

# Tendències

Les noves modes en alimentació

## Els fermentats estan en plena forma

La indústria i les 'start-ups' ja es fixen en aquests productes

ALBERT MOLINS RENTER  
Barcelona

**G**airebé un terç dels aliments que mengem són fermentats. El iogurt, el formatge, el pa i el vi en són alguns dels que tots tenim al cap. Són en totes les cultures perquè la fermentació "és un procés que es dona de manera espontània i que sovint forma part d'altres sistemes tradicionals de conservació dels aliments", explica Francesc Xavier Medina, antropòleg de la UOC.

Segons Marta Capellas, professora de tecnologia dels aliments de la UAB, la fermentació és el regne de "la complexitat extrema", on tot depèn "del substrat fresc i del microorganisme o el consorci de microorganismes que hi intervenen". Però, en una explicació general, la podríem definir com "la colonització d'un substrat per un grup de microorganismes, que transformen aquest substrat en un producte més segur, més nutritiu i més sa", explica Capellas. I, sens dubte, les claus de l'èxit dels fermentats s'han de buscar en aquestes qualitats.

A parer de David Lacasa, soci de la consultora Lantern, els fermentats seran el pròxim objecte de disseny de la indústria i de les *start-ups*, ja que "es beneficiaran de l'impuls de molts altres corrents de fons que ja hi ha, com la recerca de menjar més sa, el veganisme, la quimiofòbia, el fes-t'ho tu mateix, les etiquetes amb pocs ingredients i els aliments poc elaborats, així com l'interès de les noves generacions per descobrir gustos i textures".

Per Elena Carrillo -doctora i professora de la facultat de Ciències de la Salut de la URL-Blanquerna-, la principal virtut d'aquest tipus d'aliments són les seves qualitats probiòtiques, que "ajuden a tenir una microbiota sana i amb un bon equilibri de tots els diferents tipus d'organismes que la formen". La microbiota és el conjunt de microorganismes que viuen al nostre cos. "Concretament la que viu al nostre intestí fa de barrera protectora i ajuda a absorbir els nutrients d'una manera més efectiva, i, a més a més, té molta relació amb el bon funcionament del sistema immunitari", assegura Carrillo.

Paradoxalment, els fermentats no poden mostrar als envasos la seva gran virtut. L'EFSA, l'agència de seguretat alimentària europea, va prohibir fer servir el terme *probiòtic*, després de la polèmica que hi



**PULQUE**  
Mèxic

Beguda alcohòlica d'alta graduació, espessa i de color blanc, que s'obté de la fermentació de la saba fresca de magueli (un tipus d'atzavara)



**TEPACHE**  
Mèxic

Beguda de baix nivell alcohòlic (menys de l'1%). S'obté de la fermentació de diversos dies del suc i la polpa de diverses fruites com ara pinya, guaiaba, poma. Recorda la cervesa, però dolça



**XUCRUT (Sauerkraut)**  
Alemanya

Una fermentació làctica de fulles, tallades a tires, de col amb sal que forma una salmorra natural amb el mateix suc de la verdura



**CHICHA**  
Amèrica Central i del Sud

Begudes derivades principalment de la fermentació no destil·lada del blat de moro i altres cereals originaris d'Amèrica. S'elabora artesanalment i té una graduació alcohòlica de lleu a mitjana



**IRÙ**  
Nigèria

És un tipus de garrofes fermentades i processades que es fan servir de condiment en estofats o sopes

va haver quan es va demostrar que una beguda làctica que presumia de ser probiòtica no ho era.

En qualsevol cas, en una dieta dominada pels ultraprocessats -productes que no alimenten la microbiota-, els fermentats apareixen com una alternativa per combatre al·lèrgies i intoleràncies.

"S'han començat a fer estudis -de moment en ratolins- que mostren que amb una microbiota sana els tractaments autoimmunitaris funcionen més bé", explica Lacasa. El problema és que són investigacions cares, i "les *start-ups* que neixen al voltant de la fermentació no les poden pagar, però la gran indústria sí. O sigui que segur que veurem aparèixer una nova generació de productes funcionals basats en la fermentació", afegeix Lacasa.

De tota manera, el consum de fermentats també té contraindicacions, ja que el contingut en sal pot ser bastant alt. D'altra banda, "les persones que estiguin en un estat immunodepressiu també haurien d'evitar menjar-ne", diu Carrillo, que afegeix que, en qualsevol cas, no s'ha de deixar que "els fermentats difuminin el conjunt de la nostra dieta, que no serà millor només pel fet d'incloure'ls-hi".

I és que sovint s'ha qualificat els fermentats de superaliments, però això atorgar propietats gairebé màgiques als aliments és molt vell. "És com una espècie de màgia parasimpàtica. Mengem determinats aliments que ens pensem que tenen unes propietats amb l'esperança d'adquirir aquestes qualitats", diu Medina. En aquest sentit, David Lacasa explica que "el fet

### SALUDABLES

**Ajuden a mantenir la microbiota sana, i això és beneficiós per al sistema immunitari**

### PROBIÒTIC

**L'EFSA no permet que es faci servir el terme 'probiòtic' als envasos**

que hi entrin en joc processos mil·lenaris, que de vegades venen de països llunyans, en què s'explica que cada família conserva el seu ferment com si es tractés d'un fill, ha dotat els fermentats d'un *storytelling* molt potent".

Però cal recordar que la fermentació també forma part del procés d'elaboració del vi i de certs embotits, i l'OMS fa temps que adverteix que el consum tant d'alcohol com de carns processades no és saludable.

Precisament, "la demonització del consum de carn i el vigor que pren tot l'espectre de dietes vege-

tarianes és una altra de les claus per entendre l'auge dels fermentats. Mengem menys carn, el desens no l'ha recollit el peix, i en canvi mengem més verdures, i aquí entren els fermentats vegetals i làctics", diu Lacasa. El quefir i el kombutxa en són exemples paradigmàtics, i segons Lacasa, exagerant, "a Espanya obre una empresa de kombutxa cada dia", i el quefir "ha augmentat un 30% en valor l'últim any". Aquesta història potent que els acompanya els vincula amb el que és natural, que "encaixa molt bé amb la preferència actual "pels productes simples, sense



**KIVIAK**  
Gronlàndia

Plat hivernal dels inuits que es prepara amb uns ocells marins anomenats gavots macerats a l'interior del cos buidat d'una foca



**UN MERCAT QUE VA A L'ALÇA A TOT EL MÓN**

**Pepsico**  
La nord-americana Pepsi-co va comprar la marca de kombutxa Kevita per uns 200 milions de dòlars

**Kombutxa**  
Forbes la considera la beguda funcional de més creixement, entre el 15% i el 25% en cinc anys

**Valor de mercat**  
Euromonitor xifrava en més de 40.000 milions de dòlars, el 2016, el valor de mercat de suplementos, iogurts probiòtics i llets fermentades

**Quefir**  
Entre els lactis destaca la categoria del quefir, que ja suposa més de 3.200 milions de dòlars i s'espera que assoleixi els 2.000 milions el 2023



**KVASS**  
Rússia i Ucraïna  
Beguda elaborada a base de farina de sègol, malt i una mica de pa de sègol fermentats en aigua



**SALSA DE SOJA**  
Xina  
És un condiment del ferment de grans de soja amb blat, submergits en aigua, sal i fongs ('Aspergillus oryzae' o 'Aspergillus sojae')



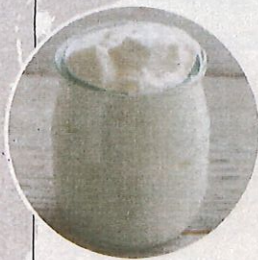
**KOMBUTXA**  
Xina  
És una beguda fermentada obtinguda a base de te endolcit fermentat per una colònia de bacteris i llevats



**KIMCHI**  
Corea  
Preparació fermentada de col xinesa assaonada amb espècies i altres vegetals. Fa una olor forta i és molt picant



**QUEFIR**  
Caucas  
Fermentat de qualsevol tipus de llet animal gràcies a l'ajuda de llevats i bacteris. També es poden fermentar els grànuls de quefir en aigua ensucrada



**IOGURT**  
Turquia  
És la fermentació bacteriana de la llet, amb la introducció de bacteris 'benignes' en la llet amb una temperatura i unes condicions ambientals controlades



**NATA DE COCO**  
Filipines  
Postres gelatinoses i translúcides, que provenen del fermentat d'algunes fruites, com el coco, per l'acció d'un bacteri



**MISO**  
Japó  
El miso és una pasta aromatitzant, feta amb llavors de soja i/o cereals i sal marina, fermentada amb el fong koji. El seu consum va començar a popularitzar-se fa uns 100 anys



**NATTO**  
Japó  
Llavors de soja cuites al vapor i fermentades amb l'ajuda del bacteri 'Bacillus natto'

**El 95% dels bacteris es troben al tracte intestinal**

Els bacteris actius arriben fins al còlon i ajuden a millorar la flora intestinal



**Els microorganismes i bacteris que acullen els intestins pesen tant com un meló**

La microbiota intestinal pot pesar entre 1 i 2 kg...



...i un meló de Múrcia té un pes comprès entre 1,5 i 2 kg

**Per cada cèl·lula humana hi ha 10 microbis...**

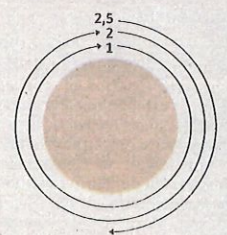
Al cos humà, els microbis superen en quantitat les cèl·lules humanes en una proporció de 10:1



Les cèl·lules són més grans que els bacteris, en una proporció d'entre 1:10 i 1:50

**...i els microbis són entre 10 i 50 vegades més petits que les cèl·lules**

**La longitud de tots els bacteris del cos humà, un al costat de l'altre, és 2,5 vegades el perímetre de la Terra**



FONT: "Redescubriendo los fermentados" de IanLinn Papers

grans elaboracions, pel clean label (etiquetes amb pocs ingredients) i, sobretot, amb la quimiopèbia, els productes sense additius.

I també hi ha un potent component generacional en els millennials i la generació posterior - els Y-, autèntics exploradors gastronòmics "que busquen la novetat constantment".

El canadenc Matthew Calderisi va obrir, l'agost del 2017, Ferment9, una botiga dedicada al món dels fermentats al barri de Sant Antoni de Barcelona. Fill d'una anglesa (cervesa i formatge) i d'un italià (formatge, olives, vi...), sem-

**HISTÒRIA POTENT**

**El seu èxit s'apuntala en un relat que els vincula a l'ancestral, l'exòtic i el natural**

**GENERACIÓ Y**

**Els més joves amb ganes d'explorar gustos són els que en consumeixen més**

pre ha estat familiaritzat amb els ferments. El mateix elabora més de 67 productes i té 47 tipus de ferments a la venda. "Els meus primers clients eren sobretot expatriats com jo, però ara són gent jove", explica Calderisi. Té llista d'espera per als cursos que començarà ben aviat, i és que la pràctica i l'ètica del fes-t'ho tu mateix, molt important en alimentació, és l'últim dels trets que empenyen els fermentats. "A YouTube hi ha molts vídeos que ensenyen a fermentar, però val més aprendre'n amb algú que en sàpiga, per evitar problemes". Amb els canvis de

temperatura els ferments es poden descontrolar.

Si algú vol intentar fermentar a casa, Capellas diu que el més important és "observar la mateixa atenció que posem en la higiene quan cuinem qualsevol altra cosa, i intentar evitar la contaminació creuada entre aliments crus". Una vegada tinguem el producte a punt, recomana refrigerar-lo i utilitzar-ne una part per a successives fermentacions. "Si volem, fins i tot es pot congelar el ferment iniciador, ja que això només atura els microorganismes, però no els inactiva", diu.