#alimento #conservación

Introducción a la fermentación lactica

Structure : URCPIE de Hauts-de-France

Difficulté : facile



La lactofermentación (o fermentación enzimática) es un método universal y ancestral de conservación de alimentos que se utiliza desde hace milenios. Este método de conservación, saludable y sencillo, resulta muy interesante desde el punto de vista nutricional, ya que permite conservar muchas de las propiedades de los ingredientes. Los productos lactofermentados son apreciados por su sabor tan característico.

Desde hace miles de años, gracias a la sal y a los fermentos lácticos naturales, la lactofermentación ha sido empleada por los egipcios y los chinos. Esta técnica de conservación de alimentos impide que se desarrollen los microorganismos.

Este método tradicional de conservación de alimentos incluye miles de recetas en todo el mundo, siendo la más conocida en Europa el chucrut. En Asia, varios productos derivados incluyen la soja.

Liens

https://www.cpie-hautsdefrance.fr/cpie/Content.aspx?ID=159270