

ESTO HA SIDO UN PROCESO NO-LINEAL
CON LA PRESENCIA DE ANANDA BIANCHI,
SERGI SANESTEBAN DOMÈNECH, MARIAN GARCÍA,
QUIM PUYOL, DELFINA ECHAZARRETA,
ARANTZA BEGUERIA, ROSA SÁNCHEZ,
Gemma Rodés, AND NDUJAKO, CRISTINA
RUIPEREZ, FERMENTADO POR SONIA
VILAR Y LOS MICROORGANISMOS Y
CONDICIONES ATMOSFÉRICAS QUE
SIEMPRE NOS ACOMPAÑAN.

ENTRETEIXIDES

 Centre Cívic
Can Felipa




HANGAR.
ORG

LA
FERMENTACIÓN
ES
REVOLUCIÓN



FERMENTZINE

Candida boidinii, *Esterococcus mundtii*, *Candida guilliermondii*, *Lactobacillus acidophilus*,
Candida milleri, *Hansenula anomala*,
Saccharomyces inusitatus, *Lactobacillus crispatus*, *Lactobacillus confusus*,
Lactobacillus curvatus, *Lactobacillus fermentum*,
Lactobacillus helveticus, *Candida tropicalis* ,
Lactobacillus brevis, *Candida norvegensis*,
Pichia saitoi, *Weissella confusa*,
Lactosacillus pontis, *Pichia polymorpha*
Saccharomyces curvatus, *Hansenula tropicalis*
Pediococcus acidilactici, *Weissella cibaria*
Leuconostoc mesenteroides, *Candida holmii*,
Lactobacillus amylovorus, *Candida*
Krusei, *Torulopsis holmii*, *Lactobacillus*
casei, *Saccharomyces chevalierei*,
Lactobacillus buchneri, *Hansenula subpelliculosa*,
Saccharomyces cerevisiae, *Lactobacillus crustorum*,
Saccharomyces exiguus, *Lactobacillus nantesii*,
Lactobacillus reuteri, *Saccharomyces*
inusitatus, *Lactobacillus sanfranciscensis*.

"¿Tú metes algo que esta vivo en otra cosa y fermenta?"

AGUA DE KEFIR

CON :

PERA + CANELA



CON :

ZUMO DE MANDARINA



CON :

INFUSION DE ROMERO



CON :

PERA + ARONANOS



VINAGRE DE HANZANA

- Manzana
- Azúcar 50 gm
- Agua 1 litro
- Remover cada día durante 1 semana (o más)
- Colar → cubierto
- Dejar reposar 3 semanas (o más), cerrado

En el proceso de fermentación del vinagre los azúcares del jugo de manzana se convierten en ácido acético. Es un desinfectante natural ya que combate hongos y bacterias.



KOMBU : alga marina CHA : té

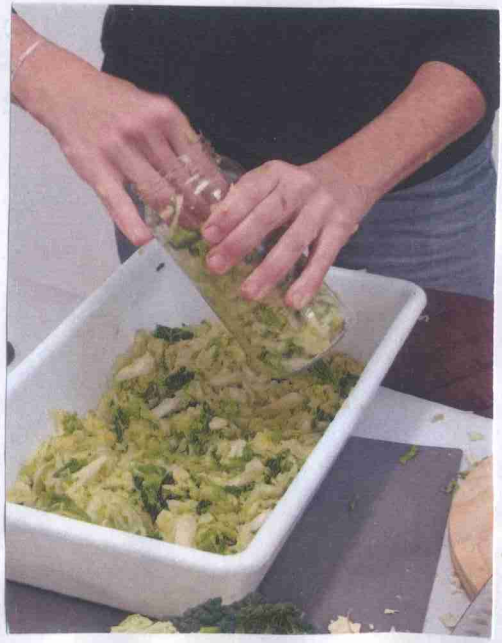


Origen : noroeste de China
Antigüedad : más de 2.000 años



→ "Momento de masaje al chucrut compartido"

→ Retiramos las hojas exteriores. Cortamos a cuartos. Retiramos el tronco central.



→ Cortamos la col en tiras finas, lo introducimos en un recipiente amplio y hondo, añadimos por cada col dos cucharadas de sal (o 1kg → 2 cuch. sal)

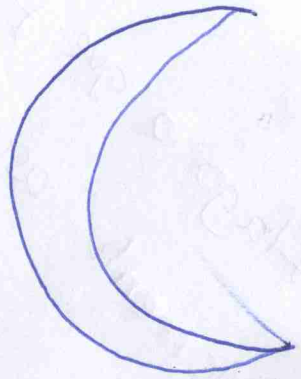
→ Se masajea/aprieta bien hasta que suelte agua. Introducimos en un bote y dejamos fermentar ± 3 semanas.



"Hago lo que puedo"
"Momento asurridad"

TRONCO - TAPA →





"Depende de la luna"

¿Como afecta la luna?

Los microorganismos y parásitos están más activos cuando hay luna llena.



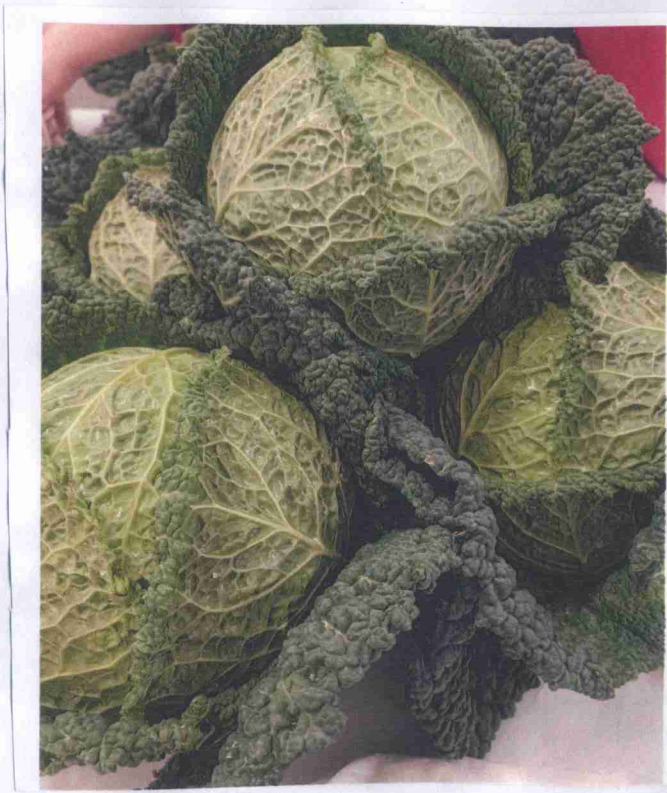
CHUCRUT

- Col blanca
o
repollo
- Sal

EN UNA BANDEJA
PORQUE
↓
SUPURA

dico!
Rico!





2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12

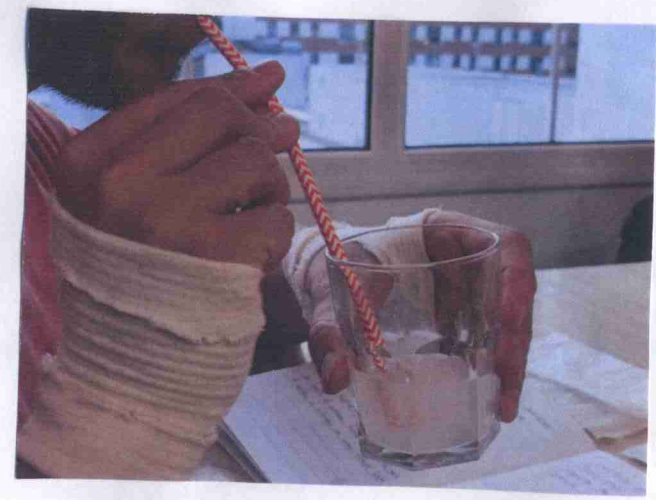
SI ERES UN BOSQUE, ¿HAY ALGO MUERTO?



amasar con las manos



espalar



probar con pagitas

probar con pagitas

CRISIS DE BOTES



VINAGRES



"mi casa está podrida"

KOMBUCHA



SIMBIOSIS BACTERIAS Y LEVADURAS

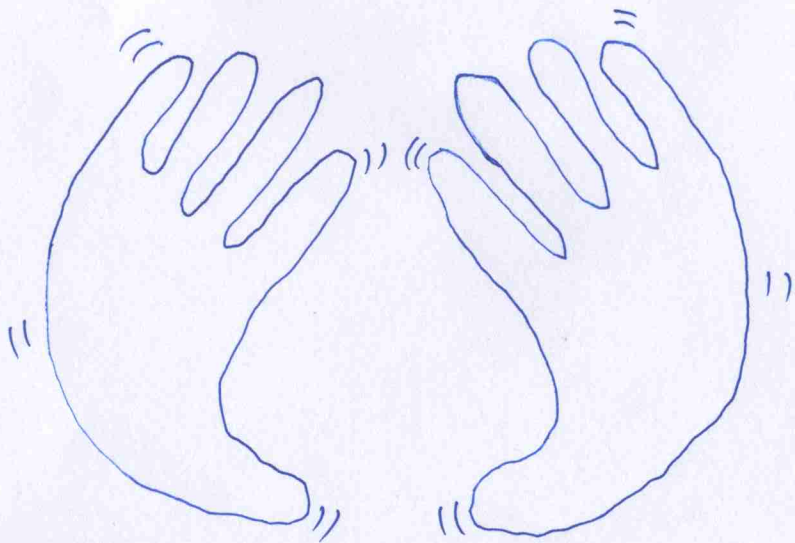
→ 'membrana cansada de tanto pensar'

→ ser membrana

K i s H K



Trigo o avena fermentada y secada.
Hay que darle masajito cada dia



El chucrut como
mindfulness



HIDROMIEL

- Miel, agua, romero (?), pasas
- 1 kg de miel cruda por 4 litros de agua
- Remover cada día 2-3 veces durante 10 días
- Filtrar y embotellar. Válvula ~~de~~ airlock o 1 globo. No cerrar por que puede

EXPLOTAR



→ explosión!



Massa Madre :

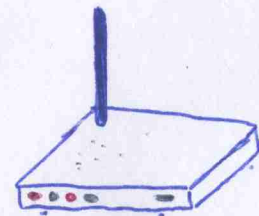
50 cc. harina

x

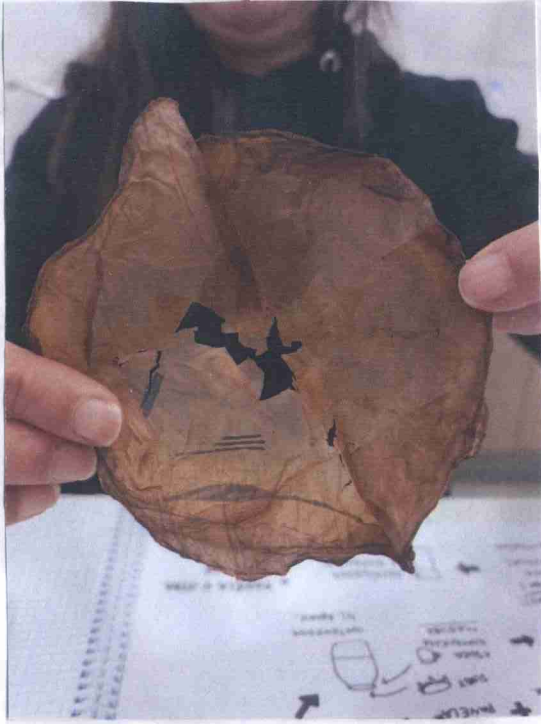
50 cl. agua



- Tapar con paño y goma
- Mezclar 2/3 veces al día, unos 5 días
- Desechar la mitad del producto y la otra mitad del producto con agua y harina.



algunas personas usan el router para fermentar



El SCOBY es una colonia simbiótica de bacterias y levaduras. Es de aspecto gelatinoso, y su función es convertir el té en Kombucha. Cada vez que haces Kombucha, se produce un nuevo SCOBY.



Arantza apreta para que no salga moho

UMMM
LIMONES
EN SPLICUEND,
QUE RICO!!!

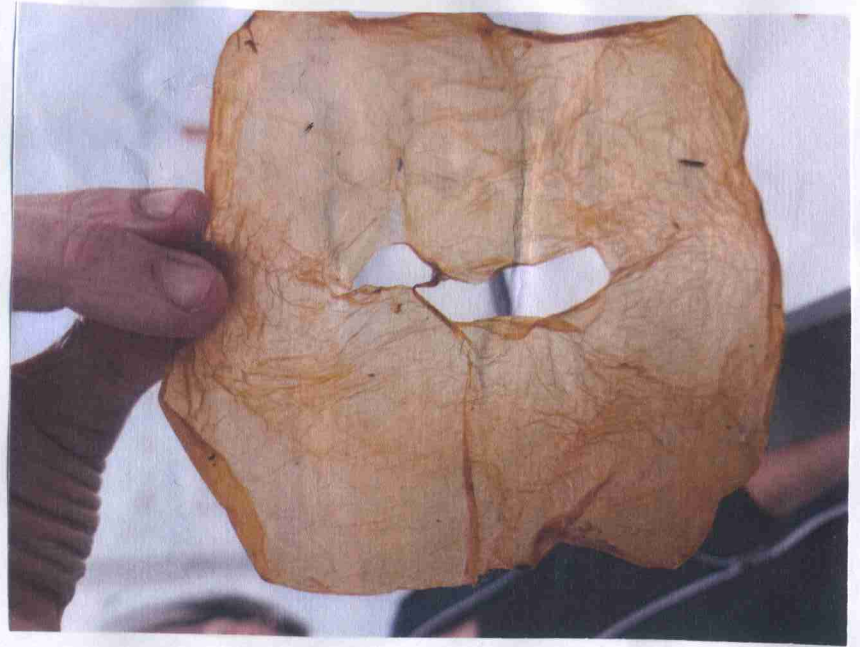
LIMONES

- Limones
- Sal



Cortar los limones en cruz sin llegar al final, introducir una cucharada de sal gruesa del limón. Vamos machucando los limones y los apretamos hasta que suelte el jugo.

Cerrar. Poner la fecha. ± 3 semanas - 1 mes



Que es esto?

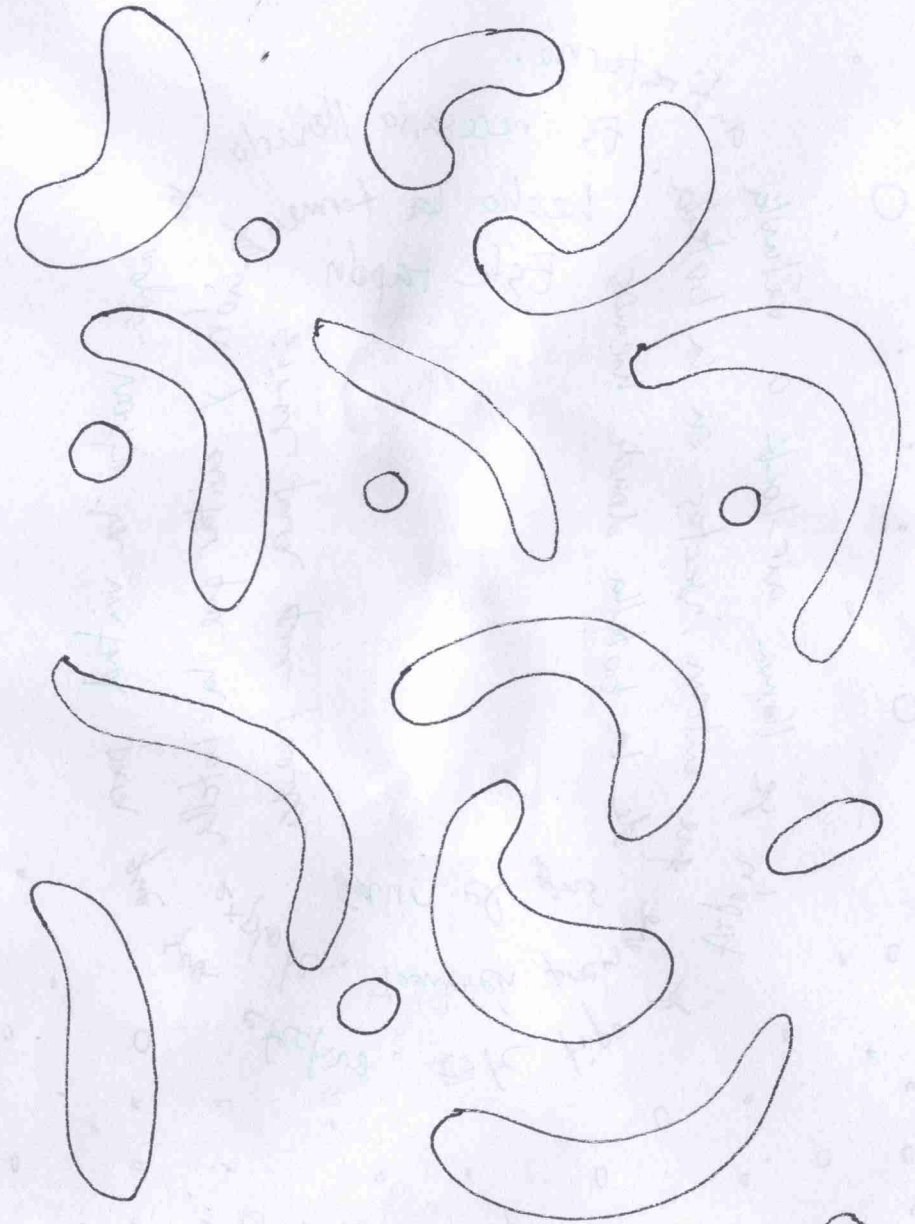
Una máscara?

No! Kombucha seca!!

MASA MADRE

- ① • 50 gr. harina + 50^{ml} gr. agua
- ② 50 gr masa madre + 50 gr harino + 50 ml agua
- ③ Repetir dia 2
- ④ " " "

Hasta que crezca y haga burbujas
Tapar con paño, no con tupa.



LACTOBACILLOS

anti retorno.

Es necesario llenarlo

hecho la fermentación de

Este tapón



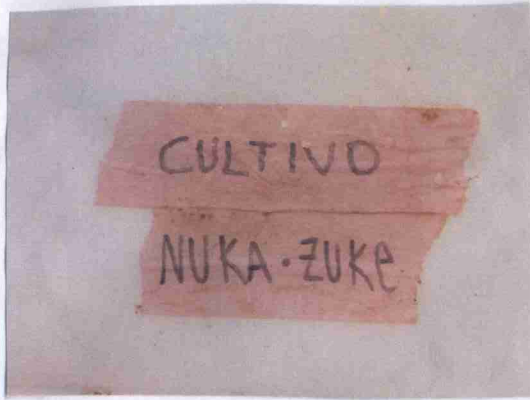
servir para que pueda
evitar que la botella
para que

se llama air-lock o válvula
que entren insectos en la botella.
de la botella donde hemos

salir el gas. También presione
Este tipo de tapón
efectivo. Este tipo de tapón

CATA DE MASAS con el pan de Cristina





NUKAZUKE : método japonés de conservación de vegetales fermentados utilizando salvado de arroz fermentado.

se sumergen vegetales como pepinos, rábano o zanahora y se fermentan durante días o semanas. Quedan encurtidos con un sabor ácido y ligeramente salado.

KÉFIR

Bebida fermentada hecha a partir de leche o agua y cultivos de bacterias y levaduras. Tiene sabor ligeramente ácido.



Sabor Umami

APERTURA DE CHAKRAS
CON MOSTAZA



TRIGO GERMINADO

MUY NUTRITIVO Y
LIBRE DE GLUTEN

RICO EN VITAMINAS

REFUERZA SISTEMA INMUNE

MEJORA LA SALUD DEL
CORAZON

PREVIENE EL CANCER

PROPIEDADES ANTI OXIDANTE

MEJORA RENDIMIENTO

~~PREVIENE~~ ATLETICO

AUMENTA EL DESARROLLO
MUSCULAR

APOYA EL EMBARAZO

PREVIENE LA DIABETES





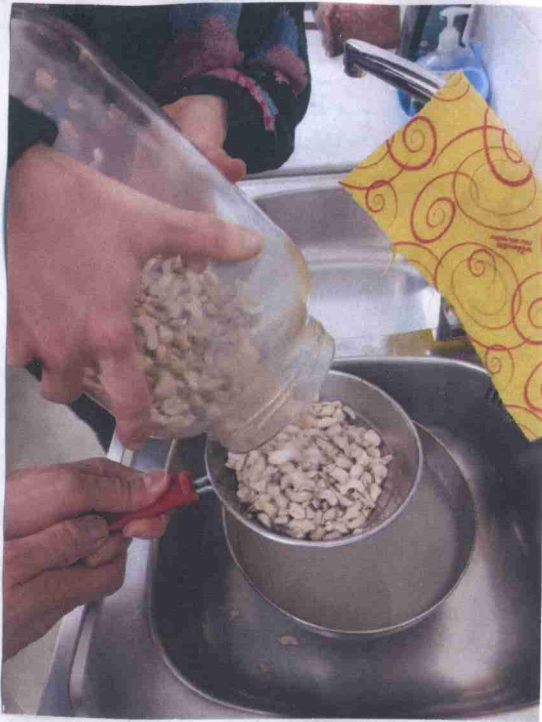
'Nada me habra
durado tanto como
la cultura de
kefir. Ni las
bragas'



↑
ESTO ES LO QUE SUCEDE CUANDO TU KOMBUCHA
SE VA A LA MIERDA Y CREO HONGOS.
ALGUNOS HONGOS MAS BONITOS QUE OTROS...

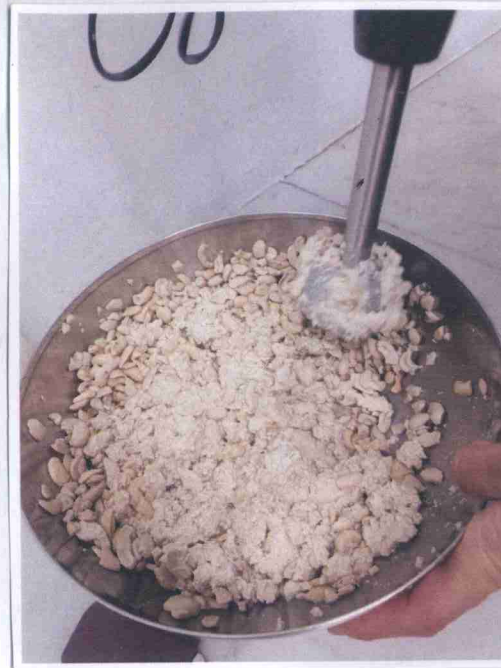


~~~~~  
'Donde hay cultura, no hay patogenos'

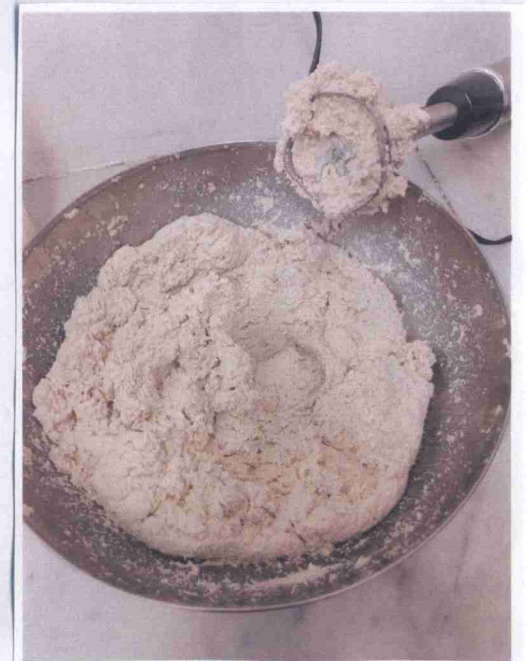


ANACARDOS  
REMOJADOS  
UNA NOCHE

Dejar fermentar tapado  
crecerá!  
se puede añadir ajo, hierbas,  
pimienta, etc



CREMA  
FERMENTADA  
DE  
ANACARDO  
Y  
KEFIR DE  
AGUA



SI AÑADES  
CEBOLLINO  
Y PIMIENTA  
ESTARA  
DELICIOSO