

Fermentación Básica para Conservación de Alimentos

Autor: EA4IPV

Fecha: 22/03/2026

Categoría: Alimentación

Etiquetas: Sin etiquetas

Fermentación Láctica: Conservación sin Electricidad

La fermentación láctica es uno de los métodos de conservación más antiguos: las bacterias lácticas (*Lactobacillus*) convierten azúcares en ácido láctico, creando un ambiente ácido (pH menor de 4.6) donde los patógenos no pueden sobrevivir.

Requiere solo: vegetales + sal + recipiente. Sin electricidad, sin calor, sin equipo especial.

Principio Básico

La sal inhibe bacterias nocivas mientras favorece *Lactobacillus*

Lactobacillus convierte azúcares en ácido láctico

El ácido láctico baja el pH y conserva el alimento

Concentración de sal: 2-3% del peso total (vegetal + agua)

Chucrut (Col Fermentada)

1 kg de col cortada fina + 20g de sal (2%)

Masajear y apretar hasta que suelte líquido (10-15 minutos)

Meter en tarro de cristal apretando para sumergir en su propio jugo

La col DEBE estar bajo el líquido (poner peso: piedra limpia o bolsa con agua salada)

Cubrir con tela (evitar insectos, permitir salida de gas)

Fermentar a temperatura ambiente 1-4 semanas

Probar cada 3-4 días. Cuando el sabor sea agradablemente ácido: listo

Conservación: meses en lugar fresco. Años si se mantiene sellado

Encurtidos en Salmuera

Para pepinos, zanahorias, judías verdes, coliflor, cebollas:

Preparar salmuera: 30g de sal por litro de agua (3%)

Vegetales limpios y cortados en tarro

Añadir aromáticas: eneldo, ajo, pimienta, laurel

Cubrir con salmuera. Todo bajo líquido

Fermentar 1-2 semanas a temperatura ambiente

Seguridad Alimentaria

La sal es esencial: Menos del 2% permite crecimiento de patógenos

Todo sumergido: Lo que queda expuesto al aire se pudre

Señales de problema: Moho negro o rosado, olor putrefacto (no ácido), textura viscosa. Desechar

Moho blanco superficial: Normal. Retirar y continuar. Es levadura kahm, inofensiva

El burbujeo es normal: CO₂ de la fermentación. Buena señal

Beneficios Adicionales

Probióticos: Mejora la flora intestinal, crítico en situaciones de estrés y dieta limitada

Vitamina C preservada: A diferencia de la cocción, la fermentación preserva la vitamina C

Biodisponibilidad mejorada: Minerales más absorbibles