

Ricos y saludables fermentos

Gracias al proceso de fermentación, los alimentos registran importantes transformaciones que los enriquecen en nutrientes, los pre digieren y los conservan perfectamente. O sea que los alimentos son más fáciles de asimilar, hay rico aporte enzimático, enriquecimiento de la flora intestinal por el aporte de lactobacilos presentes en los fermentos y se inhiben las eventuales sustancias indeseables. A raíz de lo que últimamente se sabe sobre el bioma humano, la virtud más importante de los fermentos es el aporte de probióticos. El término probiótico (del griego "para la vida") se aplica a aquellas sustancias que aportan microorganismos componentes de la flora intestinal y que estimulan el crecimiento y/o la actividad de bacterias de la flora nativa simbiótica, generando un balance microbiológico óptimo en el intestino. En Prama los realizamos en medios líquidos (kéfir en agua, kombucha en té, yogurt en leche de coco), con vegetales (kimchi coreano) y con semillas (quesos crema untables y quesos en horma). Y también proveemos los cultivos iniciadores (nódulos de kéfir y madre de kombucha).

Kéfir de Agua - Cultivo en botella

El consumo regular de este cultivo fermentativo es uno de los grandes auxiliares de los intestinos y de la flora benéfica. La palabra kéfir significa "bendición" en turco. En el Cáucaso, donde el kéfir se ha consumido corrientemente durante miles de años (lo utilizaban los antiguos sumerios), la gente vive más de cien años, y mantiene buena salud. De allí que se lo considere "elixir de salud y larga vida", siendo su principal virtud la capacidad de regenerar y equilibrar el delicado ecosistema de nuestra flora intestinal. En síntesis podemos definir al kéfir como una bebida fermentada carbonatada ácida, cuyo sabor se debe a la presencia del benéfico ácido láctico. El kéfir se define como un alimento probiótico, pues aporta microorganismos benéficos para la flora intestinal.

Kéfir - Nódulos para cultivo

Los nódulos de kéfir que ofrece Prama, han sido deshidratados para facilitar el transporte y su conservación. El contenido del sobre permite iniciar el cultivo de un litro de kéfir. Previamente deberán ser rehidratados. Para ello, basta colocarlos en un recipiente con agua azucarada a temperatura ambiente durante doce horas. Luego se cuelan, se desecha el agua resultante, y con esos nódulos hidratados ya se puede iniciar el cultivo. Se aconseja cultivarlos en agua, a fin de gozar de mayores beneficios. Consultar la monografía con indicaciones del cultivo.

Kimchi - Vegetales fermentados en frasco

Esta preparación originaria de Corea, es similar al chucrut, pero incorpora otros vegetales y condimentos, lo cual lo enriquece en sabores, valor nutricional y principios saludables. El kimchi conserva las verduras frescas y crujientes durante mucho tiempo y aquí lo proponemos en una versión simple, con repollo, zanahoria y sal marina. El kimchi ha recibido la aprobación de la ciencia por su gran valor nutricional y terapéutico. Los investigadores han encontrado que contiene elevada cantidad de vitamina C y carotenos, así como cantidades substanciales de proteínas, carbohidratos, ácidos orgánicos, enzimas, calcio y vitaminas A, B1 y B2.

Kombucha - Cultivo en botella

En China utilizaban esta bebida fermentada desde hace 2.000 años. Proviene de Asia y se difundió a través de Rusia. Durante el proceso de fermentación y oxidación se producen diferentes

reacciones complejas. Al ser absorbida por las bacterias, el azúcar produce otros elementos valiosos: ácido glucurónico, ácido láctico, ácido acético, vitaminas C y B, aminoácidos, elementos antibióticos, antitóxicos y varios más. De esta manera, la kombucha es verdaderamente una pequeña fábrica bioquímica. A diferencia de los efectos desagradables que tienen muchos fármacos, los elementos de la kombucha se distribuyen armoniosamente en el sistema corporal y normalizan el estado de las membranas celulares sin efectos secundarios. Así promovemos el bienestar general, conservamos y recuperamos nuestra vitalidad, actividad, capacidad mental y física.

Kombucha - Madre para cultivo

La madre iniciadora de la kombucha (también llamada scooby o biofilm) está compuesta por una simbiosis de levadura y bacterias. Vive y se reproduce en una solución de té y azúcar. La madre es suministrada en una bolsa plástica para transporte; sacarla del embalaje lo antes posible y ponerla en agua (se conserva en líquidos) en un frasco de vidrio, en heladera, hasta iniciar el cultivo, según las instrucciones anexas. La simbiosis iniciadora de Kombucha es muy sana y vital; posee un mecanismo natural de auto-protección y auto-restablecimiento que purifica y protege el ambiente del cultivo. El cultivo requiere una temperatura constante de 23°C; si no la fermentación estará retardada y puede dar lugar a la formación de mohos.

Hormapram - Queso de semillas en horma

Gracias al proceso de fermentación, los alimentos registran importantes transformaciones que los enriquecen en nutrientes, los predigieren y los conservan perfectamente. Eso se produce naturalmente mediante la acción de benéficas enzimas y fermentos, que aportan además al enriquecimiento de nuestra flora intestinal (bacterias lácticas, pre y probióticos) y neutralizan sustancias tóxicas (por el efecto del ácido láctico). En este caso ponemos a disposición un sucedáneo del queso de leche animal, elaborado a partir de semillas de girasol o castañas de cajú, activadas, fermentadas y condimentadas (masala italiano, cúrcuma, azúcar mascabo y levadura nutricional), con un posterior proceso análogo de estacionamiento y maduración. Si bien este queso de semillas está envasado al vacío, se recomienda mantener el producto preservado en frío, sobre todo una vez abierto el envase.

Quesopram - Crema de semillas untable

Este sucedáneo del popular derivado lácteo untable, está realizado con semillas activadas (castañas de cajú, girasol), fermentos naturales y condimentos (sal marina, masala de especias). Es un alimento simbiótico, pues aporta pre y probióticos. Ideal para complementar ensaladas y comidas vivas, por sabor y poder regenerativo de la flora intestinal. Se ofrece en dos versiones: cajú natural y cajú con masala. Se aconseja conservar en heladera, a fin de detener el proceso fermentativo. Con el paso de los días aumentará la intensidad del sabor.

Yogupram - Yogurt de leche de coco con arándanos

Este sucedáneo del popular derivado lácteo bebible, está realizado con leche de coco y fermentos naturales, saborizado con arándanos y azúcar mascabo. Es un alimento simbiótico, pues aporta pre y probióticos. Ideal para complementar comidas vivas, por sabor y poder regenerativo de la flora intestinal. Se aconseja conservar en heladera, a fin de detener el proceso fermentativo. Con el paso de los días aumentará la intensidad del sabor.