



¿ Sed de fermentista?

BACK TO THE ROOTS - CONSCIOUS NUTRITION



Bienvenido a un enfoque de cocina diferente.

La intención de este pequeño documento es aportarte nuevas ideas para que juegues en la cocina con lo aprendido gracias a la serie fermentista. No encontrarás descripciones detalladas de cada receta ya que tras haber curdado la Serie, serás capaz de aplicar tus conocimientos y entender como mezclar esta pizca de magia, con esta otra pizca de magia y crear platos deliciosos con los que cuidar de tu microbiota y aprovechar hasta la última zanahoria olvidada en el cajón de tu nevera.

¡Bienvenido al mundo fermentista; Vamos a jugar!



BACK TO THE ROOTS - CONSCIOUS NUTRITION

M1 : Encontrarás todo lo necesario para aprender a preparar esta receta en el Módulo 1 " primer contacto con la fermentación"

M2 : Módulo 2 " Encurtidos y lacto fermentados"

M3: Módulo 3 " Kombucha, refrescos y otras bebidas probióticas"

M4 : Módulo 4 " Yogurt, kefir y otros lácteos fermentados"

M5: Módulo 5 " Semillas, frutos secos y quesos veganos lactofermentados"

M6 : Módulo 6 " Cereales y legumbres lacto fermentadas"

M7 : Módulo 7 " Vinos jóvenes y vinagres"

M8 : Módulo 8 " Miso y Tempeh, fermenta con moho"



BACK TO THE ROOTS - NUTRICIÓN CONSCIENTE



Sauerkraut de Limón y eneldo.

Salmuera al 2% (Sal marina sin refinar y agua no clorada)

Col blanca

Piel de limón

Zumo de limón

Piel de naranja

Eneldo fresco

M1 y M2



Queso vegano de semillas y frutos secos

Semillas de girasol

Almendras

Bellotas procesadas previamente

Salvado de centeno

Iniciador

Sal

Levadura nutricional

Pimienta

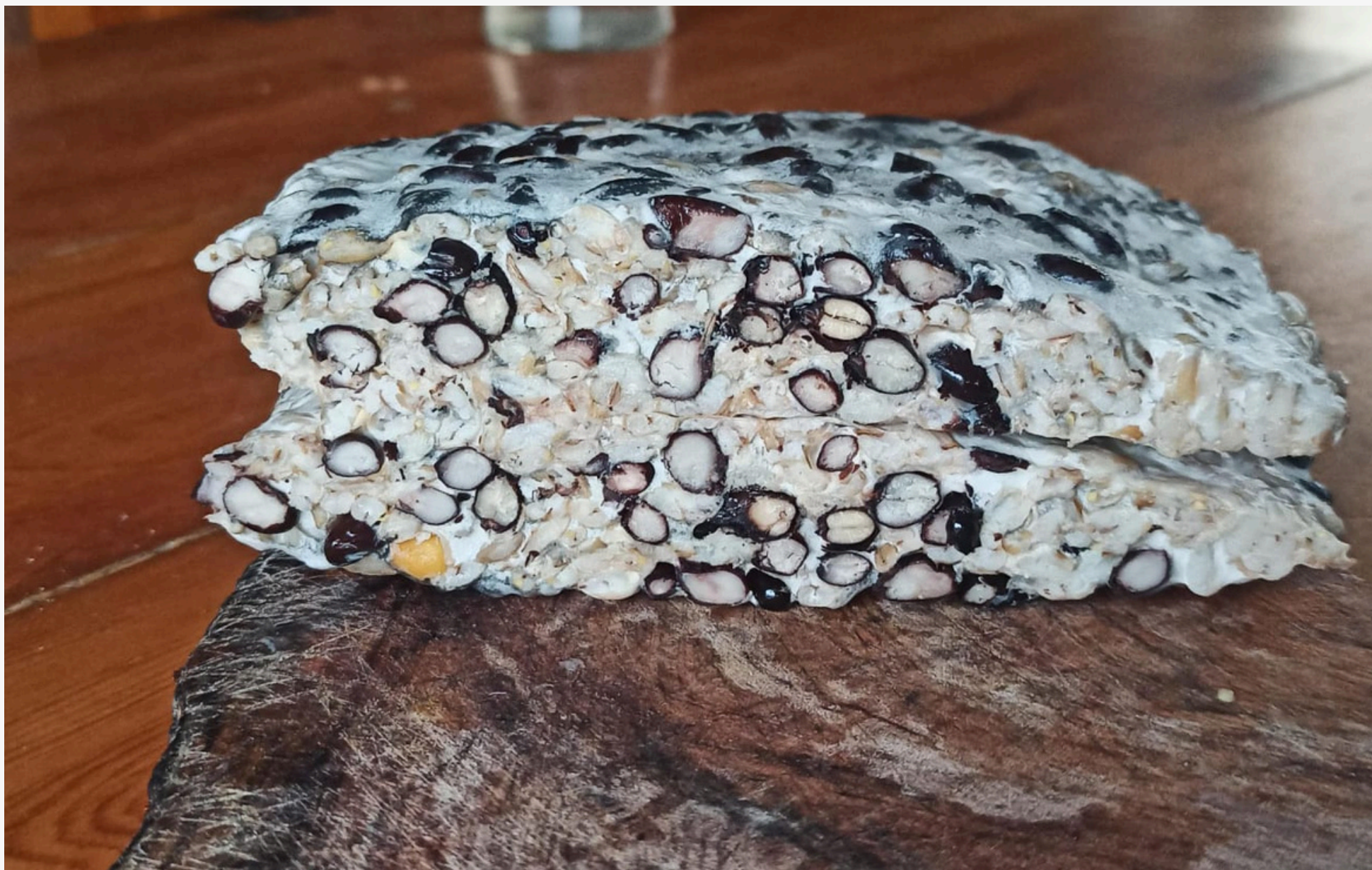
H.provenzales

Cúrcuma

Pimentón ahumado

M5

Tempeh de garbanzos y bulgur



Bicarbonato

Agua

Garbanzos *250gr

Bulgur* 250gr

Cultivo iniciador Rhizopus Oligosporus

*Parcialmente cocidos



Gaseosa del bosque

Trébol rosa
Menta piperita
Menta silvestre
Pino
Manzana
Escaramujo
Miel cruda
Agua sin clorar

M1 y M3



Kvass de remolacha, romero y naranja.

Remolacha ecológica

Ajo

Romero

3,5 % de salmuera

Romero

Piel de naranja

M1 y M2

Zanahoria e hinojo lactofermentados

Zanahoria ecológica

Hinojo

Piel de limón

SAlmuera al 2%

Ajo

Cebolla

M1 y M2





Okara de almendras

Okara de almendra (Tras hacer bebida de almendras)

Sal

Psyllium

Iniciador

M1 y M5

Champán de saúco



Saúco en flor
Limón
Miel
Iniciador opcional

Marinado de limón y romero

Limón

sal

Romero

Aceite de oliva virgen Extra

M1 y M2



Labneh de cabra para coronar una sopa de calabaza y sésamo



Calabaza
Jengibre
Aceite de oliva
Yogurt de cabra
Sal
Comino
Pimienta

M4

M1, M2 y M3

Ensalada de
naranja y
lombarda
fermentada

Gaseosa de espino
amarillo



Naranja
Pistachos
Zanahoria
Pepino
Tomate

Lombarda lactofermentada
Cebolla encurtida

Zumo de espino amarillo
Vino blanco
Iniciador
Miel

Kimchi

M1 , M2 y M8

Harina de arroz
Ajo
Cebolleta
Jengibre
Col china
Sal
Miso rojo
Semillas de sésamo
Manzana
Gochugaru
Salsa de pescado fermentado



Gaseosa de menta y lavanda

Menta piperita o silvestre
Cera de abeja
Limón y jengibre
Lavanda
Miel cruda
Iniciador, opcional



Picante de col y piña

Piña
Col blanca
salmuera al 2%
Cebolla roja
Ajo
Ají
Mostaza en grano
Jengibre
Laurel
Piel de limón y naranja

M1 y M2



Encurtido de pepino

Vinagre de manzana sin pasteurizar

Pepino

Sal

Miel

Agua sin clorar

Semillas de mostaza

Fenogreko

Ajo



Vinagre de manzana y miel

Calcula el % de acidez con el que quieras trabajar
Calcula el % de alcohol que quieras conseguir

zumo de manzana

Miel

Iniciador o madre de vinagre

M1 y M7



Idli con curry de verduritas



Fenogreko

Comino

Lenteja roja

Arroz integral

Salt

Zanahoria

Pimiento rojo

Cebolla

Ajo

Esepcias de curry

Aceite de oliva virgen extra

¡A disfrutar!