de fermentación natural con organismos vivos, lo que significa que no contienen probióticos. Para asegurarse de que los alimentos fermentados que elija contengan probióticos, busque las palabras "fermentado naturalmente" en la etiqueta, y cuando abra el frasco busque burbujas reveladoras en el líquido, que indican que hay organismos vivos dentro del frasco.

Intente hacer sus propios alimentos fermentados naturalmente

A continuación se muestra una receta que puede ayudarlo a comenzar.

Verduras picantes en escabeche

Estos encurtidos picantes recuerdan la técnica culinaria mediterránea y latinoamericana conocida como escabeche. Esta receta deja fuera el azúcar. Tradicionalmente, las verduras más grandes se cocinan ligeramente antes de encurtir, pero preferimos usar un método de fermentación rápida y dejar las verduras un poco crujientes.

2 tazas de agua filtrada 1 a 1-1 / 4 cucharadas de sal marina 2 cucharadas de vinagre de manzana 1 jalapeño o unos chiles picantes pequeños (o al gusto), en rodajas 1 zanahoria grande cortada en rodajas o rodajas diagonales de 1/4 de pulgada de grosor 1 a 2 tazas de coliflor picada o floretes de coliflor pequeños 3 tallos pequeños de apio (use solo tallos internos pequeños del corazón), cortados en palitos de 1 pulgada de largo 1 hoja de laurel 1 hoja de col, enjuagada Calentar el agua (no es necesario hervir). Agrega la sal marina hasta que se disuelva por completo. Deja enfriar (aprovecha este tiempo para cortar las verduras). Agregue el vinagre justo antes de usar. La salmuera se puede preparar con anticipación y almacenar en un frasco de vidrio sellado en el mostrador para usar cuando esté lista para encurtir.

Coloque un frasco de conservas de un cuarto de galón en el fregadero y llénelo con agua hirviendo para esterilizar. Vacíe el frasco y empaque bien las verduras y la hoja de laurel dentro de 1 a 2 pulgadas desde la parte superior del frasco. Vierta la salmuera sobre las verduras para llenar el frasco hasta 1 pulgada desde la parte superior. Coloque la hoja de repollo sobre la parte superior de las verduras y métala alrededor de los bordes para mantener las verduras debajo del líquido.

Coloque el frasco sobre el mostrador y cúbralo con una tapa de fermentación. (Alternativamente, use una tapa estándar y aflójela un poco cada día durante los primeros días, luego cada dos días, para permitir que los gases escapen). Deje encurtir de tres a cinco días, dependiendo de la temperatura interior. Verifique el sabor después de un par de días, utilizando utensilios limpios. Las verduras se encurtirán más rápido en climas cálidos. Asegúrese de que las verduras se mantengan empacadas por debajo del nivel del líquido y agregue agua con sal (2 cucharaditas de sal marina disuelta en 1 taza de agua tibia filtrada) según sea necesario.

Cuando las verduras estén en escabeche a su gusto, selle el frasco con una tapa normal y refrigere. Las verduras continuarán escabechando lentamente en el refrigerador. Se mantendrán durante aproximadamente un mes. Pruebe el sabor salado antes de servir y, si lo desea, enjuague suavemente para eliminar el exceso de sal.

Calorías: 1 (por 1 cucharada)

Hidratos de carbono: 0 g

Proteína: 0 g

Grasas: 0 g