



Nutrición Simbiótica

por **Ander Urederra**

Elaboración de alimentos y bebidas, regenerativos.

Dossier de tipo manual, para la introducción a la nutrición simbiótica, con microorganismos regenerativos.

BIOTECA NUTRIBIOTA. Material Didáctico. Ander Urederra.

Alimentos y Bebidas Simbióticas

Vamos a ver las principales propiedades y efectos beneficiosos de incorporar en la nutrición, alimentos simbióticos y bebidas bio-activas.

Al hacer estas preparaciones, podemos lograr, una gran digestibilidad de las fibras vegetales, muy importantes para una buena nutrición y salud.

Tanto el resultado de los alimentos simbióticos, con las técnicas que vamos a ver, como el hecho de acompañar con estos, a otros alimentos ordinarios, va a ser un gran apoyo, para la digestibilidad y la obtención de nutrientes y la adecuada asimilación de estos.

Los productos simbióticos, posibilitan la mejoría de la ecología del cuerpo, en un ámbito biológico regenerativo. Gracias al mantenimiento y la recuperación de las colonias de microorganismos residentes.

Mayor nutrición utilizando menos recursos.

Mejor oxigenación de todos los tejidos corporales. Especialmente aquellos que les llega menos oxígeno.

Más rapidez y eficacia de los intercambios metabólicos y celulares.

Eliminación de desechos acumulados y depósitos incrustados, elementos en descomposición, metales pesados y químicos, ingresados a través de; Piel, respiración, alimentación, medicación y vicios perniciosos etc.



Consigue una mejor nutrición con alimentos y bebidas Simbióticos.

Más hidratación y oxigenación.

Depuración en profundidad

Más agilidad y velocidad de respuesta en la comunicación de la célula con el cerebro.

Como consumidores conscientes podemos influir en el comportamiento de la industria y comercio alimentarios. Comprando los alimentos naturales, de productores y proveedores, comprometidos con la salud y la calidad.

Estos productos contienen:

Fibras prebióticas reguladoras · Microorganismos probióticos

Sustancias bio-activas · Nutrientes de alta asimilación

Hacer alimentos y bebidas Simbióticos

Por medio de técnicas tradicionales y métodos caseros podemos elaborar nuestros propios alimentos simbióticos y bebidas bio-activas.

Siempre utilizaremos ingredientes y condimentos vegetales, preferiblemente de temporada y ecológicos.

Aunque algunos productos lácteos fermentados, pueden ser ricos en Bacterias Acido Lácticas, nos centraremos en los productos de origen vegetal, que los contienen, o sobre los que se puedan desarrollar.

Generalmente, los vegetales usados son, hortalizas que normalmente se pueden comer crudas; Col, brócoli, apio, Zanahoria, nabo, remolacha, cebolla, puerro, colirabano...

Prácticas básicas

Prácticas básicas

Bases de hortalizas de temporada

Encurtidos

Pates de germinados

Bebidas fermentadas con frutas

Propiedades de los productos simbióticos

Si la microbiota intestinal esta de fiesta, con excitantes, exceso de comida y bebidas,pués tenga una buena resaca, todo el cuerpo

Los productos Simbióticos son generalmente alimentos vivos que contienen de forma natural microorganismos regenerativos (Probióticos). Estos incrementan la producción de inmuno moduladores, como las inmunoglobulinas, que son anticuerpos que contrarrestan parásitos y mejoran afecciones autoinmunes como las alergias.

La riqueza en enzimas digestivas y la acción para depurar tóxicos, apoyan en el buen funcionamiento del hígado y del páncreas. Favorecen la digestión de las proteínas y las grasas.

Son precursores de neuropéptidos indispensables para las funciones fisiológicas y el bienestar en general.

Muy efectivos en la regulación intestinal, estreñimiento, diarrea, inflamación intestinal y gases, derivados de desordenes digestivos.

La modificación de los nutrientes en compuestos más digeribles y su acción sobre las fibras dietéticas, aumenta la capacidad nutricia de los alimentos. Las vitaminas se amplían y los minerales son mejor asimilados.

Su consumo mejora la regulación acido-base del organismo al contener gran cantidad de antioxidantes, sales y microbios que responden a las necesidades corporales.

Efecto desinflamatorio y vasodilatador, que facilita la oxigenación y admisión de nutrientes en tejidos congestionados.

limpian el sistema linfático y corrigen su densidad mejorando sus funciones...

Principales alimentos Simbióticos

HORTALIZAS

Frescas y crudas.

Modificadas con Sal: Maceradas, Fermentadas, Encurtidas, Adobadas

ALGAS

De mar y agua dulce.

HONGOS: frescos y secos, que se puedan comer sin cocinar; Champiñón por ejemplo.

FRUTAS Y BAYAS

Frescas

Secas (Pasas de higo, uva, etc)

SEMILLAS

Germinadas: Cereales, legumbres y otras semillas comestibles.

Pan de cereal germinado

FRUTOS SECOS

Yogur, pates, quesillo vegetal

JUGOS

De hierba de cereal, verduras y frutas

BEBIDAS

Aguas: demanantial, marina, sulfurosa, enzimática (de germinados)

FERMENTADAS

Tíbicos (kéfir de agua)

Té de Kombucha

De frutas

De flores y o raíces

Otros elementos a tener en cuenta

Los alimentos simbióticos producen beneficios nutricionales y regeneran la flora

Agua

Hidratación a través de la alimentación. Masticar, ensalivar bien. Beber el agua despacio, fuera de las comidas, solo para la sed y no para tragar el alimento.

Oxígeno

Respiración completa, antes y durante el acto de comer.

Luz

La luz solar es indispensable para el bienestar anímico y físico, en general. Y en la nutrición celular muy específicamente.

Pigmentos y Vitaminas

El color de los vegetales y frutas locales es un componente indispensable. Los pigmentos y vitaminas son muy antioxidantes y adáptenos y facilitan la integración con el entorno donde vivimos.

Minerales

Agua de mar y las sales naturales aportan toda la gama de minerales y oligo-elementos que requiere el cuerpo. Las hortalizas contienen los minerales necesarios que junto a los métodos amables de tratar al alimento (Formas vivas, crudas y fermentadas. Cocción lenta debajo de 90oC etc.)

Vegetales y fermentación ácido láctica

La Microbiota es el conjunto de poblaciones de microorganismos, que se encuentran

De entre los alimentos y bebidas simbióticas, los productos de la fermentación, cobran una gran importancia, para regenerar la microbiota del cuerpo y sobre todo del intestino, al ser muy ricos en microorganismos beneficiosos, que se encuentran de forma natural en estos productos.

La fermentación ácido láctica, que se consigue con una pequeña cantidad de sal, en hortalizas comunes, produce además de otros compuestos muy nutritivos y terapéuticos, gran cantidad de ácido láctico, gracias a las bacterias ácido lácticas “BAL” Presentes en estos vegetales.

El ácido láctico y la gran proliferación de BAL similares a las del intestino grueso, limpian y regeneran el aparato digestivo, manteniendo un ambiente propicio, para otros microorganismos benéficos, evitando los patógenos.

El cuerpo utiliza ácido láctico para la acción inmediata. Lo puede producir a través de procesos metabólicos a partir de glucosa y otros carbohidratos. Si lo consigue ya preparado, en el alimento que ingerimos, lo utiliza directamente sin tener que fabricarlo y sin generar desechos, que el cuerpo ha de eliminar después.

Algunos beneficios, de la ingesta regular de productos de la fermentación ácido láctica, pasan por mejorar, afecciones típicas del estilo de vida sedentario. Tales como:

Dieta deficiente o desequilibrada, diverticulosis, úlceras, candidiasis, síndrome de colon irritable, insuficiencia pancreática, intolerancias alimentarias, halitosis, úlcera, flatulencia, diarrea, estreñimiento, infecciones, acné, eccema, anemia, infecciones...

Productos caseros de la fermentación ácido-láctica

Con hortalizas de temporada y un poco de sal, conseguiremos los beneficios del ácido láctico y algunas enzimas digestivas. Mejorando la nutrición y la limpieza intestinal. Además incorporamos bacterias beneficiosas para el intestino.

Algunas recetas populares típicas de diferentes partes del mundo y fáciles de hacer son: Encurtidos variados, Chucrut, Kimchi, aceitunas en sal, nukazuke...

Para empezar de una manera sencilla e ir acostumbrándose progresivamente a este tipo de alimentos, podemos hacer una base de hortalizas cortadas y saladas ligeramente “Como veremos en el apartado de recetas” Esta base de hortalizas, se puede conservar por un tiempo, gracias a la acción de la sal, que inicia un proceso de fermentación ácido láctica.

Otra cosa que podemos hacer en casa es germinar semillas como lenteja, haba mungo, alfalfa etc. Los germinados poseen la fuerza y vitalidad del renacimiento, a través de la descendencia de la planta, que pone todo su potencial en la semilla, para perpetuar y mejorar la especie.

Los germinados poseen mucha frescura y gran vitalidad.

Además, la semilla al germinar aumenta considerablemente de tamaño y se parece mas a la verdura pero mucho mas tierna.

Algunas bebidas a partir de ácido láctico, se pueden hacer con frutas dulces, frescas y secas, flores y raíces.

Cuando las bebidas con azúcar se fermentan producen alcohol, pero si participa en el proceso el ácido láctico, las BAL, no permiten que este se genere. Así conseguimos bebidas sin alcohol, de un alto beneficio probiótico.

Algunas cosas mas complicadas de hacer, porque requieren mucho tiempo hasta que están acabadas, y tener integrada la practica en un ambiente apropiado, se pueden comprar en tiendas:

Miso, Tamari y otras salsas, Ajo negro, Tempe, Amazake....

Los cereales bien digeridos, aportan más energía

El cereal ha de estar muy bien cocinado, para que sea digerido y no provoque intolerancias .

Los cereales son portadores de microorganismos y enzimas que disuelven los bloqueantes del crecimiento que evitan que la semilla nazca prematuramente.

Una buena manera de poder asimilar bien los cereales es comerlos también germinados , y no solo cocinados

Para mejorar la digestión de cereales:

1. Comer germinados.
2. A partir de cereal germinado hacer derivados como; quesillos, yogures, batidos, pates, etc.
3. Comer el cereal cocido lentamente a baja temperatura hasta que reviente y se haga en buena parte crema..

Esto, puede solucionar los problemas derivados de una mala asimilación de cereales, generalmente, provocados por la carencia de microorganismos que los digieren en el intestino.

Además, podemos tener en cuenta, evitar tomar ácidos con los cereales cocidos. Alcalinizarlos es mejor. Con un poco de gomasio por ejemplo.

La masticación y salivación adecuadas, son imprescindibles para su digestión.

Los microbios saben cocinar sin fuego

“La cocina viva promueve la vida”

En los productos alimenticios, transformados por la acción de microorganismos regenerativos, se produce una serie de cambios fisico-químicos, que proporcionan una modificación de los alimentos, consiguiéndose mayor calidad nutricional que con otros métodos, como la cocción.

Además los compuestos que no son digeribles y otros que pueden resultar tóxicos, como bloqueantes del crecimiento y venenos que evitan que los alimentos y semillas sean comidos. Son sintetizados y recombinados de manera que dejan de ser anti-nutrientes.

Se modifica de tal manera el alimento, que resuelve nutrientes mucho mas asimilables, de manera que las células obtienen energía más inmediata y con menos procesos metabólicos.

Los microorganismos regenerativos, hacen asociaciones diversas y pueden revertir un ambiente patógeno apoyando la respuesta inmunitaria, con un gran beneficio sobre la salud, además de una mejor nutrición.

Bebidas fermentadas

Las bebidas fermentadas de forma natural, poseen muchas de las propiedades de los alimentos simbióticos. Con la diferencia de que al ser líquidas, se absorben en el intestino delgado, y se distribuyen muy rápido por el cuerpo,

Este tipo de bebidas, suele tener efectos muy inmediatos. Al llegar a los capilares sanguíneos, si estos están obstruidos,

los limpia y abre camino a los micronutrientes y microorganismos regenerativos, mejorando los tejidos al limpiarlos, permitiendo una mejor oxigenación e hidratación.

Algunas de estas bebidas, se hacen con agua y azúcares, por las levaduras y bacterias que los ingredientes naturales contienen en si mismos. O con la adición de un fermento como

levadura de panadería por ejemplo.

Bebidas espumosas de; Saúco, jengibre, frutas secas y las que se hacen con frutas frescas...

Otras, se hacen con soportes que crecen mientras la bebida se hace, al ofrecerles un medio fluido y azucarado . Tibicos (Kefir de agua), Kombucha...

Recetas Simbióticas

PRÁCTICAS QUE MEJORAN LA RELACIÓN
CON LA MICROBIOTA Y UNA MAYOR
NUTRICIÓN

The background of the page is a textured, abstract watercolor wash. It features a base of muted olive green, with various splatters and washes of brown, red, and blue. The overall effect is organic and artistic, suggesting natural elements and microbial diversity.

Base simbiótica de hortalizas

Las verduras se cortan y después se salan con una sal que no tenga ningún tipo de aditivos.

La sal común de mesa no vale y es poco saludable. Pero una sal marina natural nos servirá.

INGREDIENTES

- 1 Col repollo blanca
- 4 Nabos blancos
- 4 Zanahorias
- 2 Ramas de apio
- 1 Cebolla grande o varias pequeñas o un manojo de cebolletas.
- 15g de Sal fina por kilo de hortaliza
- Tomillo desmenuzado o en polvo
- Otras hierbas y especias
- Algas suaves. Como nori y dulce.

UTENSILIOS

- Tabla y cuchillo grande
- Rallador
- Ensaladera
- 2 Boles grandes o barreños
- Recipientes para guardarlo

El objetivo principal para esta práctica, es obtener una cantidad de verduras y raíces, que podamos tener preparadas de antemano, sin que se estropeen y además aumentar sus nutrientes y los probióticos que de forma natural contienen.

Las hortalizas más adecuadas son las de consistencia dura, tales como la mayoría de la familia de las crucíferas, que abarcan un buen espectro entre verduras y raíces de temporada. Col, coliflor , brócoli... y raíces como; nabo, za-

nahoria, rabano etc. Evitaremos las verduras de hoja blanda como la lechuga, rúcula, escarola etc. Ya que se maceran demasiado con la sal.

Ninguna hortaliza es imprescindible y podemos elegir las de temporada. Si bien las coles son deseables por sus grandes propiedades nutricionales y probióticas.

Aprendiendo esta sencilla técnica, podremos hacer gran variedad de recetas, según apetencia o disponibilidad de ingredientes diversos.

Elaboración de la base de hortalizas

LAVADO DE LAS VERDURAS

Llena un recipiente grande, o la cubeta del fregadero, y diluye 1/2 taza de vinagre y 3 cucharadas de sal. No hay que utilizar bicarbonato porque modifica las condiciones para la proliferación de bacterias ácido lácticas.

Sumerge las frutas y las hortalizas durante 20 minutos. Después se frota las piezas con un cepillo, bajo el agua del grifo abierto; sobre todo las raíces para retirar los restos que pudieran quedar. Y finalmente se escurren y secan.

CORTAR Y SALAR

Empezaremos quitando la parte dura, de la base del tallo, a la col partida al medio, longitudinalmente, haciéndole un corte en uve. Esta parte es demasiado fibrosa y no la usaremos.

Corta la col en tiras finas y a medida que se llena la tabla de tiras, ve machucando esa porción cortada, estrujándola entre las manos.

Vete poniendo las tiras de col en la ensaladera y aplicando porciones de sal y revolviendoy apretando con las manos, para que la sal penetre a fondo entre las fibras.

Seguiremos cortando sobre la tabla o rallando en un recipiente todas las raíces, de manera que los trozos no queden ni demasiado grandes ni muy finos.

Según vamos teniendo bastante cantidad, a medida que cortamos lo salamos envolviéndolo con las manos y lo pasamos la ensaladera.

Ve cortando también las aromáticas con cuchillo o tijera e incorpóralas para que se repartan bien. Las algas también se incorporan a medida que revolvemos la mezcla.

Una vez mezclados todos los ingredientes los pondremos en recipientes donde estén protegidos del aire. Como tarros grandes de cristal con tapa. Evita los metálicos.

No hará falta nevera ya que la sal va a conservar mucho mejor todo esto y el proceso oxidativo no solamente se parará sino que entrará en una fase de revitalización según empieza el proceso del ácido láctico.

Ensalada Prensada

Las verduras se cortan y después se salan con una sal que no tenga ningún tipo de aditivos.

La sal común de mesa no vale y es poco saludable. Pero una sal marina natural nos servirá.

Partiendo de la base de hortalizas que se explica en la pagina anterior, puedes hacer esta receta, típica de las ensaladas de invierno, simplemente le pondremos un peso encima y esperaremos.

Una de las razones para practicar esta receta es que el macerado de las hortalizas se acelera con la presión del peso que se le aplica como veremos y se puede obtener en unas horas previas a la comida.

El líquido exudado del vegetal se separa y puede ser utilizado para otros platos.

La idea es comer esta base, en sus primeros días, como ensalada.

Al no estar más que ligeramente fermentado podremos comer la cantidad que queramos como en una ensalada normal. Solo que de esta manera será mucho más apetecible y nutritiva que si fueran las típicas hojas preparadas en el momento de comer. Esta es una buena manera de iniciarse para hacer hortalizas fermentadas y progresivamente acostumbrarse a los nuevos sabores que la fermentación produce. A medida que la fermentación de la ensalada prensada está más pronunciada con el paso de los días, menos cantidad se debe de comer.

Podemos mezclarla con otros ingredientes típicos, como la lechuga, canónigos y otras hojas y la manzana, en el momento de montar la ensalada para la comida.

Cómo se hace una ensalada prensada

El líquido extraído a la ensalada, se puede utilizar para aderezos, salsas, sopas, pates..... Siempre es un buen complemento.

Teniendo preparada la base de hortalizas (ver pagina anterior) disponemos las verduras en un recipiente, como una ensaladera o algo así, que nos permita poner un plato encima, y sobre este, un peso (una jarra de agua por ejemplo)

El plato apretará las verduras, gracias al peso y el proceso de maceración se acelerará.

Esto puede durar mas o menos tiempo dependiendo de el tipo de verdura utilizada y la cantidad de peso que le pongamos.

Asi pues, si tenemos algún día prisa disponemos encima del plato mas peso. De manera que puede estar preparada en un una o dos horas. Para acelerar también esto, se pueden sobar las verduras, con las manos, un momento, antes de poner el peso.

Aunque normalmente esto se hace con la suficiente antelación, incluso de un día para otro.

Cuando el peso ha bajado y el líquido sube, lo sacamos y lo guardamos en un tarro con tapa. Este caldo lo podemos agregar los preparaciones culinarias, siendo un gran enriquecedor de las propiedades nutricionales y los sabores.

Ejemplo de receta para ensalada

El líquido extraído a la ensalada, se puede utilizar para aderezos, salsas, sopas, pates..... Siempre es un buen complemento.

A partir de tener las hortalizas preparadas, como se ha explicado anteriormente, vamos a montar una ensalada nutritiva y muy saludable.

Pueden haber sido prensadas como en la receta de mas arriba o simplemente maceradas, como en la base de hortalizas de la página cinco.

EN UNA ENSALADERA DISPONDREMOS:

Una parte de la base de hortalizas.

Lechuga o escarola

Hojas variadas como canónigos, rúcula etc.

Manzana rallada.

Cebolleta laminada.

Nueces picadas.

ALIÑO:

Con el jugo de la verdura prensada, aceite y limón, hacer una vinagreta batiéndolo a mano con varilla o tenedor. O bien, otro aliño menos acuoso.

Las variables son infinitas, con un poco de imaginación, junto a las hortalizas de temporada, nos aportará un amplio abanico de posibilidades y recetas para tener en la mesa una ensalada muy sana y nutritiva cuando nos apetezca.

Pickles o encurtidos vegetales

Las dos modalidades son:

Pickle sumergido en su jugo y pickle seco. Ambos guardados en tarros de cristal.

Hay encurtidos a base de salmueras y vinagre, algunos con intervención de altas temperaturas para esterilizarlo, lo que provoca la pérdida de nutrientes básicos y la eliminación de la microflora beneficiosa. A nivel industrial, este problema se agrava, con la adición de químicos. Además de sal mala.

Podemos hacer nuestros encurtidos en casa, con todas sus propiedades.

Vamos a ver un par de técnicas de encurtido muy sencillas. Como ya hemos visto, el ácido láctico que se genera en el contacto de la sal con los jugos de la verdura, es suficiente para conservarlas en tarros tapados.

Pickles sumergidos en su jugo

Usaremos el líquido que las propias verduras sueltan, al apretarlas, tal y como hemos visto en la ensalada prensada.

Partiendo de la base de hortalizas, mete una cantidad suficiente, para rellenar un tarro de cristal bien limpio, con la verdura apretada. Deja un poco de espacio sin rellenar. Ayúdate de una maza de mortero o algo similar, para apretar bien las verduras, hasta que queden cubiertas de su propio jugo y cierra el frasco. Deja el frasco durante una semana, en un lugar templado y oscuro a temperatura de entre 18 y 30°C.

Procura dejar la tapa sin apretar a fondo, para que salga el gas, producido por la fermentación. En unos días dependiendo de la temperatura.

Habrás fermentado y entonces cierras la tapa y lo dejas en un sitio fresco y oscuro. Este pickle puede durar un par de meses o más, a temperaturas por debajo de 20°C.

Para utilizarlo, podemos poner un poco en la ensalada, en los tentempiés y bocadillos etc.

Pickles secos

Para hacer esta receta necesitamos, como en la anterior, un tarro de cristal, con una tapa que cierre herméticamente.

Igualmente introduce dentro del tarro, la base de hortalizas, llenándolo casi hasta arriba, pero en este caso sin apretar y cierra. Eso es todo.

Este pickle si la tapa cierra bien puede durar de dos a 6

meses. Recuerda que partimos de una base de hortalizas ya preparadas de antemano.

En cualquier tipo de encurtido, si las verduras pierden mucho color, podemos pensar en usarlo.

Podemos utilizarlos para hacer pates, sopas y salsas, si el aspecto ya no es apetecible.

Chocrut o Sauerkraut

Chocrut de verduras variadas. Bajo la tapa se colocó un limón, como truco para apretar la verdura, y que se quede sumergida en su propio jugo. Un trozo de nabo u otra raíz grande cumpliría también este propósito.

Las recetas tradicionales de chocrut, generalmente utilizan solo la col cortada muy finamente a la que le agregan semillas de enebro,. Otros ingredientes se pueden entremezclar junto a la col, consiguiéndose mas diversidad de nutrientes.

Generalmente zanahoria, puerro y nabo pueden hacer una buena combinación con la col. En el caso de que dispongamos de una cantidad suficiente de base de hortalizas que puede estar ya prensada o no. Simplemente rellenaremos un tarro de cristal apretando la base con el mazo de madera, un vaso, o con el puño. Hay que conseguir que quede muy ajustado y sin aire entre la verdura apretando para que suba el jugo y cubra todo.

Puede ser necesario como en la base prensada poner un peso encima que puede ser una botella o una piedra que entre dentro y esperar a que el líquido lo cubra.

Si le falta líquido le agregamos un poco de jugo o agua de mar para completar. Ha de estar cubierto de líquido, antes de cerrarlo, para su correcta conservación.

Podemos intercalar especias y hierbas para conseguir un sabor mejor y mas propiedades. Generalmente la chocrut se fermenta durante unos días, antes de tajarla herméticamente y puede ser que con el burbujeo, parte del líquido se rebose.

El tiempo de fermentación antes de cerrar herméticamente el tarro, oscila según la temperatura. De cuatro días a una semana.

Adobos en fermentación

El Kimchi Ibérico

Para hacer el kimchi ibérico hace falta una buena salsa de adobo con los sabores típicos que le dan su identidad.

Sala de adobo

Ten en cuenta que si utilizamos la base simbiótica de hortalizas, ésta ya lleva suficiente sal.

INGREDIENTES PARA LA SALSA

Un vaso de aceite de sésamo o de oliva -4 cucharas de Pimentón dulce molido

Pimiento picante, Pimentón de cayena, Pimienta de Chile o Pimentón picante molido, al gusto. Aunque es parte indispensable de la receta a nivel de sus efectos terapéuticos, si no se tolera se suprime.

4 Ajos rojos u otra variedad. La cantidad de ajos es variable. También se pueden poner aplastados con su cáscara, con las demás hortalizas

2 limones pelados y troceados

1 vaso pequeño de vinagre de arroz, u otro vinagre orgánico de manzana o kombucha.

Orégano.

Plato de Kimchi

Conviene sacar el kimchi del recipiente, con antelación, antes de presentarlo a alguien que no está familiarizado, con este tipo de alimentos fermentados.

El olor fuerte cambia mucho, cuando el producto se oxigena.

INGREDIENTES OPCIONALES

Otras hierbas y especias como, cúrcuma, jengibre, comino...

2 cucharas de miso

1 cuchara de salsa de soja

ELABORACIÓN DE LA SALSA

Batir los ingredientes para conseguir una salsa lisa y espesa, ajustando los ingredientes al gusto. Si disponemos del jugo extraído a las hortalizas, por la acción de la sal, podemos agregárselo a la salsa para conseguir aligerarla, en caso de que quede muy pastosa. En cualquier caso al remover la salsa con la base de hortalizas, se mezclará y diluirá aun más con el jugo de las verduras. No le ponemos sal ya que la llevan las hortalizas de antemano.

Una vez mezclada la salsa con las verduras, pasaremos a meterlo en tarros de cristal o cazuelas de barro con tapa. A de estar en la oscuridad a temperatura algo cálida, como entre 18 y 28 grados.

Pasados unos días y dependiendo de la temperatura, se lleva a un sitio mas fresco o en su defecto, en la nevera.

El kimchi puede durar mucho tiempo, hasta un año antes de ser consumido, pero conviene revisarlo y comprobar que no le sale moho. Debería de tener un olor parecido a chorizo. Aunque a veces y recién se abre el frasco, el olor puede ser muy fuerte a fermentado. Pero esto es normal y a mediada que se oxigena un poco se va suavizando.

Pates y salsas simbióticas

Tanto los pates como las salsas juegan un papel interesante en la gastronomía de muchas culturas.

En cualquier caso, será un gran acierto para acompañamiento en nuestros menús diarios. Una vez que tenemos uno o varias preparaciones, como las que hemos visto con anterioridad, podemos hacer todo tipo de pates y salsas a partir de mezclar las hortalizas y germinados junto a los ingredientes típicos que se utilizan habitualmente, como frutos secos remojados, aceite, miso, pasta de sésamo, etc. para hacer nuestros genuinos y nutritivos pates y salsas. Consiguiendo una gama indefinible de posibilidades y grados de fermentación

Por ejemplo si tenemos una base de hortalizas, que ya lleva unos cuantos días hecha, u otra preparación a partir de esta (chucrut, kimchi, pickles...) La utilizaremos como un ingrediente más.

Vamos a ver a continuación un ejemplo de cada una de estas dos categorías.

Humus de Garbanzos Germinados

INGREDIENTES

- 1 taza de garbanzos
- 1 limón
- 1 ajo al gusto
- 1 cucharada de tahín
- 1/2 cucharilla de cominos remojados en agua templada o molidos.
- 3 cucharadas de agua o caldo de verduras.

INGREDIENTES OPCIONALES

- 1 cucharada de perejil fresco picado.
- 3 cucharas soperas de aceite. Semillas de cilantro o alcaravea o una mezcla. Es interesante en vez de la especia en polvo, utilizar semillas enteras y germinarlas, o al menos activarlas con el remojo previo.
- 1/2 cucharada de pimentón
- Una pizca de sal.

ELABORACIÓN

Para hacer esta receta, previamente hay que tener germinados los garbanzos. Para ello los lavamos y los ponemos en remojo en una ensaladera de 8 a 12 horas. Entonces se escurren, se lavan y se dejan cubiertos con un plato o un paño. Cada 6 a 8 horas se dejan un rato en remojo, se voltean y escurren, repitiendo hasta que le salga la raíz de 1 a 2 cm. lo que puede tardar de tres a cuatro días a buena temperatura (entre 20 y 30o c.). Todo el proceso de germinado es mejor hacerlo en la oscuridad para que no verdee. Para ello utilizamos recipientes opacos o los cubriremos convenientemente.

Pates y salsas simbióticas

Tanto los pates como las salsas juegan un papel interesante en la gastronomía de muchas culturas. A veces no se ve claro la diferencia entre una salsa muy trabada y espesa con la de un pate ligero.

En cualquier caso, será un gran acierto para acompañamiento en nuestros menús diarios. Una vez que tenemos uno o varias preparaciones, como las que hemos visto con anterioridad, podemos hacer todo tipo de pates y salsas a partir de mezclar las hortalizas y germinados junto a los ingredientes típicos que se utilizan habitualmente, como frutos secos remojados, aceite, miso, pasta de sésamo, etc. para hacer nuestros genuinos y nutritivos pates y salsas. Consiguiendo una gama indefinible de posibilidades y grados de fermentación

Por ejemplo si tenemos una base de hortalizas, que ya lleva unos cuantos días hecha, u otra preparación a partir de esta (chucrut, kimchi, pickles...) La utilizaremos como un ingrediente más.

Vamos a ver a continuación un ejemplo de cada una de estas dos categorías.

Humus de Garbanzos Germinados

INGREDIENTES

1 taza de garbanzos
1 limón
1 ajo al gusto
1 cucharada de tahín
1/2 cucharilla de cominos remojados en agua templada o molidos.
3 cucharadas de agua o caldo de verduras.

INGREDIENTES OPCIONALES

1 cucharada de perejil fresco picado.
3 cucharas soperas de aceite. Semillas de cilantro o alcaravea o una mezcla.
Es interesante en vez de la especia en polvo, utilizar semillas enteras y germinarlas, o al menos activarlas con el remojo previo.
1/2 cucharada de pimentón
Una pizca de sal.

ELABORACIÓN

Para hacer esta receta, previamente hay que tener germinados los garbanzos. Para ello los lavamos y los ponemos en remojo en una ensaladera de 8 a 12 horas. Entonces se escurren, se lavan y se dejan cubiertos con un plato o un paño. Cada 6 a 8 horas se dejan un rato en remojo, se voltean y escurren, repitiendo hasta que le salga la raíz de 1 a 2 cm. lo que puede tardar de tres a cuatro días a buena temperatura (entre 20 y 30o c.). Todo el proceso de germinado es mejor hacerlo en la oscuridad para que no verdee. Para ello utilizamos recipientes opacos o los cubriremos convenientemente.

Cualquier variedad de garbanzo que germine bien es adecuada para esta receta. El garbanzo blanco lechoso, es idóneo. Caracterizado por su finura y por presentar una gran homogeneidad en cuanto a textura. Es de mayor tamaño y más rico en proteínas, pero no en grasa, que la media de garbanzos españoles. Destaca por ser muy rico en hierro y buena fuente de sales minerales y vitaminas del grupo B.

Para hacer el humus se muelen todos los ingredientes, hasta conseguir una buena consistencia espesa. Se puede agregar un poco de aceite para que ligue mejor. Cuando trabajamos los ingredientes por métodos manuales, para conseguir un resultado más fino, podemos pasarlo por el pasapurés o el colador chino.

Salsa salvaje

Aunque esta salsa lleva ingredientes picantes, si estos no son tolerados, o no apetecen, los sustituiremos por otros o los eliminamos de la receta.

Para esta salsa, se requiere que tengamos de antemano, alguna de las recetas de hortalizas fermentadas, como por ejemplo; chocrut, kimchi o un pickle...

INGREDIENTES

Una taza de chocrut o kimchi

Dos cucharadas de Tahin

Media taza de Aceite

Ajos al gusto

Chile al gusto

Dos cucharadas de pimentón.

Una cucharada de Miso

Tres cucharadas de tamari

Un limón

Una manzana rallada

Exprime el limón y ponlo en un recipiente para batir.

Ralla e incorpora la manzana para que no se oxide y agrega el resto de ingredientes.

Bate hasta obtener una salsa.

Rectifica si te queda espesa, con zumo de manzana, agua de mar u otra cosa.

Puedes dejarla fermentar unos días para mejorar sus propiedades nutricionales y el sabor.

Humus de Garbanzos Germinados

INGREDIENTES

1 taza de garbanzos

1 limón

1 ajo al gusto

1 cucharada de tahín

1/2 cucharilla de cominos remojados en agua templada o molidos.

3 cucharadas de agua o caldo de verduras.

INGREDIENTES OPCIONALES

1 cucharada de perejil fresco picado.

3 cucharas soperas de aceite. Semillas de cilantro o alcaravea o una mezcla. Es interesante en vez de la especia en polvo,

utilizar semillas enteras y germinarlas, o al menos activarlas con el remojo previo.

1/2 cucharada de pimentón

Una pizca de sal.

ELABORACIÓN

Para hacer esta receta, previamente hay que tener germinados los garbanzos. Para ello los lavamos y los ponemos en remojo en una ensaladera de 8 a 12 horas. Entonces se escurren, se lavan y se dejan cubiertos con un plato o un paño. Cada 6 a 8 horas se dejan un rato en remojo, se voltean y escurren, repitiendo hasta que le salga la raíz de 1 a 2 cm. lo que puede tardar de tres a cuatro días a buena temperatura (entre 20 y 30o c.). Todo el proceso de germinado es mejor hacerlo en la oscuridad para que no verdee. Para ello utilizamos recipientes opacos o los cubriremos convenientemente.

Bebidas y pociones regeneradoras

Dentro de los aperitivos y complementos nutricionales brillan las bebidas enzimáticas ricas en microorganismos beneficiosos y ácidos terapéuticos. Muy recomendables para sustituir la ingesta de agua, al comer, ya que el agua hace rebajar los jugos gástricos y sustituir la salivación necesaria, requerida para una correcta digestión.

Las bebidas fermentadas son incontables en las diversas culturas de este mundo. Aunque muchas de ellas son alcohólicas y se quedan fuera de lo que se entiende como simbiótico, ya que el alcohol, en cierta medida, se comporta como un antibiótico. Es por eso que elegiremos bebidas de baja graduación, evitando las bebidas destiladas, sobre todo si ya estamos sufriendo, algún tratamiento antibiótico. Tanto los zumos de frutas frescos, tomados despacio, como las bebidas fermentadas por acción de bacterias ácido lácticas, que limitan el desarrollo de levaduras, productoras de alcohol, en pos de buenas cantidades de ácido láctico, son buenas alternativas a las bebidas comerciales, generalmente de dudosa calidad.

Existen fermentos de bebidas, producidos por una base simbiótica, que crece en el propio fermento, alimentándose de los azúcares. Tal es el caso del té de kombucha y de los túbicos (conocidos también como kéfir de agua). Estos necesitan un mantenimiento regular, por lo que para empezar a familiarizarse con las bebidas fermentadas, es recomendable aprender primero a hacer bebidas que no requieran cuidados especiales.

Kvass de remolacha

Se trata de una poción purpura, de sabor profundo, levemente terroso, salado y algo dulce, es muy vitamínica, mineralizante y reconstituyente. Se toma una copita al día y puede acompañarse con la comida. Las propiedades de la remolacha, se conjugan con las obtenidas en la fermentación ácido láctica, proveniente de la acción de la sal, sobre el tubérculo de las remolachas.

La sal extrae el jugo de la remolacha y activa a los microorganismos del vegetal, principalmente, se generan grandes cantidades de bacterias del ácido láctico.

La bebida acabada tiene grandes virtudes reguladoras del aparato digestivo, mejorando la asimilación de nutrientes y la función de sus órganos. El alto contenido de enzimas digestivas, ácido láctico y las bacterias que los producen, le da a la bebida una calidad limpia, muy probiótica, digestiva y depurativa. Es un excelente aporte para recuperarse de estados inmunodeprimidos, decaimiento general y para el mantenimiento físico. Además contiene un buen aporte de hierro.

INGREDIENTES para un tarro de 3 litros:

2,5 litros de agua sin cloro

Remolachas cortadas en dados (que ocupen entre 1/4 a 1/3 del volumen del frasco)

Media taza de un fermento anterior de remolacha, o en su defecto, jugo de chucrut u otro jugo de hortalizas fermentadas si se dispone de ello.

2 cucharadas rasas de sal marina fina unos 20 gramos (30 gramos si no se utiliza una parte del fermento anterior o un sustituto). Se puede usar agua de mar (sabiendo que tiene unos 30 a 35 gramos por litro) rebájala con agua de manantial al 40%, en vez de usar sal. Esto supone mezclar 600ml. de agua de mar, con 400ml. de agua dulce. En el caso de no usar un fermento anterior se utilizaría 2 litros de agua de mar y medio de manantial. Al llevar más sal tomará más tiempo para fermentar.

Estas cantidades de sal garantiza mejor que el preparado no desarrolle levaduras en la superficie. De todas formas con un recipiente perfectamente hermético, es difícil que pase, y podemos bajar la cantidad de sal. Aunque se recomienda las primeras veces utilizar estas

cantidades y con la practica ir reduciendo, una vez que conocemos que el recipiente funciona bien y tenemos parte de un fermento anterior que nos garantiza usar menos sal.

PASO A PASO:

Lava las remolachas, sumergiéndolas en agua con sal y vinagre, durante un rato y frótalas con un cepillo, antes de aclararlas con agua.

Corta la remolacha, con su cáscara, en cubos no mas pequeños de 1 cm. Esto evita que se haga alcohol y o que quede mucilaginoso.

Coloca la remolacha en el fondo del frasco.

Añade media taza del fermento anterior y la sal. (Recuerda las indicaciones dadas en los ingredientes, si no vas a utilizar un fermento anterior o sustituto) Remueve el fondo para que la sal se disuelva y Agrega agua sin cloro.

Cierra la tapa del recipiente y déjalo en un lugar oscuro a temperatura ambiente (de entre 18 a 28oC.) durante 3 a 6 semanas para fermentar. En temperaturas frescas tarda mas, pero el sabor es mejor. Déjalo embotéllalo en un lugar fresco y oscuro. Si la temperatura sube de 25oC. ponlas en la nevera.

El kvass de remolacha es ácido, un poco dulce y salado.

CÓMO TOMARLO Y CUANTO

La cantidad que se puede tomar por día oscila entre 50 y 100 ml por la mañana y por la tarde, para promover una buena digestión y detoxificación. No es necesario tomar mucha cantidad, tampoco apetecería beber una botella entera.

Si lo puedes tomar con el estómago vacío, le sacarás el mayor beneficio.

Bebidas a partir de Kvass de remolacha

Una vez que nuestra poción de remolacha esta completada pasando el tiempo aconsejado o incluso después de un periodo embotellada. Podemos hacer uso de ella para elaborar algunas bebidas derivadas, mas ligeras.

Básicamente se trata de rebajar la poción de Kvass de remolacha con agua y agregarle azucares para que fermente esta vez con fuerza y produzca gas carbónico.

Las posibilidades son tantas como quepa en nuestra imaginación. O dependiendo, de que ingredientes podamos disponer y de la experiencia.

De por sí, el kvass de remolacha, es tan concentrado y de un color purpura tan intenso, que una pequeña cantidad basta, para darle un toque de color y sabor a nuestras bebidas habituales.

Desde un zumo de frutas, hasta un fermento ya realizado, como el de los túbicos (kéfir de agua), consiguiéndose así, un tono fucsia, más atractivo para los niños.

También podemos agregar una infusión con especias, para aromatizar nuestra bebida espumosa.

Si utilizamos la técnica de la segunda fermentación con el kvass de remolacha obtenemos bebidas espumosas muy refrescantes.

Si usamos el kvass como aditivo, este realzará el color y las propiedades saludables. Así hacemos que las bebidas sean muy isotónicas y nutritivas.

Espumoso de Naranja

INGREDIENTES:

Cantidades aproximadas por litro:

- 500 ml de agua
- 400ml de Zumo de naranja
- 50 ml de Kvass de remolacha
- 50 g de Azúcar, panela, sirope o miel. O una mezcla

ESPECIAS OPCIONALES:

- 1 Rama de canela
- 5 clavos
- La cáscara de media naranja

Necesitamos un tarro de cristal hermético algo mas grande que la cantidad de bebida que queremos realizar. No llenar el tarro hasta arriba. Debe haber un espacio para el gas que se va a producir en la fermentación.

CONDICIONES:

Temperatura ambiente de entre 18 a 30o C.

Recipiente hermético para la fermentación.

Higiene correcta libre de jabones.

Utiliza vinagre, limón y agua caliente para limpiar los utensilios, recipientes y las manos.

No exponer al sol directo.

PREPARACIÓN:

1.Si le ponemos especias vamos a ponerlas a hervir 5 a 10 minutos con parte del agua y dejaremos que se enfríe.

Espumoso de Manzana/Naranja

INGREDIENTES:

Cantidades aproximadas por litro:

- 500 ml de agua
- 400ml de Zumo de naranja
- 50 ml de Kvass de remolacha
- 50 g de Azúcar, panela, sirope o miel. O una mezcla

ESPECIAS OPCIONALES:

- 1 Rama de canela
- 5 clavos
- La cáscara de media naranja

Necesitamos un tarro de cristal hermético algo mas grande que la cantidad de bebida que queremos realizar. No llenar el tarro hasta arriba. Debe haber un espacio para el gas que se va a producir en la fermentación.

CONDICIONES:

Temperatura ambiente de entre 18 a 30o C.

Recipiente hermético para la fermentación.

Higiene correcta libre de jabones. Utiliza vinagre, limón y agua caliente para limpiar los utensilios, recipientes y las manos.

No exponer al sol directo.

PREPARACIÓN:

1. Si le ponemos especias vamos a Ponerlas a hervir 5 a 10 minutos con parte del agua y dejaremos que se enfríe.

2. Mientras vamos haciendo el zumo y le agregamos la porción de Kvass de remolacha. 3. Disolvemos el dulce elegido con la cocción de especias. 4. Juntamos todo en el tarro de cristal y lo tapamos.

5. Lo dejamos fermentar entre

3 y 7 días. Va a depender de la temperatura. Durante este periodo podemos liberar algo del gas para que no sea excesivo. Y así nos cercioramos de que la fermentación se esta produciendo.

6. Finalmente podemos optar por tomarlo ya, o embotellarlo para que coja mas presión de gas y refrigéralo.

Cuidado con la presión. Si abandonamos una botella con mucho gas cerrada, puede que reviente, o que al abrirla se salga casi todo el liquido, debido a la presión.

Una opción que tenemos de hacer una bebida derivada del kvass, es prepararlo sin el zumo de naranja y agregarle este al final.

Definitivamente si usas la bebida para el esfuerzo físico, el deporte o recuperar la salud, Procura que no tenga mucho gas.

SI NO QUEREMOS GAS

Igualmente, tenemos la opción mas simple, de hacer la bebida sin gas, mezclando todo en el momento y no dejarlo fermentar. En este caso, la cantidad de azúcar que ponemos a de ser menor, o no usar azúcar y utilizar un sirope o miel al gusto.

Espumoso de manzana

Para el espumoso de manzana, haremos lo mismo, Cambiamos de zumo y listo. Es posible que elijamos otras especias para cada bebida. Incluso hierbas.

A degustar y elegir toca.

Batido de Remolacha, Manzana y Zanahoria

Esta es una bebida a base de jugos naturales muy sana y deliciosa.

En las recetas convencionales se utiliza remolacha cocida pero aquí vamos a ver una manera todavía mas saludable de beneficiarnos de las virtudes de esta raíz.

A partir de tener nuestra poción de kvass de remolacha terminada, podemos rebajarla con agua y agregarle jugos de frutas o de hortalizas.

Vamos con un ejemplo muy rico que combina una fruta y dos raíces a la perfección.

Es sencillo de hacer , y puedes tomarlo varias veces a la semana aprovechando sus grandes beneficios para la salud de los órganos de tu cuerpo.

CUALIDADES

La bebida obtenida tiene gran variedad de nutrientes muy interesantes.

De las manzanas obtenemos vitaminas; A, B1, B2, B6, C, E y K, ácido fólico, niacina, zinc, cobre, magnesio, potasio, fósforo, hierro, calcio, sodio y manganeso. La zanahoria también tiene las mismas vitaminas más la B3, selenio y ácido pantoténico. En cuanto al remolacha además de lo antes mencionado, es un excelente anti envejecimiento natural y una fuente de hierro importante que al estar procesado, por las bacterias ácido lácticas, es mucho mas biodisponible de lo normal en la remolacha cruda o cocinada.

El contenido en lactato del Kvass de remolacha es un regulador y limpiador del aparato digestivo que junto a las grandes cantidades de pigmentos antioxidantes, minerales y adaptógenos, mas el aporte de microorganismos regenerativos que le acompañan, nos proporciona una fuente inmensa de elementos, para el cuidado y recuperación de la salud.

Además ayuda a mejorarse de la anemia y mantener la belleza, evitando imperfecciones en el rostro, ayuda a equilibrar la circulación, mejora el rendimiento cerebral, regula el ácido úrico, mejora la digestión, alivia los dolores menstruales, y ayuda a bajar de peso de forma natural.

INGREDIENTES:

- Medio vaso de agua pura
- 2 zanahorias
- El jugo de medio limón
- 50 ml de kvass de remolacha o 1 remolacha cruda
- 1 manzana verde

Pela y corta en cubos o ralla la remolacha y las zanahorias. Dependiendo de la potencia de la batidora. Luego lava y corta en trozos la manzana y elimina las semillas. Mezcla todo con el agua y bátelo, agrega el jugo de limón y disfruta.

Toma este batido con el estómago vacío, una o dos veces al día, cuando tengas hambre un rato antes de las comidas.

Agregar un poco de jengibre al batido es interesante, sobre todo en invierno.

Si lo hiciste con kvass puedes embotellarlo y dejarlo fermentar unos días para que coja algo de gas y enfriarlo.

Tepache o fuerte de piña

El tepache es una bebida que cualquiera puede hacer en casa.

El Tepache es una bebida ligera y refrescante, tradicional de México. En el pasado se preparaba con maíz, pero hoy día es más frecuente usar frutas como piña, manzana y naranja.

Muchas son las recetas para preparar el tepache, básicamente: La cáscara, la pulpa y el jugo de la fruta se ponen a fermentar a buena temperatura ambiente “20 a 30o C.” Por uno, dos o 3 días en agua con azúcar de caña, en barriles de madera sin tapa, llamados “tepacheras” que se cubren con trapos queseros.

Si se deja fermentar por más tiempo, se convierte en una bebida alcohólica y después envinagre. Los microorganismos fermentativos, residen en la cáscara y pulpa de la fruta madura, (por eso siempre preferiremos fruta sin tratar con químicos)

Dependiendo del tiempo que se deje fermentar, de la temperatura y la cantidad de dulce será el grado de alcohol, aunque normalmente no se consume como bebida embriagante.

En casa la podemos hacer preferentemente en un recipiente de vidrio o de cerámica vitrificada intacto, sin desconchones ni ralladuras, que podrían facilitar que los compuestos químicos y metales de la loza se disuelvan con la fermentación.

Uno o varios botes de vidrio de 2 a 3 litros es lo adecuado para manejarlo con soltura e higiene en una cocina moderna. Aunque para alguien experimentado es posible manejarse con recipientes más grandes.

Es totalmente viable hacer el tepache utilizando solamente la cáscara de la piña y el tronco interior, que no se come.

<http://www.nutribiota.net>

Receta de tepache

Le cáscara de piña es lo mas usado para el tepache. Aunque se puede hacer con toda la piña.

Esta receta es algo diferente a la convencional, ya que se utilizan flores de lúpulo, para conseguir un sabor parecido a cerveza, mientras que la miel aumenta la espuma.

Si lo embotellamos unos días al fresco conseguimos una bebida muy rica y saludable. Las cantidades de azúcares por encima de las indicadas pueden producir mas alcohol del deseado.

UTENSILIOS:

Recipiente de cristal o barro vitrificado de 3 litros o más y con la boca pequeña Una olla de barro o de acero inoxidable con tapa.

Un paño de fibra natural Una goma o cordel para asegurar el paño

Un majador

INGREDIENTES:

1 piña mediana madura (Sin pelar y bien lavada con cepillo en agua y vinagre)

2 l. de agua.

Opcionalmente un puñado de lúpulo (Flores hembras) le dará el amargor típico de la cerveza

6 a 8 cucharas soperas de azúcar panela o integral (Unos 150g)

2 cucharas de miel.

Opcional 1 palo de canela

3 clavos

MANOS A LA PIÑA:

Se pone a hervir durante 15 minutos 2 l. de agua con la canela , los clavos, la mitad del azúcar y el lúpulo.

Mientras, se corta y se machaca la piña con un majador o con un palo apropiado.

El cocimiento se deja enfriar tapado para que quede a temperatura ambiente o máximo 30o C. y se mezcla con la piña, el resto del azúcar y la miel en el recipiente fermentador. Si es necesario se rellena con agua o agua kefirada activa que acelera la fermentación. Se tapa con un paño y se deja fermentar de 36 a 72 h. a temperatura ambiente y al abrigo de la luz.

Se filtra y se devuelve al recipiente para mezclarlo con medio litro de cerveza y o agua al gusto. Si se desea mas dulce se añade miel y no cerveza. Es el momento de embotellarlo y guardarlo al fresco de 24 a 48 h. Si le pusimos algún tipo de azucares se genera gas carbónico en la botella.

Le cáscara de piña es lo mas usado para el tepache. Aunque se puede hacer con toda la piña.

Referencias y recursos

Webs sobre Nutrición Simbiótica:

PORTAL NUTRIBIOTA www.nutribiota.net

PORTAL MICROBIOTICA www.microbiotica.es

PROYECTO DIVULGATIVO CULINARIO www.microchef.com

RECETAS SIMBIOTICAS: <http://www.nutribiota.net/blog/index.php/recetario/>

Ensalada prensada de col: <http://www.nutribiota.net/blog/index.php/recetario/2013/04/01/ensalada-prensada-col>

Vídeo http://www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=KmwhtOP7rc

Recetas con germinados:

<http://www.nutribiota.net/blog/index.php/recetario/brotos/>

Espacio Depurativo <http://www.espaciodepurativo.com.ar/>

El probiotico: www.elprobiotico.com

ALQUIMIA VIVA – RECETAS: <http://vivalaalquimia.blogspot.com.es/>

Eva muerde la manzana: <https://www.evamuerdelamanzana.com/?s=Fermentaci%C3%B3n>

Alimentos y bebidas funcionales tradicionales

<http://www.nutribiota.net/blog/blog6.php/alimentos-funcionales>

Alimentos funcionales: Probióticos, prebióticos y simbióticos

<http://www.nutribiota.net/blog/blog6.php/conceptos-sobre-alimentacion-revitalizan>

Bacterias lácticas en alimentos y salud:

<http://fuente.uan.edu.mx/publicaciones/03-07/1.pdf>

La clorofila:

<http://www.nutribiota.net/blog/blog4.php/germinados-y-fermentos-de-semillas?page=4>

CianoBacterias:

<http://www.nutribiota.net/blog/index.php/microbiotica/cianobacterias>

Las enzimas:

<http://www.nutribiota.net/blog/blog4.php/germinados-y-fermentos-desemillas?page=4#4.0>

PROBIÓTICOS:

<http://www.gutmicrobiotaforhealth.com/es/news-watch-es/>

Los microorganismos simbióticos, asociados como un órgano vital:

MICROBIOMA INTESTINAL HUMANO

<http://www.slideshare.net/jazbeth2907/presentacin-microbioma-humano> <http://lasmaravillasdelaflora.com/>

<http://www.gutmicrobiotawatch.org/dieta-y-microbiota-intestinal/> <http://www.metahit.eu/>

<http://www.gutmicrobiotawatch.org/2015/03/11/como-seguir-la-4a-cumbre-sobre-microbiota-intestinal-para-la-salud/>

<http://www.livescience.com/50143-art-uses-living-things.html> <http://intestinalgardener.blogspot.com.es/>

<http://www.loveyourtummy.org/you-and-your-tummy/> <http://my.microbes.eu/>

http://www.worldgastroenterology.org/assets/export/userfiles/Probiotics_FINAL_20110116.pdf

http://www.worldgastroenterology.org/assets/export/userfiles/2012%20Probiotics_NEW%20FINAL_sp.pdf

BIBLIOGRAFIA:

REVISTA DSaLud Probióticos y Prebióticos

<http://www.dsalud.com/index.php?pagina=articulo&c=657>

LIBROS:

PURA FERMENTACIÓN Y EL ATTE DE LA FERMENTACIÓN SANDOR ELLIX KATZ

La enzima prodigiosa. De Hiromi Shinya

<http://es.scribd.com/doc/135968122/La-Enzima-Prodigiosa-Hiromi-Shinya>

Prodigiosa-Hiromi-Shinya

Libros de Ander Urederr

Libros de Ander Urederr

NUTRICION SIMBIOTICA

La Nutrición Simbiótica se fundamenta en la sabiduría ancestral de todos los pueblos para conseguir nutrirse adaptándose al medio, en sinergia con otras especies. Incluso microbianas.

El despertar del poder oculto de la autosanación que en gran medida depende de los microbios regeneradores que todos llevamos dentro.

www.nutriobiota.net

MICROBIOTICA

Descubre con la Microbiótica como la vida puede cambiar, simplemente apoyándose en esas bacterias que nos rodean, que somos y tenemos en nuestro cuerpo.

La salud humana también está en ese invisible micromundo que nos interpenetra.

www.microbiotica.es

Los libros Nutrición simbiótica y Microbiótica (son proporcionados en los cursos o poniéndose en contacto con los autores. O a través de las webs)

USO PÚBLICO DEL CONTENIDO DIDACTICO

Puede hacer uso de este documento libremente y modificarlo, siempre que cite y refiera a sus fuentes, citadas abajo en los “créditos” y sea Incluida, esta licencia en la obra derivada. Queda totalmente excluido el uso comercial.

Para cualquier otra alternativa o consulta contacta con:

Ander Urederra

ander@nutriobiota.net

nutriobiota@gmail.com

Vea el contenido explícito de la licencia en:

https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es_ES

Creditos:

Se atribuye la autoría fuente de este documento a:

Biblioteca Nutriobiota

www.nutriobiota.net

Instituto de Microbiótica Microbiótica

www.microbiotica.es