

Fermentos en la cocina

# UN FERVOR QUE CRECE

Nos han acompañado toda la vida, en casi toda cultura y sin embargo el uso de bacterias transformadoras de alimentos ha cobrado un alza considerable en los últimos tiempos. Sea por sus cualidades conservativas, por el realce funcional de sus gracias nutricionales o por una moda en restaurantes, el comer con ese dejo ácido y umami se nos hace cada día más familiar. Es, además, una reacción artesana frente al devenir culinario cada vez más impersonal e industrializado. Con ustedes, comida viva.

TEXTO CARLOS REYES M.  
FOTOS MACARENA ÁLVAREZ.



Frascos de vidrio más bien grandes y de un marrón entre traslúcido y turbio; otros de líquidos blancos viscosos e impolutos; otros tantos oscurecidos como yéndose a negro o bien burbujeando poco a poco, hasta convertirse en una ginger ale real: fresca y picosa hasta llegar a una cierta acidez y amargor casi lustroso. Las casas donde viven personas como Claudia Reinoso Hurtado pueden parecerse a pequeños laboratorios. En rigor lo son, porque allí tratan de cubrir las obsesiones de quienes, como ella, descubren el mundo de los fermentos, quedando alegremente atrapadas entre sus eternas transformaciones. Ella, ingeniera, terapeuta en medicina china y alumna de un magister en alimentación oriental, ocupa buena parte de su departamento en Santiago Centro para experimentar y experimentar, respecto de la última gran oleada gastronómica del fin de esta década.

Sí, han estado en la mesa desde siempre; en el pan, en el queso, en las botellas que dan razón de ser a esta revista.

Pero en pocos años, en Chile, se han reforzado otras técnicas, siempre ligados a los cambios químicos producto de las bacterias asociadas a salmueras o azúcares convertidos en alcoholes diversos, donde además mandan los probióticos, organismos vivos suplementarios a la flora intestinal del cuerpo. En el Hemisferio Norte el fenómeno es tanto más antiguo, en alza desde fines del siglo pasado y azulado por los éxitos culinarios de personajes como René Redzepi y su cocina de fermentación asociada a Dinamarca, por ejemplo. Ahora, en Oriente, son miles los años bajo su influjo. Es probable que los primeros animales domesticados por el hombre fueran más pequeños de lo que se cree, aunque Luis Pasteur los haya descubierto recién hace siglo y medio atrás. Es decir, han sido socios estratégicos del comer humano a lo largo de la historia, trocando lo que la naturaleza provee en bruto, con el fin de conservar primero, nutrir después y en último término, convertirlos en una experiencia gastronómica que se ha tomado el mundo, Chile incluido.

## CONSERVAR

Banchan Nara es un pequeño y nuevo comedor, para no más de 30 personas, instalado por la cocinera coreana Helena Lee junto a su familia, en el también orientalizado barrio Patronato. El nombre significa "país de los acompañamientos", vale decir los pequeños y variadísimos bocadillos que suelen servirse junto a sopas o las carnes adobadas y picosas al ajo, ya típicas en la cocina de ese país. Por plato de fondo pueden ser de cuatro a seis elevados "al infinito si hacemos mezclas de productos a la mesa", comenta Lee mientras que va sirviendo una selección especial con un hilo conductor: son fermentados. "De lo que servimos acá, un 40% es fermentado mientras que el resto es cocido y crudo. Nuestra tradición viene desde Corea, un país donde las condiciones climáticas nos obligan, sobre todo durante el invierno, a proveernos de mucha comida envasada, conservas. Entonces en los antiguos tiempos la salazón y sobre todo la fermentación eran las únicas opciones que teníamos



Claudia Reinoso





para almacenar grandes cantidades de alimento, vegetal sobre todo”, comenta la cocinera.

Es por eso a la mesa llegan pescaditos salados con un marcado tono agrídulce; también pepinillos, nabos y ajos pasados por diversos tiempos de fermentación. Puede ser hasta más de un año, en el caso de ajos que adquieren un tono plumizo y toques de sabor ácido-picosos, con una consistencia que recuerda a ciertos frutos secos como almendras pasadas por agua. Pero el gran protagonista de este lugar y de toda la cocina coreana hacia el mundo es otro fermento: el Kimchi. Hasta inicios del año pasado, era el único producto que elaboraban. Se

requieren de meses de espera para conseguir que vegetales como la col china o el más cercano repollo, completen un proceso de fermentación en el que entra un porcentaje de sal en relación al peso total de las verduras (2%), a modo de desecación parcial. Luego, lavar bien, sin apretar –para no darle amargor- y sumar ají pastoso, picante, pero también ajo, jengibre, frutas del tipo peras y manzanas, cebollas o cebollines. A veces nabo rallado, salsas de pescado o arroz cocido y licuado. Después guardar en recipientes en un espacio oscuro, fresco y seco, para que la paciencia de semanas o meses entregue un producto, idealmente jugoso y de cierta

consistencia, que puede durar años. Esa es la gran cualidad de fermentos de largo aliento y de corte oriental, como el miso japonés, o la vieja y conocida salsa de soja o su “queso” vegetal: el tofu.

En Corea existen restaurantes especializados en kimchi, aparte de un instituto especializado en analizar las cualidades de un producto emblema, por su sabor peculiar, pero también por aportar con probióticos y vitaminas como pocos. No por nada, de acuerdo a un artículo de revista Forbes en 2017, se espera que en la parte sur de la península ostente para 2030 la esperanza de vida más larga del mundo. La comida tiene mucho que ver en ese tópico.

## NUTRIK

Helena Lee comenta que las ventas de su kimchi se han multiplicado sobre todo en el último año. “Quizá tenga que ver con las teleseries coreanas”, dice riendo. También puede ser la avanzada K-Pop, aunque lo más probable sea por las comprobadas propiedades probióticas de ese y otros fermentos. Al contar con bacterias que estimulan la flora intestinal, aparecen beneficios como la prevención de enfermedades gastrointestinales, reducen intolerancias lácticas y fortalecen el sistema inmune. O como le ocurrió a Claudia Reinoso, generando una suerte de epifanía personal. “En un viaje a Estados Unidos conocí la



Claudia Morales



kombucha, conocida en Chile también como el hongo del té. Particularmente es promotor del balance energético del cuerpo, pero más limpio para el organismo que el café o las bebidas energizantes”, comenta. Luego de eso su camino ha estado marcado por estos preparados, hasta fundar Fermentopia ([www.fermentopia.cl](http://www.fermentopia.cl)), una suerte de consultora que difunde las bondades del comer bajo esos preceptos. Suma una serie de clases en que en charlas específicas de una hora y media de duración, entrega datos respecto de cómo elaborar ese brebaje como también kefir de leche y de agua, que en Chile tienen nombres tradicionales: “yogurt y chicha de pajarito”. Al respecto, un dato aportado por Reinoso: “he rastreado unas cuatro generaciones de

personas que conocen en Chile estos fermentos, pero no más para atrás. Es muy probable que inmigrantes chinos o de Medio Oriente los hayan traído a inicios del siglo XX al país”, explica. En la Casa del Fermento (@casadel-fermento) ocurre algo similar. Ya lleva algunos años Claudia Morales, profesora de danza y yoga, quien por temas familiares comenzó a interiorizarse en encurtidos y fermentos; más bien en el camino de vida que significa tratar con las transformaciones orgánicas de cada producto. Es decir, “enamorada del camino”, como asegura, hasta conseguir una experticia que la ha llevado a realizar talleres de elaboración de avena fermentada, bebidas probióticas y vegetales lactofermentados. Para este año, sin fecha definida, prepara la



Kimchi







De Patio



De Patio



Benjamin Nast



## GOZAR

segunda edición del festival Santiago Fermenta, que promueve la venta y consumo de productos bajo procesos artesanales. Ella pone énfasis, además, en los excesos que pueden llevar a "trastornos digestivos –gases- o intoxicación por exceso de bacterias o por contaminación tras mala manipulación en el preparado", cuenta. Sin embargo no todo lo expuesto en salmueras o en vinagre posee cualidades fermentativas ni menos probióticas, sobre todo desde la masividad industrial. Las dos Claudias advierten que encurtidos, aceitunas y conservas de repollo picado que pasan por chucrut, en realidad no lo son, al no proliferar las bacterias productoras de ácido láctico. "Se trata de cocimientos de verduras o verduras saladas, que se les suma vinagre neutro para saborizar y hacerlo más rápido", dice Morales. Si bien es cierto son inocuos, solo se quedan en eso. De probióticos, nada.

En un gran frasco de vidrio reposan las nueces verdes conservadas durante meses por el equipo de restaurante De Patio, dirigido por Benjamín Nast. Al tacto están reblandecidas, se deshacen en la boca mostrando un gusto entre nogado y ácido. Luego será el turno de un picadillo de despuntes de zapallo, que para no botarlo se ha fermentado y su jugo sirve como el acompañante de un cebiche, de aderezo para pescado; mientras, los cubitos también bañados de una gran carga ácida, acompañan camuflados, o no tanto, un pebre. "Es una tendencia súper positiva porque, entre otras cosas, nos sirve para ver las mermas de otra forma", cuenta Nast, sentado en una de las mesas del restaurante, rodeado de algunas de las piezas que fermenta o mezcla. Nueces, jugo de naranja con un ligero vinagre lo mismo que bayas de murta y hasta un vinagre de pan, cuyo fermento amplifica el resto de los ingredientes.

Aquí están las claves de los sabores gastronómicos que aporta la oleada fermentadora, la gran moda que se ha tomado algunos de los más reconocidos comedores jóvenes y estilosos de la capital y más allá. Por un lado la gama de sabores ácidos, refrescantes a la vez; y por otro lado ese gusto, digamos tridimensional, que aporta el quinto sabor, el umami.

Desde hace cinco años que Gustavo Moreno, chef de Raíces Lab –hoy en Pichilemu- lleva internándose en profundidad en el planeta fermento. "En nuestra cocina, no condimentamos con aliños o especias, solo sal, cítricos y fermentados. Contamos con preparados de limón, chucrut, kombuchas de té, café y jengibre, más yogurt y queso de pajaritos", dice. Y ha ido avanzando conforme se perfila la poderosa influencia oriental –japonesa y china- uno de los condimentos ideológicos en la cocina de estos profesionales.

En el caso de Moreno lucen misos y la última tendencia retro de origen europeo: el garum, salsa creada por los romanos hecha en la antigüedad con el jugo fermentado de las vísceras de pescados. No hay que mirarlo tan mal, se parece mucho al Nuoc mam, la salsa marina típica de Vietnam. La novedad versión pichilemina: "lo estamos desarrollando con pulgas de mar".

"Los fermentos enriquecen los tonos ácidos

de los productos", coinciden tanto Gustavo Moreno como Benjamín Nast. Y agrega el cocinero costero: "por ejemplo el fermentar en sal los limones durante dos meses luce la piel como un candy salado, con sabor a limón pero no amargo ni con tanta acidez. Entonces esto levanta los platos sin tapar sus sabores originales."

En tanto, conocido es el trabajo de Rodolfo Guzmán en Boragó, que en su laboratorio de ideas, ampliado tras su reciente mudanza pegada al río Mapocho, trabaja con fermentos de algas, entre otros productos. Mientras, en comedores similares como 99 Restaurant, se entregan a preparados basados en koji, "el primer paso para hacer salsa de soja, miso, sake, mirin. Vale decir, todos los sabores que definen la cultura japonesa. Además de proporcionar grandes cantidades de umami", cuenta Kurt Schimdt, propietario y chef.

En tanto Nast se aboca a un puñado de fermentados propios, como también productos externalizados como algas asiáticas, "por nuestra influencia en la cocina". Todos nuestros vinagres los hacemos nosotros. Luego hacemos probióticos como el kefir y la kombucha que la estamos dejando de lado porque se sobreexplotó y uno al final quiere sorprender.

Bueno, la moda corre hasta para lo milenario y funcional.

## DIRECCIONES

**Fermentopia.**  
www.fermentopia.cl

**Banchan Nara.**  
Loreto 260, Recoleta.  
Tel. 227620897.

**De Patio.**  
Vitacura 3520, Vitacura.  
Tel. 232450340.

**Raíces Lab.**  
Comercio 404-C,  
Pichilemu.  
Tel. +569 44500516.

**99 Restaurant.**  
Andrés de Fuenzalida 99,  
Providencia. Tel. 223353327.



Raíces Lab

