

La fermentación como arte gastronómico

La tendencia de poner en valor la vuelta a los orígenes lleva a reivindicar este proceso y reinventarlo con nuevas recetas.

Texto ALMUDENA ÁVALOS

La fermentación es un proceso natural que lleva realizándose desde hace miles de años para conservar alimentos y ahora está más vigente que nunca. El queso, el vino, la cerveza o el pan son los más populares, y gracias a la nueva tendencia gastronómica que pone en valor la vuelta a los orígenes y la revisión de elaboraciones ancestrales han crecido los proyectos de investigación alrededor de esta técnica. En España, en los últimos tiempos, se han abierto locales especializados en fermentos, se han creado marcas *gourmet* de alimentos vivos artesanos, ha crecido la oferta de cursos y hay artistas que experimentan con su simbolismo.



Una mesa de exposición

Desde que la artista Ana Laura Duarte se inició en el mundo de la fermentación, en 2018, investiga sobre las relaciones sociales con este proceso como metáfora. Ha impartido talleres en espacios como el Centro Huarte de Pamplona y llevado a cabo su *Fermetour* como Las Polish Fermentos por Italia, Líbano y Egipto. Vive en Bruselas, donde colabora con Fermentthings (fermentthings.be) y desarrolla *caterings* artísticos en los que integra los fermentos.



Coles de bruselas y cebolla morada fermentada en salmuera con eneldo, una receta de Nerea Zorokiain.

Claves de experta: cómo hacerlo en casa

La divulgadora Nerea Zorokiain, a través de su libro *Fermentación* (Grijalbo) y sus cursos *online* (nereazorokiain.com), dice cómo fermentar vegetales: **El agua y la sal.** El agua ha de ser lo más natural posible, porque el cloro mata a los microorganismos, y la sal debe ser ecológica.

Luz y temperatura. Buscar lugares como las bodegas, donde siempre se han fermentado sidra, vino u olivas. La temperatura óptima, entre 18 y 25 grados.

Utensilios. Se genera siempre CO₂ por lo que hay que usar aquellos que no dejen residuos como el cristal, la cerámica, las tinajas o la madera.

Usar productos ecológicos. O que no hayan sido eliminadas todas las bacterias de su piel.



Nerea Zorokiain es experta en procesos de transformación de los alimentos a través de microorganismos y fermentación.

Sumergir. La fermentación de los vegetales es anaeróbica, no debe tener oxígeno, y para ello hay que sumergirlos con un vaso o pesos de cerámica.



Arriba, preparación de la cebolla fermentada en Casa Orzáez. A la izda., la tienda barcelonesa Ferment 9. A la dcha., una edición limitada de bebida fermentada de LOV Ferments.



Los templos de esta técnica

A lo largo de la geografía española aumenta el interés por la fermentación. Unos proyectos se centran en las bebidas, como es el caso de LOV Ferments (lovferments.com) de Barcelona, con un obrador de bebidas probióticas, ecológicas y de comercio justo; también imparten cursos para aprender a hacer vermut, hidromiel o fermentados aplicados en coctelería y acaban de lanzar una nueva edición limitada de kombucha, convirtiéndose en los primeros en España en venderla en lata. En la misma ciudad existe otro referente como Ferment 9 (ferment9.com), que ya cuenta con dos tiendas donde encontrar todo lo necesario para fermentar comida y bebidas no alcohólicas. Además, envían sus productos frescos a cualquier rincón del país. En Madrid, los amantes de estas elaboraciones acuden a la tienda Black Pepper (blackpepperco.com), proveedora de restaurantes gastronómicos. Y en Andalucía brilla el trabajo de los sevillanos Casa Orzáez (casaorzaez.com), que transforman hortalizas y frutas ecológicas, locales y de temporada, en beneficiosos alimentos utilizando sal marina de Isla Cristina.



Hasta en las hamburguesas

POPL (poplburger.com) es una nueva hamburguesería de Copenhague que tiene recetas exclusivas hechas a base de fermentos.

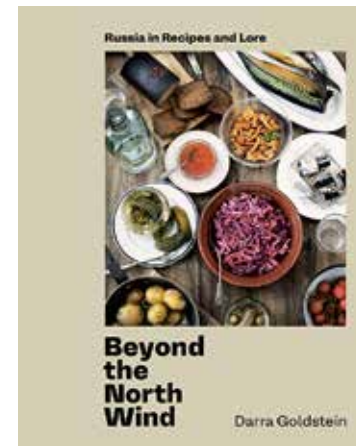
Estas son el resultado de un proceso de investigación de meses llevado a cabo por parte del equipo de laboratorio de fermentación del Noma, restaurante del cocinero danés René Redzepi. Junto a los canales de Cristiania, en un discreto local de diseño inaugurado hace un mes, ofrecen *burgers* de carne y otras opciones veganas hechas de quinoa y tempeh que dejan fermentando durante una noche.

FOTOS: ANTONIO AMADOR @AMADORCAMARGO, D. R.



Asia en España

En su obrador barcelonés, Ma! Condimentos vivos de Asia (macondiments.com) combina la fermentación artesanal del hongo koji con ingredientes ibéricos. Así crea fermentos y condimentos esenciales de la cocina oriental como el miso o el amazake. Y el primer sake del Mediterráneo –una bebida de arroz fermentado– se puede descubrir en kenshosake.com.



Beyond the North Wind (Penguin Random House), uno de los mejores libros de gastronomía de 2020, según *The Washington Post* y *Forbes*.

Qué leer

Existe un amplio surtido de lecturas para iniciarse. Una de las más aclamadas es *El arte de la fermentación* (Gaia), en el que el experto Sandor Ellix Katz explica procesos de diferentes lugares del mundo y da información práctica para fermentar verduras, frutas, cereales, leche, carne o legumbres. Otra imprescindible es *La guía de fermentación* de Noma (Neo Person), la biblia del que fuera uno de los mejores restaurantes del mundo. La última revelación de la literatura gastronómica ha sido *Beyond the North Wind*, donde Darra Goldstein comparte 100 recetas tradicionales rusas de encurtidos, conservas, fermentados o lácteos caseros que los jóvenes rusos están descubriendo como parte de su herencia.