

Crear tus vinagres

por **Lorena Delgado**

Tal vez te puede interesar algunos detalles en la composición del Vinagre. Su estructura molecular está integrada por elementos como el ácido acético o ácido etanoico, el cual le aporta el característico olor y sabor ácido.

Hay que mencionar que su obtención se logra mediante un proceso completamente orgánico, derivado de la actividad que realiza una bacteria.

¿cómo se llaman las bacterias que producen el vinagre?

Su nombre es *Mycoderma aceti* y son ellas las responsables de separar el ácido acético del alcohol durante el proceso de fermentación.

Sin embargo, la industria se ha encargado de desarrollar ácido acético por medio de métodos alternativos para implementar su uso en otras áreas.

Hemos elegido preparaciones de vinagres naturales para acercarnos a la experiencia de consumir nuestras propias elaboraciones y cuestionar de cerca la diferencia entre éste y los vinagres industriales.

Recomiendo el vinagre casero para diferentes y variados usos en alimentación, belleza, remedios y cuidados, y los vinagres industriales si cabe la opción de usarlos los utilizo para limpieza, desinfección y otros.

Propiedades

Sirve como limpiador natural : Una de las propiedades más destacadas, ya que elimina el 99% de las bacterias en la mayoría de los casos. De cualquier modo, su nivel de pH también es útil para eliminar rastros de suciedad, olores y manchas sin dejar un fuerte olor tras su uso.

Funciona como herbicida : problemas con la maleza y las hierbas parasitarias? Bueno como herbicida y para proteger de tu jardín o cultivo. Su nivel de ácido acético puede absorber toda la humedad de la maleza hasta hacer morir a la planta. Para ello, lo recomendable es que rocíes vinagre puro sobre las áreas o plantas que deseas quitar.

Preserva los alimentos : Es de gran utilidad como preservante de los alimentos. Esto ocurre gracias a que es capaz de regular el nivel de pH de algunos ingredientes, evitando la proliferación de microbios o bacterias. Es por ello que lo encontramos en productos como la mostaza, la mayonesa o diferentes salsas, como elemento indispensable de su receta.

Evita la propagación de bacterias : También es cierto, que entre las propiedades del vinagre este puede servir como un desinfectante o evitar la propagación de bacterias, el ácido acético y su nivel de pH pueden impedir que diferentes microorganismos lleguen a desarrollarse, pues la acidez no permitiría su normal crecimiento.

Propiedades Medicinales:

Contrarresta los síntomas de la diabetes: Cuando se trata de casos de diabetes tipo 2, el vinagre bien puede funcionar para contrarrestar la absorción de azúcar en el organismo. Se debe a que ayuda a procesar los alimentos de una manera más lenta, evitando así que la glicemia aumente considerablemente. Si la persona tiene acidez no es muy recomendable pero se podría probar la ingesta diluida en un poco de agua.

Acelera el proceso metabólico : Diversos estudios médicos y científicos han demostrado que la ingesta de vinagre con frecuencia, tiene un impacto sobre el proceso metabólico, ya que lo acelera. Para las personas que buscan perder masa corporal o bajar de peso, pueden consumir más cantidad de vinagre para que el metabolismo muestre resultados tangibles en poco tiempo.

Reduce el colesterol en el organismo : Si heredaste tendencias al colesterol alto en sangre o enfermedades coronarias, puede ayudarte a mejorar tu estado de salud. Su nivel de acidez es efectivo para remover la grasa adherida a las arterias o eliminar los lípidos contenidos en el torrente sanguíneo.

Mejora el proceso digestivo : Vamos, casi todos hemos sufrido de estreñimiento o indigestión en algún momento de la vida. ¿O no? En esas ocasiones, el vinagre puede ser útil como paliativo. El ácido acético puede aumentar considerablemente la producción de enzimas en el estómago, por lo que se digieren mejor las comidas.

Funciona como antioxidante : Otra de las muchas propiedades del vinagre es que funciona como antioxidante, al disminuir el impacto de los radicales libres en el organismo. Esto es posible debido a la gran cantidad de vitaminas que vinagres como el de manzana o jerez contienen en su composición.

Protege al cerebro : Probablemente no imaginaste que el vinagre pudiese ayudar en algo al cerebro, pero sí. Hoy día se sabe que el ácido acético tiene la capacidad de fungir como bloqueador a la formación de barreras o lípidos que obstruyen las terminaciones nerviosas del cerebro. Por ende, el proceso cognitivo está resguardado de cualquier ataque si se consume más de este maravilloso tónico.

Acelera la absorción de nutrientes : Al limpiar las paredes del tracto digestivo, facilita que los capilares puedan impregnarse de las vitaminas y minerales que contienen algunas comidas, contribuyendo a un proceso alimenticio normal.

Usos más importantes y conocidos del vinagre

Llegó el momento de hablar de los usos más importantes y conocidos del vinagre en el día a día..

Adereza la comida : El uso más extendido es aderezar los diferentes platos que preparamos en nuestras cocinas. Si no lo has probado antes, ya es momento de que descubras su sabor particular y lo bien que queda con algunas ensaladas, carnes, frutas con vinagre, encurtidos, base de vinagretas, etc.

Limpia la grifería : Si tienes problemas con esos feos rastros de cal que deja el agua sobre la grifería, puedes limpiarlos con vinagre. El ácido acético puede equilibrar el pH de la superficie metálica y recuperar su brillo. Verás como grifos y tuberías relucen como nuevas.

Desinfecta las superficies : No hay duda de que es uno de los usos más importantes del vinagre, pues es capaz de desinfectar cualquier superficie de gérmenes y bacterias. Su acidez mata virus y microorganismo por igual que pudiesen representar un riesgo para la salud. Bien puedes mezclar vinagre y agua en una proporción 50/50 y usar como un desinfectante natural.

Repele las hormigas : Es bien sabido que las hormigas pueden devorar por completo plantas y flores en algunas ocasiones y si es tu caso, esto no ocurrirá de nuevo. Solo tienes que dejar caer algunos chorros de vinagre cerca de las zonas o plantas que deseas proteger en el jardín y estas se irán de inmediato por el fuerte olor. Eso sí, ¡no emplees vinagre donde vayas a cultivar!

Combate el acné : Para las personas que tienen serios problemas de acné o un cutis graso, pueden valerse de las propiedades del vinagre para encontrar un equilibrio de su dermis. El ácido acético sirve para eliminar la grasa y desinfectar a la vez, por lo que sin duda es un aliado contra los problemas de la piel. Puedes mezclar en una proporción de 1:4 con agua para evitar cualquier irritación y luego aplicar con una mota de algodón. Pronto verás como la hinchazón y el grano desaparece por completo.

Destapa las tuberías : Solo tienes que mezclar con un poco de bicarbonato para que la efervescencia y la acidez hagan su trabajo. En conjunto, pueden diluir toda la suciedad, rastros de jabón o cabello que caen por el drenaje obstruyendo la tubería.

Elimina los olores : puedes eliminar el mal olor adherido a la ropa añadiendo un chorro de vinagre a la lavadora.

Remueve las manchas : Puedes probar a remover cualquier tipo de manchas con vinagre! Desde los residuos de pintura en los cristales de las ventanas, los colchones hasta las manchas de orine de las mascotas en el piso. Lo ideal es que mezcles el ácido acético con bicarbonato para lograr quitar toda la suciedad o componentes que estén fuertemente adheridos a la superficie a limpiar.

Acondiciona el cabello : Muchas abuelas tienen como remedio natural enjuagar el cabello luego del lavado con vinagre de manzana, ya que es útil para aportar brillo y luminosidad. También es funcional para tratar problemas de caspa severo, así que no está de más que pruebes esta alternativa. Remueve en un envase una taza de vinagre de manzana con una cuarta parte en agua y vierte sobre el cabello lentamente. No frotes bruscamente, déjalo actuar y después acláralo.

NOTA : cabe decir que en usos con la diabetes y algunos remedios, se debería ser precavido y probar siempre de menos a más o consultar con un médico o especialista para que asesore el tratamiento.

Desde que he comenzado a incorporarlos más y más en mi día a día disfruto mucho por la versatilidad de este maravilloso producto. Al dedicarme a la Gastronomía y estar en constante cercanía con los alimentos, tengo mis básicos o los que más elaboro yo misma para conservar, aderezar y encurtir.

Los vinagres que más elaboró yo son:

**manzana, piña, açai/
naidí, plátano y arroz.**

Para este curso hemos elegido 3 básicos:

**manzana, piña
y plátano.**

Vinagre de manzana

este se obtiene de la fermentación directa de la sidra. Y es gracias a la manzana y su sabor dulce, que llega a potenciar el toque picante natural que tiene. Los cocineros del mundo lo suelen emplear en ensaladas, aderezos y otras deliciosas recetas. Muy versátil, se puede usar en alimentación, limpieza, como acondicionador, para tratar diabetes de tipo 2, etc

Ingredientes :

3/4 manzanas rojas o verdes (preferiblemente rojas)

1 vaso de azúcar

2 lt de agua

Proceso explicado en el video



Vinagre de piña

este deriva de la fermentación del zumo natural de la fruta o el más común elaborado a partir de la piel. Tal vez no sean muy prácticos para fines domésticos, pero sí que quedan muy bien con ciertos platos y aderezos.

Ingredientes :

Piel de 1 piña mediana

2 lt agua

300g de azúcar

Proceso explicado en el video



Vinagre de plátano

Este vinagre es una preparación muy antigua y hasta donde tengo comprendido muchas de nuestras abuelas lo elaboraban de manera muy casera. Tiene propiedades muy similares a los demás.

Al principio se ponía el plátano en una bolsa y dejaba “sudar” con el calor y cada gota que segregaba era valiosa. En la preparación que les comparto el proceso es diferente y similar a los demás.

Entre sus propiedades:

Protege la salud digestiva

Previene y alivia las úlceras estomacales

Alivia síntomas como la inflamación y el dolor estomacal

Mejora el estreñimiento

Ingredientes :

2-3 plátanos/bananos bien maduros

1 vaso de azúcar (opc)

2lt de agua

[Proceso explicado en el video](#)



Lorena Delgado

Tengo 39 años, soy chef de Cocina Multicultural. Nací en Buenaventura, Colombia y vivo entre Barcelona e Ibiza. Amante de la Cocina vital y de preparar mis propios productos alimenticios.

Experimento la cocina vital y creativa a partir de alimentos vivos y de proximidad, aportando conocimientos en plantas medicinales heredados de mi cultura.

Para esta formación les presento una clase de Vinagres caseros para enriquecer nuestro día a día y aprovechar sus diferentes propiedades.

Agradezco infinitamente la motivación para enriquecer tu estilo de vida! Me muestro a vuestra disposición para cualquier duda o consulta que tengas.

