



Fermentación

por **Aliwalú**

La respiración sin aire

La fermentación es un proceso catabólico de oxidación incompleta, que no requiere oxígeno para obtener energía de compuestos orgánicos (hidratos de carbono), siendo el producto final un compuesto orgánico).

Objetivo:

Uso controlado de microorganismos seleccionados para modificar la textura de los alimentos, conservarlos o producir ácidos o alcohol y desarrollar en ellos aromas y sabores que aumenten su calidad y valor nutritivo

El efecto conservador se puede complementar con refrigeración, pasteurización o envasado.

Ventajas:

Obtención de texturas y aromas imposibles de obtener de otro modo.

Bajos gastos de instalación y funcionamiento (Bajo consumo energético)

Tecnología relativamente sencilla

En los Alimentos fermentados los microorganismos producen cambios que contribuyen a

-La conservación extiende la vida útil de las materias primas de las que están hechas.

-Mejorar aroma y características de sabor

-Aumentar su contenido en vitaminas o su digestibilidad en comparación con las materias primas.

Los alimentos fermentados son mas de los que nos imaginamos:

Quesos, Yogures, aceitunas, vino, chocolate, vainilla, miso, ajo negro, chucrut, kimchee, miso, vinagres, panes con masa madre...

Los encurtidos y fermentados que encontramos en las tiendas, son productos que se consumen con cierta frecuencia en la mayoría de los hogares, pepinillos, cebollas, zanahorias, aceitunas... Es importante producirlos en casa o comprar estos productos lo más orgánicos posible, pues los que se compran en supermercados se les agregan muchos aditivos para detener la fermentación y puedan perdurar más tiempo sin continuar fermentándose están pasteurizados.

A lo largo de este módulo tienes mucha información para inspirarte y contrastar.

**Haz tus
fermentados
en casa**