Fermentación de alimentos: la nueva tendencia saludable y ecológica

Somos lo que comemos. Es una expresión que llevamos toda la vida escuchando y es ahora cuando parece que por fin lo estamos interiorizando como merece. Cada vez buscando más opciones saludables para nuestra alimentación: apostar por la comida real y alejar los ultraprocesados, priorizar los alimentos con un alto valor nutricional y escapar de las calorías vacías… Son muchos los pequeños gestos que se pueden hacer cada día y que repercuten positivamente sobre nuestra salud.

En este sentido, en los últimos tiempos también está ganando fuerza la **fermentación de alimentos**. Se pueden adquirir ya fermentados o incluso lanzarse a fermentar los alimentos en casa con frascos específicos que permiten llevar a cabo este proceso de forma segura y manteniendo su calidad durante más tiempo.

¿Qué es la fermentación de alimentos?

La fermentación de alimentos es un **proceso natural de conservación de alimentos** que aprovecha los microorganismos como levaduras o bacterias de un modo totalmente seguro para la salud de las personas.

La fermentación no es nada nuevo, aunque es ahora cuando se está poniendo “de moda”. Desde los orígenes de la humanidad, el ser humano ha buscado la forma de fermentar sus alimentos para conservarlos mejor. Al fermentar los alimentos se busca **generar microorganismos** con efectos conservantes, pero a su vez también tienen beneficios para la salud de la persona que los consume como veremos más adelante.

Ejemplos de alimentos fermentados

Aunque nunca nos hayamos animado a hacer nuestras propias fermentaciones caseras, en el supermercado tenemos muchos alimentos fermentados que seguro que has comprado alguna vez, incluso puede ser que los consumas a diario.

El mejor ejemplo de esto es el **yogur**, que precisamente adquiere esta textura al fermentar la leche mediante el uso de bacterias controladas. Algo similar es el **kéfir**, cada vez más consumido por sus múltiples beneficios para la flora intestinal.

El **vino** es el resultado de fermentar el zumo de uva y transformar los azúcares en alcohol (otro tipo de conservante), mientras que la **Kombucha**, una bebida obtenida de la fermentación del té verde y el azúcar.

Y cómo olvidarse del **pan**, ese compañero de mesa diario que también es fruto de una fermentación simple elaborada con levadura.

¿Cuáles son los beneficios de la fermentación?

Existen muchos beneficios de utilizar la fermentación en los alimentos. Estos son los principales en relación a los propios alimentos y a la salud del consumidor:

Conservación: Gracias a la fermentación, se pueden conservar los alimentos durante más tiempo, sin utilizar conservantes ni químicos artificiales, siguiendo un proceso mucho más natural y adecuado.

Mejora la digestión: En general, los alimentos fermentados suelen estar recomendados para problemas digestivos e intestinales, ya que contienen altos probióticos que ayudan al consumidor a la salud estomacal. Estos priobióticos también ayudan a fortalecer las defensas de la zona intestinal, reducir la inflamación y el riesgo ante ciertas enfermedades.

Aumenta el valor nutricional: Los alimentos fermentados cuentan con un mayor valor nutricional, además de los probióticos ya mencionados, pueden ser una fuente de vitaminas y minerales.