

Estimados oyentes. Reciban un cordial saludo.

Les habla Jose Antonio Useche. El tema de hoy es sobre el repollo fermentado y sus grandes beneficios. Los seres humanos desde tiempos inmemoriales se vieron obligados a preservar alimentos para enfrentar situaciones difíciles como la escasez, el clima y sus migraciones. Descubrieron cómo cocinar, salar, deshidratar y fermentar vegetales, frutas, peces, carnes y lácteos, entre otros.

Con los productos fermentados no sólo se dieron cuenta de que estos alimentos podían preservarse por varios días, sino que se sentían muy bien cuando los ingerían, además del buen sabor, también notaban mejoría de ciertas dolencias y una mejor condición digestiva. Fermentar el repollo o las coles en general fue una de esas prácticas que se empezaron a realizar al parecer, en la antigua China, extendiéndose por la península coreana y luego se llevaría a Europa con la invasión de Los Hunos, población de origen mongol. En Corea al repollo fermentado se le llama Kimchi (el kimchi, está declarado patrimonio cultural inmaterial por la Unesco) y los coreanos lo preparan combinando varios vegetales para obtener diversos sabores.

El repollo fermentado se popularizó en el centro de Europa, especialmente en Alemania donde se le dice "sauerkraut"; en Francia lo llaman "choucroute" y en España "chucrut". Al continente americano el repollo fermentado llegó con la inmigración alemana. En casi toda Latinoamérica desde nuestro querido México hasta la Patagonia hay pueblos de origen alemán que se establecieron en diferentes períodos y en todos esos lugares, existe la presencia culinaria de sus alimentos, entre ellos el repollo fermentado.

Personalmente, siendo muy joven yo probé por primera vez el chucrut en un pueblo alemán de las montañas al norte de Venezuela y me agradó su sabor, especialmente cuando este se aderezaba con aceite de oliva. El nombre de este pueblo es La Colonia Tovar. Desde entonces siempre que yo visitaba algún restaurant germano o iba a aquel hermoso pueblo, pedía ese plato que por lo general venía acompañado con embutidos y ensaladas. En casa siempre hemos consumido productos fermentados lácteos como el yogurt y la crema agria, pero muchos años después nos propusimos preparar regularmente el chucrut, no sólo por su sabor exquisito sino también por los grandes beneficios que este alimento ofrece para la salud.

En esta época en la que vivimos una pandemia, el consumir productos fermentados nos puede permite fortalecer el sistema inmune para estar más fuertes además de aprovecharlos como complementos alimenticios, nutritivos y de buen sabor.

Cuando fermentamos un vegetal como el repollo en un medio salado y sin oxígeno (proceso anaeróbico), ocurre la degradación de la glucosa y se obtiene energía metabólica y producción de ácido láctico. Quienes realizan este proceso son las bacterias Lactobacillus, Lactococcus,

Streptococcus y Pediococcus, entre otras. Al final, estas bacterias buenas denominadas **probióticos** le aportarán grandes beneficios a nuestro organismo, entre ellos:

- Fortalece el Sistema inmunitario
- Disminuye la inflamación
- Aumenta la diversidad bacteriana del intestino
- Alivia los problemas digestivos
- Previene y reduce los síntomas de alergias alimentarias
- Previene y reduce los síntomas de la diarrea infecciosa
- Mejora la presión arterial
- Mejora el perfil lipídico en la sangre

Todos estos beneficios ya los conocían nuestros antepasados cuando por la necesidad de preservar los alimentos acudieron entre otros procesos, a la fermentación. Ahora la ciencia moderna lo ha comprobado y en todo el mundo poco a poco las personas van incorporando a su mesa productos fermentados como el chucrut.

Nosotros tenemos siempre un frasco de chucrut en la nevera para consumir dos o tres veces por semana. Utilizamos repollo orgánico y sal marina para elaborarlo.

Estimados oyentes los invito a que consulten en las bibliotecas o por internet, cómo se prepara en casa el repollo fermentado a fin de que disfruten de su elaboración, sabor y beneficios. En un siguiente podcast les hablaré sobre otros alimentos fermentados.

Hasta una próxima oportunidad.

