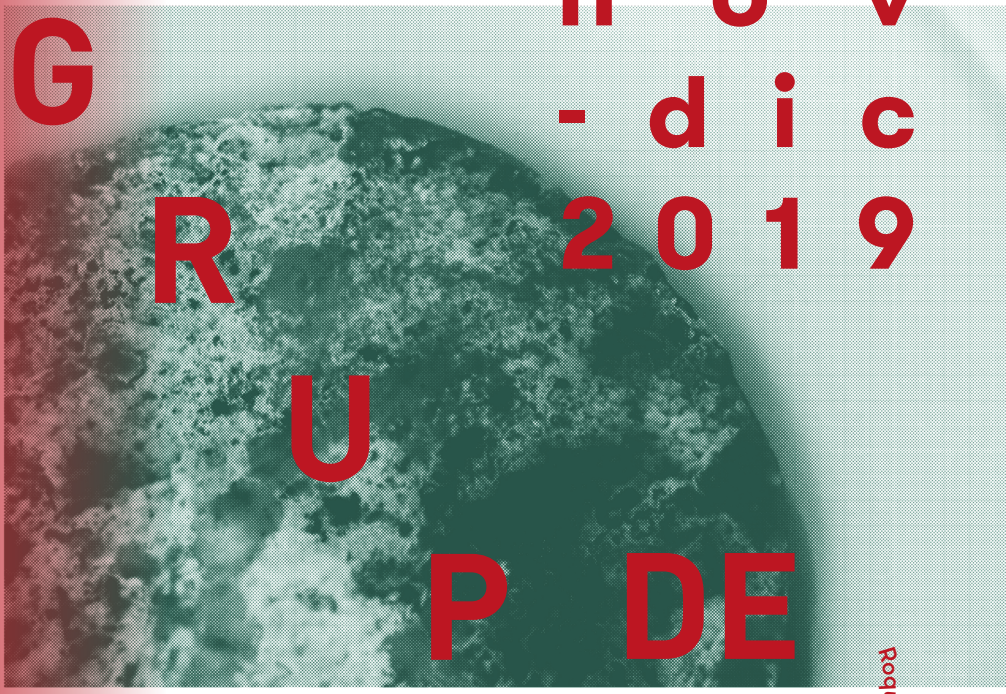
GRUP DE FERMENTACIÓ

nov
-dic
2019



Roquefort de anacardos



Kombucha

Impulsado por:

HANGAR.
ORG

Colaboración de:

LA ESCOCESA

apertura

Quería comentar un par de reflexiones antes de empezar. He traído este fanzine/catálogo que estaba releyendo estos días porque me sugería muchas ideas para este grupo. Es de un proyecto que realizó el colectivo Nyamnyam el año pasado con La capella, la huerta de la vanguardia, la tribu Sugurú y el grupo de vecinos Cruïlles sobre la fermentación como modelo relacional de cohabitabilidad y de discurrir vital transformable, simbiótico y sostenible. En resumen, fermentaron un caldo de miso y después lo repartieron y se lo comieron. Yo propongo que leamos el primer texto, que cuenta el proyecto, en algún momento del proceso que vamos a desarrollar en el que haya silencio porque estemos concentradxs en una tarea mecánica que nos permita escuchar, por ejemplo. Además, me gusta establecer este tipo de relaciones con otros proyectos que no tienen por qué haber pasado por este centro o wetlab pero que están muy cerca y tienen mucho que compartir con nosotras.

Una cosa que Nyamnyam y otros proyectos de los que forman parte han conseguido cada vez que he estado con ellas es crear una atmósfera de cuidados, de comodidad, de pertenencia y de tranquilidad. Tranquilidad, cómo se echa de menos la tranquilidad en el contexto de la ciudad, del trabajo, de la vida productiva -y esto nos toca especialmente a muchas de las que estamos aquí, porque este es el lugar de trabajo de algunas de nosotras y va a ser complicado salir de las lógicas con las que funcionamos en el resto de nuestro horario. Pero, inspirada por este texto, que podríamos leer durante la tarde, me gustaría proponer dos ideas que poner a operar en este grupo de fermentación, y también abro la conversación a lo que cualquiera quiera proponer también:

– La primera, que intentemos ser conscientes y alejarnos de estructuras de dominación que puedan operar en un grupo de trabajo: la dominación de la palabra, la dominación del saber, la dominación de la atención, del espacio, de los afectos, etc. Es incluso algo que podría ser interesante comentar en los últimos minutos de cada sesión para revisarnos y aspirar a una burbuja de cuidados en medio de toda la actividad frenética atravesada por la hostilidad capitalista y heteropatriarcal.

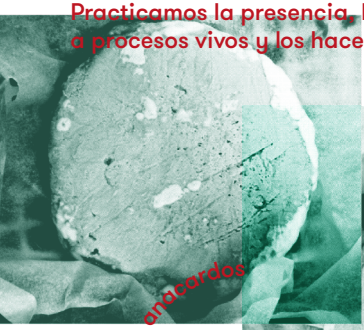
– La segunda, que está muy relacionada con la anterior, tiene que ver con que este es un espacio de transferencia de saberes, y por tanto un lugar donde se van a desarrollar procesos pedagógicos. Aquí cada una venimos con unos conocimientos y experticias (o no) diferentes. Me gustaría que entendiéramos todos estos estados de origen y su desarrollo como valiosos para este proceso de fermentación colectivo. Que entendamos el valor de la pregunta en el proceso de generación de conocimiento: cómo la pregunta activa procesos de orden y gestión de la información para quien tiene una respuesta, y cómo la afirmación puede ser también una pregunta para quien la recibe. ¿Podríamos entender este proceso pedagógico desordenado como un proceso consciente de transformación de las jerarquías del saber?

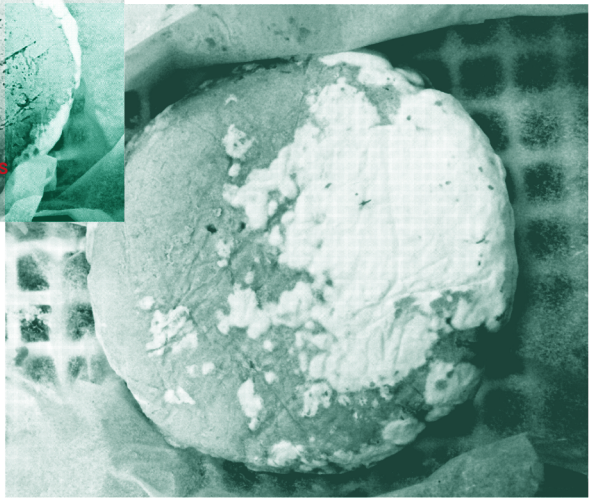
RECETA QUESO FRESCO (24 y 48H) DE ANACARDO

Tiempo total
24-48 horas.
Ingredientes
200 g anacardos
1,5 pastilla probioticos
Proceso
Poner a remojo los anacardos (min 4H).
Batir junto a los probióticos.
Guardar en un recipiente abierto, tapado con tela durante 24 o 48 horas.
Sin Alteraciones
Fuente
_L_
Comentarios

contiene culturas vivas

Se llaman culturas o cultivos a los iniciadores de la fermentación. Tanto las comunidades de microorganismos como su conocimiento y transmisión, identifican, transforman y acompañan a las sociedades que alimentan.
La mayoría de los productos fermentados en el mercado no son alimentos vivos, están tratados con calor para matar los microbios.
No queremos depender de las corporaciones y los mercados globales para alimentar(nos) ni para cultivar(nos).
Hemos leído a Sandor Ellix Katz, y experimentado que la práctica y técnica de fermentar, tiene que ver con entender el ambiente que necesitas para lo que quieres que se desarrolle, crearlo y mantenerlo de manera efectiva.
Cultivamos cultura pro-biótica, que como el vino agitándose en la barrica, preserva y pre-digiere.
Somos más bacteria que humanxs y formamos parte del proceso de fermentación de la tierra. No usamos jabón antibacterial, practicamos la resiliencia, cambiamos de forma, nos mantenemos abiertxs, conectamos con la vida a nuestro alrededor y somos conscientes de los recursos de los que dependemos.
Semanalmente nos juntamos alrededor de una mesa donde experimentamos, creamos, producimos, comemos, bebemos y compartimos saberes. Armonizamos los ritmos del cuidado bacteriano con nuestros ritmos cotidianos reconsiderando como experimentamos el tiempo.
Fluimos, intuimos, miramos, olemos, escuchamos, tocamos, masticamos, saboreamos...cuestionamos el límite cultural de lo podrido.
Practicamos la presencia, la paciencia y el cuidado. Damos espacio a procesos vivos y los hacemos durar.





Camembert de anacardos

RECETA ROQUEFORT DE ANACARDO

Tiempo Total
Aprox. mes y medio

Ingredientes
400 g anacardos
1,5 pastilla probioticos
1,5 g Penicilium roqueforti

Proceso
Poner a remojo los anacardos (min 4H).
Batir junto a los probióticos. Pasar a una tela y colarlo...

Alteraciones
Se queda allí una semana.
Le liberamos e introducimos en un molde. Se va con Sa_.
En el sobre indica dosificación recomendada:
1 gr. por cada Kg. de substrato vegetal.

Fuente
_R_

Comentarios

RECETA CAMEMBERT DE ANACARDO

Comentarios

Tiempo Total

Aprox. mes y medio

Ingredientes

200 g anacardos

1,5 pastilla probioticos

Penicillium Camemberti

Proceso

Poner a remojo los anacardos (min 4H). Batir junto a los probióticos y el hongo. Guardar en un recipiente abierto, tapado con tela durante 24 o 48 horas. Si la mezcla está liquida, pasar a una tela y drenarlo 12 horas. Dejar fermentar tapado a temperatura ambiente durante 24 horas.

Endurecer en la nevera 4 horas e intruducir en moldes forrados de papel de hornear. Guardar en un recipiente cerrado a unos 11-13 grados durante 2 semanas manteniendo la humedad.

Voltear tus quesos cada día durnate los 3 días siguientes, entonces desmoldarlos sobre una esterilla de shushi y salarlos por ambas caras. Voltear cada día y al 5-7 día empezarás a ver el moho. El moho crece y cubre todo el queso. Si el moho toma la esterilla de Bamboo voltear 2 veces al día.

Están listos en 3 semanas, se pueden guardar en un recipiente hermético o papel de hornear. Aguanta un mes en la nevera y con el paso del tiempo el sabor será más fuerte. Se puede aprobechar un trocito como iniciador de otro queso, guardar congelado en un frasco de vidrio esterilizado y seco. Disfruta tus quesos de la manera que más te guste...con pan, un vinito o incluso con fruta.

Alteraciones

Sin salado??

Salió tambien hongo rosa.

No guardamos un trocito como iniciador. Si lo disrutamos con un vinito.

En el sobre indica dosificación recomendada: 1 gr. por cada Kg. de substrato vegetal.

Fuente

_L_



Tempeh de garbanzo

RECETA KOMBUCHA

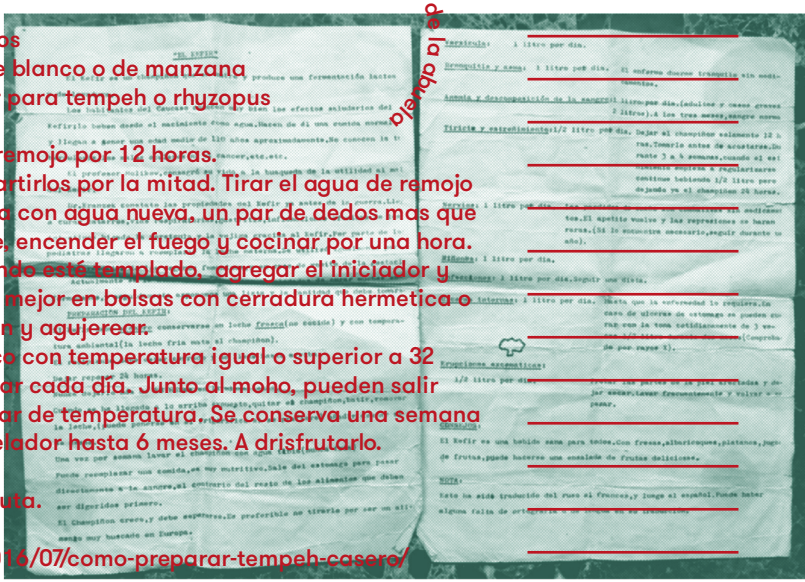
Tiempo Total
7-10 días
Ingredientes (1l)
1 litro de agua
1/4 Taza azucar
1 Cuchara de Te negro o 2 bolsitas
1/2 Taza de kombucha madura
Proceso
Mezclar agua y azucar y llevar a ebullicion. Apagar, anadir el te, cubrir y reposar 15 minutos. Colar a un contenedor de cristal, mejor más ancho que alto y dejar enfriar a temperatura corporal. Añadir el líquido de kombucha madura, siempre guarda una porción para las siguientes.
Colocar la kombucha madre con la parte opaca hacia arriba, cubrir con una tela y guarda en un lugar cálido de 21-29°C.
Se irá formando una capa en la superficie, el líquido será dulce, a más tiempo, será más acido.Cuando te guste la acidez, empieza un proceso y guarda a la kombucha madre en el frigorífico. Ahora tienes dos madres, con la que empezaste y la que se formó en la primera tanda.
Alteraciones
Quizá el lugar no era tan cálido.
En vez de te negro hubo dos variedades de te verde mezcla con mango o soja.
Fuente
Wild fermentation - Sandor Ellix Katz

Comentarios
A la semana la cortamos y dividimos en 8 piezas, empezando nuevos procesos.

RECETA TEMPEH DE GARBANZO

Tiempo Total
3 o 4 días
Ingredientes
500gr de garbanzos secos
5 cucharadas de vinagre blanco o de manzana
1 cucharita de iniciador para tempeh o rhyzopus
Proceso
Poner los garbanzos en remojo por 12 horas.
Frotar para pelarlos y partirlos por la mitad. Tirar el agua de remojo y los ponerlos en una olla con agua nueva, un par de dedos mas que los garbanzos, el vinagre, encender el fuego y cocinar por una hora.
Colar bien y secar. Cuando esté templado, agregar el iniciador y remober bien. Embolsar, mejor en bolsas con cerradura hermetica o film grueso, esparcir bien y agujerear.
Guardar en un lugar seco con temperatura igual o superior a 32 durante 2-4 días, y voltear cada día. Junto al moho, pueden salir puntos negros y aumentar de temperatura. Se conserva una semana en la nevera y en el cogelador hasta 6 meses. A drisfrutarlo.
Alteraciones
Salieron moscas de la fruta.
Fuente
http://verdeoliva.one/2016/07/como-preparar-tempeh-casero/

Comentarios



el kéfir es un champiñón

El 20 de diciembre del pasado año empezamos un proceso de fermentación con un scoby traído por Cuchara. La propuesta era hacer Kefir con leche materna, que yo proporcionaba.
Durante la sesión:
Preparamos un bote de cristal limpio de tamaño mediano donde volcar la leche después de mi extracción. Decidí extraer mi leche durante la sesión como parte del proceso vivo.
>Pensé que las colonias de microorganismos que fermentan la leche estaban allí vivas a punto de pasar un proceso químico, una reacción, un cambio.
Los gránulos de kefir estaban viviendo en un medio de leche de vaca.
Los enjuagamos en un colador metálico con el fin de preservarlos neutros al nuevo medio. Observamos la colonia limpia. La volcamos en el bote de cristal limpio de tamaño mediano. Hicimos Tempeh y hablamos de microscopios durante la extracción. Acabé la extracción con 200 ml de leche materna. Presentamos leche y colonia de microorganismos.
>Un cuerpo hormonado lleno de procesos químicos es una mujer que amamanta.

Cuidé del kefir durante cinco días.
Durante esos cinco días Emma y mis hijas viajaron a Suecia. Era el proceso de destete. Durante esos días sólo extraje leche para la colonia. Vivíamos en un piso 12 muy cerca del mar y el cuidado del kefir siempre fue matutino y con mucho sol. La fermentación se inició de manera delicada y sutil.
En el primero y segundo día la bebida aparecía muy disociadas de grasas y levemente picante. El tercer día se reveló una textura más untuosa y dorada y el sabor se acentuó en acidez. El cuarto día noté que mi producción de leche era menor a la misma hora del día. Y empecé a conectar con una idea de final. Tomé una foto de la bebida pero no la bebí. El quinto día no quise sacarme leche. Extrañaba mucho a mis cachorras y tenía pena.
Fuí a llevarle el kefir a mi abuela. YA no la podía alimentar más.
Mi abuela se puso feliz al verme. Probó el kefir humano y dijo: "está muy bien, tiene que ser buenísimo para cuidar a las niñas".
Lavó la colonia y la presentó de nuevo a su antiguo medio de leche vacuna.
Hablamos.

Recuerdo un laboratorio.
La primera persona que me habló del kefir fue mi abuela, en el contexto de su laboratorio. Su cocina era un proceso vivo de maceraciones, salazones, fermentaciones y ollas comunes que compartía con mi familia en un trasiego de pies ágiles.Llevaba ya un tiempo enferma con problemas de estómago, experimentando con alimentos y remedios y alguien le habló del kefir como una bebida curativa.
En la memoria del relato ella aun recuerda la persona que le regaló los gránulos, así como el aspecto que tenía el frasco: "Esa leche espesa me curaría, así que yo cuidaba con apego al bichillo y tomaba la bebida cada día". Hacía anotaciones sobre su estado, sobre los alimentos que había tomado o dejado de tomar ese día, así como sobre la cantidad de kefir que tomaba y el momento del día de la ingesta. Conserva algunas de esas notas presentes en cuadernillos que usaba para hacer listas de la compra, anotar recetas o echar las cuentas de la economía de la casa. Pronto empeoraría y, en un proceso hospitalario largo y tedioso, descubriría que mi abuelo la estaba envenenando con pequeñas dosis de matarratas.

hasta pronto

Quiero aprovechar esta última sesión para compartir unas ideas.
Empezamos este grupo siendo unxs y ahora somos otrxs, y me gusta cómo ha funcionado esto, porque por cada sesión hemos transitado diferentes personas, en diferentes estados, que han hecho diferentes cosas de diferentes maneras y que después de unas semanas hemos entendido este grupo y, quizás, nos entendemos también a nosotrxs mismas de manera distinta a como nos entendíamos entonces. Estamos fermentando.
Me gusta, porque consciente, no sé si ha sido (también cabe revisar aquí si la conciencia sólo está en la mente): pero han pasado muchas de las cosas que imaginamos al principio.
Empezamos activando la actividad con la propuesta de _L_ de hacer quesos veganos. Desde la primera sesión se despertaron lecturas espontáneas, sinergias, entusiasmos por otras fermentaciones posibles, dudas, afectos,

Pero esa es otra historia. Y la misma. La historia de la mujer enfrentada a los cuidados eternos y desinteresados que queda relegada a un papel de ostracismo social y violencia. Así cómo la replica generacional del hogar como un espacio silenciado y oprimido.
Esta historia me inunda como una infiltración silenciosa durante mi juventud e irrumpe como una tormenta durante la maternidad y la crianza. El silencio se vacía y queda la **fermentación de la memoria**. La memoria como un constructo tanto en su dimensión individual como colectiva. Tengo recuerdos de cosas que no sucedieron, he mezclado la realidad con anécdotas que, por ser contadas muchas veces, han acabado mezcladas con aquellas que realmente he vivido. Me apego a ella, a su voz. Ruge el fermento y algo empieza a transformarse entre TODAS nosotras.
Mi abuela me habla de afectos. "Una mujer que me quería mucho me trajo el bote y un papel donde explicaba que era el kefir". Saca el papel. Sus manos y el papel tienen más de cincuenta años sosteniéndose.

>Los afectos están al amparo del feminismo
Las redes de cuidados ninguneadas por el sistema patriarcal hermético en su visión empírica, han sido el ecosistema efervescente, vivo y matriz de la transformación. Lee en voz alta, su voz amarillea como tomada por los microorganismos que están envejeciendo el papel. Creo que se reconocen en el rizoma de cuidados. Silencio. "….te digo una cosa nenica, hay que tener fe en las cosas"

>La creencia y la espiritualidad
Sin duda existe un acercamiento espiritual, quizá en el caso de mi abuela relacionado con la fe en el sentido más judeocristiano de la palabra, pero en cualquier caso es una conexión con una suerte de existencias desconocidas para ella y que sacan del foco el control antropocéntrico del conocimiento. Juno se acerca para ver que hacemos. El agudo de su voz es intensamente vivo y se empasta con la resonancia de la lectura de mi abuela que aun nos sobrevuela. Imagino un arco sonoro de la vida : **>un archivo vivo. Una experimentación mutable.**

La propia experiencia de fermentación de mi abuela puesta en contraste con diferentes experticias de vecinas y amadas generó un nuevo método de tomas y cuidados que después ella compartiría conmigo. Quiero tomar una foto, pero mi hija se aleja de un brinco y se va. Hay un gesto urgente, que reconozco en mi mirada a través de la cámara que tiene que ver con la recolección de una memoria cultural, de un patrimonio enterrado por los procesos industriales. Pero en la inmediatez de la mirada sólo quiero retener su seseo, su parla cantarina y sus manos cercas de las mías.

>Supervivencia
El mismo proceso de transmisión en si mismo conlleva una conexión de ecosistemas vivos humanos y no humanos en mutación, variables e imprevisibles que nos hace reflexionar sobre el poder, la gobernanza, las alianzas y la supervivencia. Deja el papel sobre sus piernas un momento, sin soltarlo atiende a la llamada de la pantalla que le habla más alto que yo. Quiero hablarle del colapso, de **>un futuro posible, de una transformación**. Del sentido simbólico de la fermentación como una apertura a los sistemas de trabajo que parten de la comunidad, de la observación fina y de los cuidados. Quiero decirle que ella tomó la oportunidad constante de ser Madre, de ser hez de mosto, vino o vinagre que se sientan en el fondo de la cuba. Que ella es tinaja y mujer anciana que en su cauce colabora al fluir de las aguas.

intercambios, expansiones. Creo que el discurrir de estas sesiones ha mostrado que otros modelos de transferencia de saberes son posibles y probables, que las jerarquías del conocimiento no están tan claras y que por muchas experiencias que tengamos, cada proceso de fermentación siempre es distinto. Me ha gustado simultanear mi rol de gestión del espacio y de contenidos con el de la ignorancia, no haber concertado un programa de estudios o de formación cerrado, sino haber acompañado una distribución de las responsabilidades y propuestas.
Con todo esto, lo único que puedo decir es que sigamos, que nos repliquemos, que nos transformemos, que nos expandamos. Y que nos preguntemos si muchas de las cosas que han pasado aquí podrían suceder en otros ámbitos de nuestras vidas. ¿Podríamos trabajar así, convivir así, querer así, decidir así, vivir así, morir así?

Sonia G. Villar
Sarai Cumplido
Robert Ruiz
Sam
Belén Soto
Karla
Clara Piazuelo
Xavi Prat
Paula Bruna
Laura Benítez
Laura Mir
Carlota Miralbell
Esmeralda
Helena
Marzia Matarese
Julie
Nadia
Marta
Maria Vittoria
Enrico Porfido
Glendis
Oskoff
Cuchara



Durante noviembre y diciembre de 2018, han formado parte del grupo de fermentación

De _B_ a [GRUP FERMENTACIÓ] // 2018-12-05 11:22
Buenos días!
Como quedamos ayer, comienzo esta línea de correo como lugar donde compartir de forma automáticamente registable las sabidurías que estamos trabajando, hacer preguntas, coordinarnos... Respondamos a todxs para continuar esta conversación y que no se pierda el hilo (si alguien tiene alguna duda personal sobre el wetlab o similar, puede escribirme a mí en individual). Para quien no estuvo ayer: acordamos compartir nuestros mails de esta forma y utilizar esta conversación de mails como documentación publicable del grupo. Si alguien no quiere estar en estos mails, puede escribirme y le saco.
IMPORTANTE: como la próxima semana el jueves es fiesta, acordamos mover la sesión al miércoles 5, de 18:30 a 20:30 h.
Adjunto, para quienes no estuvieron, la apertura que medio lei ayer. Como me dejé el texto que mencionaba en casa, lo llevaré el próximo día. Bienvenidas lecturas relacionadas con lo que estemos haciendo!
Para empezar, añado los links donde compré los hongos que hemos utilizado para fementar nuestro camembert y nuestro roquefort vegano (veréis que no recordaba muy bien los precios jeje):
- Penicillium Candidum https://www.abiasaartesanal.com/shop/es/mundo-vegano/22-penicillium-camemberti-vegano.html
- Penicillium Roqueforti
https://www.tutiendavegana.es/producto/penicilium-roqueforti/
¿Quizás alguien conoce otros proveedores mejores o más baratos?
Para la próxima sesión, además de hacer más quesos con las mismas recetas, vamos a hacer Kéfir con leche materna de _S_ y Kombucha a partir de la kombucha de _Ca_. _R_ podía compartirnos algunos granos de kéfir pero no sabía si podría venir (esperemos que sí!!). En caso de que no, podemos coordinar por aquí cómo recogerlos en su laboratorio o si lo hacemos en la siguiente sesión.
_L_, ¿puedes pasarnos las recetas de quesos que hicimos?
Adjunto también un par de fotos de ayer y otra del camembert que hemos dejado esta noche en Hangar - ya huele a yogurt! Quienes estáis cuidando los quesos, podéis mandarnos alguna foto y contarnos qué tal va estos días :)
Y nada, que ayer se hablaron de muchos otros procesos que conocíais, que se abra la veda para preguntas y más propuestas!
Nos vemos el miércoles!

+IMG_20181129_203424.jpg +IMG_20181129_203435.jpg
+IMG_20181130_103417.jpg
+*Apertura*


Camembert de anacardos

De _B_ a [GRUP FERMENTACIÓ] // 2018-12-05 20:58
Hola!
Como hay puente y se me pueden olvidar cosas, escribo ahora al terminar la sesión :)
Cosas que hemos hecho hoy:
- Kombucha: hemos preparado un caldo para transvasar una parte de la kombucha que ha traido _C_. Podéis ver fotos en los adjuntos! (aunque no son muy buenaS)
- Roquefort: Hemos visto que no había fermentado mucho, así que hemos decidido aplicarle un proceso de maduración semejante al del camembert y _Sa_ se lo ha llevado a casa para cuidarlo esta semana.
- Hemos intentado hacer más camembert pero ha habido problemas técnicos de batidora :(Vamos a ver si está rota total o podemos repararla. También hemos leído sobre el miso de Nyam nyam y recetas del libro Wild Fermentation que ha traido _s_.
Para el próximo día:
- Haremos el kéfir de leche materna (_S_ traerá leche y _R_ los granos de kéfir)
- Quien quiera kombucha, que traiga un frasco de vidrio, té y azúcar u otras glucosas con las que quiera alimentar su criaturita.
- Haremos tempe de garbanzos (_Sa_ traerá esporas y vinagre de manzana, yo traeré garbanzos)
Adjunto también unas fotos a la receta impresa del queso camembert!
Nos vemos el próximo jueves! Buen puente!!
_B_

+IMG_20181205_193135.jpg +IMG_20181205_193152.jpg
+IMG_20181205_201136.jpg +IMG_20181205_201141.jpg
+IMG_20181205_201147.jpg +IMG_20181205_201452.jpg
+IMG_20181205_201458.jpg

De _Sa_ a [GRUP FERMENTACIÓ] // 2018-12-10 22:01
Yepa
soy _Sa_, el queso tiene buena pinta, ya no esta en el pote de plástico, lo tenga en la nevera con una esterilla de sushi, ya se ve el hongo, no muy uniforme pero bueno creo que es normal que sea así.
He pensado que si no es que a alguien le haga mucha ilusión cuidarlo lo podemos dejar en mi casa,tranquilos no me lo comeré! si alguien le hace ilusión pues lo traigo.ya me diréis.
os paso un par de libros en epub uno de microbiotica .esta muy guapo son diferentes autores hablando de el tema. pero todos en diferentes campos: comida, biología pura y dura cultivo etc..
y el otro uno de lynn margulis muy interesante .
os paso el link de como hacer tempeh:
http://verdeoliva.one/2016/07/como-preparar-tempeh-casero/
PD: _B_ acuérdate de los garbanzos poner en remojo 12 h antes
nos vemos
bona nit

+microbiotica.indd
+Margulis, Lynn - Planeta simbiotico (r1.1).epub

De _Cu_ a [GRUP FERMENTACIÓ] // 2018-12-11 10:28
Hola y merci por incluirnos en la lista!
Es muy chulo lo que estáis haciendo.
Para nosotras es un horario difícil, pero ya lo montaremos para venir alguna vez. Esta semana no va ser, os seguimos por aquí.
Abrazos,
_Cu_

De _B_ a [GRUP FERMENTACIÓ] // 2018-12-11 11:39
Gracias _Sa_!
Sí, mañana pongo los 500 g de garbanzos en remojo. _R_ y _S_, esta semana nos vemos para el kéfir?
Abrazos,
_B_

De _S_ a [GRUP FERMENTACIÓ] // 2018-12-11 22:29
Hola amigas,
Gracias _Sa_ por los libritos y por el update de la creación microorganisma.
Ganazas de kombucha, de tempeh y de probeteo.
Yo traeré leche nomamada. y aparecerá Kéfir con los gránulos que traerá _R_.
os dejo un eco del estudio Africa Internacional por ecosur:
"La prostitución era a menudo combinada con otras actividades, tales como la venta de comidas preparadas, vegetales y carbón, la fermentación de cerveza y la agricultura."
eso. Principios de siglo. Ya estamos todas
ecosur hasta prontito. Seguimos.
_S_

De _s_ a [GRUP FERMENTACIÓ] // 2018-12-12 10:27
Hola!
adjunto la receta para Kombucha del libro de Wild fermentation que usamos el otro día y un link sobre la discusión sobre el azúcar/edulcorantes:
http://kombuchahome.com/types-of-sugar-to-use-for-brewing-kombucha/
hasta el jueves!
_s_


Tempeh de garbanzos

+KATZ, Sandor Ellix - Wild Fermentation_The Flavor, Nutrition, and Craft of Live-Culture Foods-p122.jpg
+KATZ, Sandor Ellix - Wild Fermentation_The Flavor, Nutrition, and Craft of Live-Culture Foods-p123.jpg

De _B_ a [GRUP FERMENTACIÓ] // 2018-12-13 [illegible]
Gracias por los enlaces!
Añado a las copias algunos mails que se habían perdido y cambio el de _R_, que está teniendo problemas para recibir correos desde la dirección que nos dio al principio.
Nos vemos mañana!
_B_

De _m_ a [GRUP FERMENTACIÓ] // 2018-12-13 17:02
Hola a todos! Soy _m_, siento no poder seguir viniendo al grupo pero no cabo con los horarios. De toda forma me gustaría quedar en el mail de grupo y quizás que a partir del próximo año pueda venir si el grupo sigue. Si podéis poner las fotos de los quesos que estoy súper curiosa!! Gracias :) Hasta pronto!

De _S_ a [GRUP FERMENTACIÓ] // 2018-12-13 18:24
Hola migas,
Llegaré algo tardecillo. Pero llegaré

De _B_ a [GRUP FERMENTACIÓ] // 2018-12-14 10:38
Buenos días!
Bueno, para quienes no estuvieron: ayer activamos tempeh, cortamos la kombucha para repartir trocitos y _S_ se extrajo leche para el próximo ejercicio de kéfir. El link del tempeh lo pasó _Sa_ -se puede encontrar más abajo. En cuanto a la kombucha, la cortamos en secciones tipo quesitos del trivial. La mayoría se quedaron hundidas en sus nuevos caldos hábitats. Se supone que en 24 h tienen que flotar si están bien. La mía era una de las que flotaba y esta mañana la he visto casi en el fondo. Me pregunto si este corte habrá sido agresivo y la próxima deberíamos dividirlo en capas redondas como hicimos en la primera división... No sé, contad las demás cómo las estáis viendo!
También vimos cómo iban el roquefort y los camemberts. El roquefort tiene pintaza de queso. Probamos un trocito y aún le queda maduración, pero lo vemos muy bien! Los camemberts van más lentitos. Veremos si para la próxima semana se pueden comer.
Os paso algunas fotos de los procesos.
Hemos congelado la leche de _S_ para el kéfir. _R_, ¿podrás venir a la próxima sesión?
El próximo jueves tendremos un festín al que estáis todas invitadas! Podéis traer otros alimentos y bebidas fermentadas o no con las que celebrar esta primera etapa del grupo, evaluar los resultados y organizar con qué proyectos continuar.
Abrazos!
_B_

+IMG_20181213_184448.jpg +IMG_20181213_184454.jpg
+IMG_20181213_184536.jpg +IMG_20181213_185526.jpg
+IMG_20181213_185538.jpg +IMG_20181213_190828.jpg
+IMG_20181213_190834.jpg +IMG_20181213_190842.jpg
+IMG_20181213_190907.jpg +IMG_20181213_202441.jpg
+IMG_20181213_202455.jpg

De _B_ a [GRUP FERMENTACIÓ] // 2018-12-14 10:51
Buenas,
Estoy un poco desaparecido ya que estoy teniendo problemas societarios bastante graves.
Por otro lado resolviendo dudas, no pasa nada si no flota el SCOBY de la kombucha, ya que por tema de peso del trozo y CO2 y O2 en su interior puede que no flote. Lo importante es que en los próximos 5 días se cree una capa arriba como suele ser normal en los SCOBY.
Por otro lado no se si podré traer los gránulos de kefir, sino se puede realizar un Yogur igualmente si alguien trae un yogur natural (Danone) sin azúcar.
Intentaré asistir el próximo jueves sin falta.
Atentamente,
_R_

De _S_ a [GRUP FERMENTACIÓ] // 2018-12-15 14:43
Amigas!
vengan este domingo a estar. De paso comemos algo.
os espero bonitas!

+F. PAN DURO.001.jpg

De _s_ a [GRUP FERMENTACIÓ] // 2018-12-17 09:45
Hola!
adjunto foto de la Kombucha y el Tempeh, también pensé que el corte había sido agresivo y se estaba desintegrando, pero hoy parece que se recompone...mientras no le salga moho, la dejo. El Tempeh ha empezado a tener capita blanca. Como van las vuestras?
Sobre la leche materna de _S_, a mí me sigue apeteciendo mucho más el tema kefir que el Danone, primero probarlo con la leche de _S_, ir cultivando y poder probar las distintas leches vegetales. Si _R_ no puede venir pero tiene los granos y quiere aportarlos, igual alguien puede ir a buscarlos o se puede dejar la leche congelada, plantearlo como proyecto para el 2019 y así tener un poco de tiempo para encontrarlos. Que pensáis?
Hasta el jueves!
ps: que ricas las migas <3 Gracias!
_s_

+P1080977.JPG +P1080978.JPG

De _B_ a [GRUP FERMENTACIÓ] // 2018-12-17 13:59
Hola!
Yo también paso fotos de los procesos que estoy cuidando! El tempeh está en el mismo estado que el de _s_: capita blanca y hoy al frigorífico. Los camembert empiezan a oler a camembert y cada vez con más moho! Y mi kombuchita no sé, se le ha puesto una parte un poco oscura, no sé si me recomendáis seguir cuidándola o puede empezar a segregar algún moho tóxico que me comentaba _s_...
En cuanto al kéfir, me parece estupendo lo que proponeis! Incluso si _R_ no nos los puede pasar, podemos hacer la compra desde Hangar para esta segunda fase de 4-5 sesiones. El jueves podemos concretarlo, pero pronto/ahora también el resto :)
Y nada, las migas de ayer fueron maravillosas y el concierto divertidísimo.
Abrazos!
_B_

+IMG_20181216_212403.jpg +IMG_20181217_132644.jpg
+IMG_20181217_132716.jpg

De _Sa_ a [GRUP FERMENTACIÓ] // 2018-12-17 [illegible]
Buenos,
Puede que vaya pero complicado lo tengo y menos para poder dar kefir de leche.
Como ya os comenté ahora estoy en proceso de divorcio con los que íbans a ser mis socios.
Por lo tanto complicado el que paseis a buscarlo.
Para la siguiente fase que proponeis podré ceder material de scoby, de kombucha, y kefir de agua. Tambien koji para poder hacer sake o miso.
Vamos hablando, sigo atento a los emails.
Gracias

De _Cu_ a [GRUP FERMENTACIÓ] // 2018-12-17 16:44
Hola,
Tampoco vendré el jueves, pero tengo gránulos de kefir y puedo quedar con alguna de vosotras durante la semana para pasároslos.
La kombucha, si chuta, empezará a crear una capilla en la superficie al cabo de unos días; es la nueva madre.
Salut!
_Cu_

De _O_ a [GRUP FERMENTACIÓ] // 2018-12-18 17:41
Hola aqui _O_, estuve el otro dia por primera vez en el grupo, me pareció muy interesante y estaría muy bien que tenga continuidad. La combuchita que me lleve floto al día siguiente, lo que si es que voy a cambiarle el te, que este de sabores no se, creo que mejor te negro o rojo... De ideas para el grupo, creo que estaría bien ir haciendo fanzines o uno con todo lo que se valla haciendo y que sirva como documentación y luego como consulta. Para hacer en el grupo me interesaria; hacer sake, destilar alcohol de fermentaciones y luego hacer tinturas vegetales y espagiricas, tambien hacer miso, salsa soja, y luego sería interesante investigar sobre procesos de hacer cerveza pero estilos medievales o mas antiguos que tengo algún pdf sobre el tema.. otra bebida fermentada interesante sería la hidromiel..
Este jueves no podré ir pero nos vemos a la vuelta !!
saludos
_O_

De _s_ a [GRUP FERMENTACIÓ] // 2018-12-19 09:30
Hola!
depende de la localización después de las 17:00 antes de ir a Hangar, me podría pasar a buscarlos, si no igual puede otra persona o lo dejamos para la vuelta.
Gracias _Cu_!

De _B_ a [GRUP FERMENTACIÓ] // 2018-12-19 10:33
Hola!
Qué guay _O_! Y gracias _s_ por ofrecerte para recoger los granos si puedes :)
El tema de los fanzines para documentar me encanta, hasta ahora habíamos decidido que la documentación de esta fase era esta línea de mails. Podríamos hacer el primero maquetando la lista?
Todas las otras ideas que dices me parecen guays, y sobre los tintes naturales tengo pendiente leer el dossier de propuesta de una chica que queria dar un taller sobre esto en el wetlab. Podemos comentarlo también, igual nos interesa integrarlo en alguna fase!
Seguimoooos
abrazos

De _Cu_ a [GRUP FERMENTACIÓ] // 2018-12-19 10:42
_B_, mañana por la tarde lo puedo acercar a Glòries. Si ves que te lo puedes montar dímelo cuanto antes, porfa.
Abrazo,
_Cu_

De _B_ a [GRUP FERMENTACIÓ] // 2018-12-19 11:12
Sobre qué hora podrías?
_B_

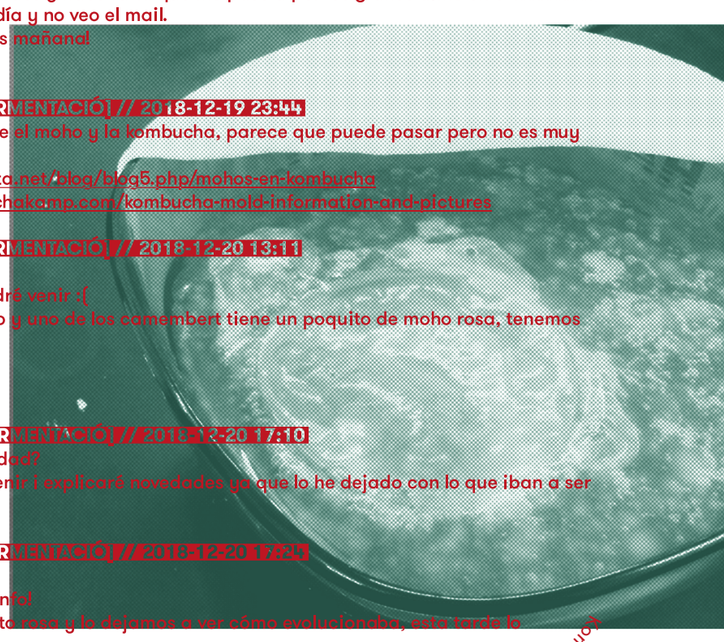
De _Cu_ a [GRUP FERMENTACIÓ] // 2018-12-19 11:17
Por la tarde hasta las 18, cuando quieras. Estoy currando al lado, así que me avisas y me alargo. Mi tel. es el xxxxxxxx, si quieres avisar-me por whats.
_Cu_

De _B_ a [GRUP FERMENTACIÓ] // 2018-12-19 12:01
Genial! Pues me encargo.

De _s_ a [GRUP FERMENTACIÓ] // 2018-12-19 22:13
Hola!
Si al final _B_ no puedes y hace falta que me pase a por los granos dime en el xxxxxxxx, estoy fuera todo el día y no veo el mail.
Gracias y nos vemos mañana!
_s_

De _s_ a [GRUP FERMENTACIÓ] // 2018-12-19 23:44
Un par de links sobre el moho y la kombucha, parece que puede pasar pero no es muy probable:
http://www.nutribiota.net/blog/blog5.php/mohos-en-kombucha
https://www.kombuchakamp.com/kombucha-mold-information-and-pictures

De _L_ a [GRUP FERMENTACIÓ] // 2018-12-20 13:11
Hola,
Yo hoy tampoco podré venir :(
He pasado por el lab y uno de los camembert tiene un poquito de moho rosa, tenemos un SOS _R_?
Abrazos
_L_

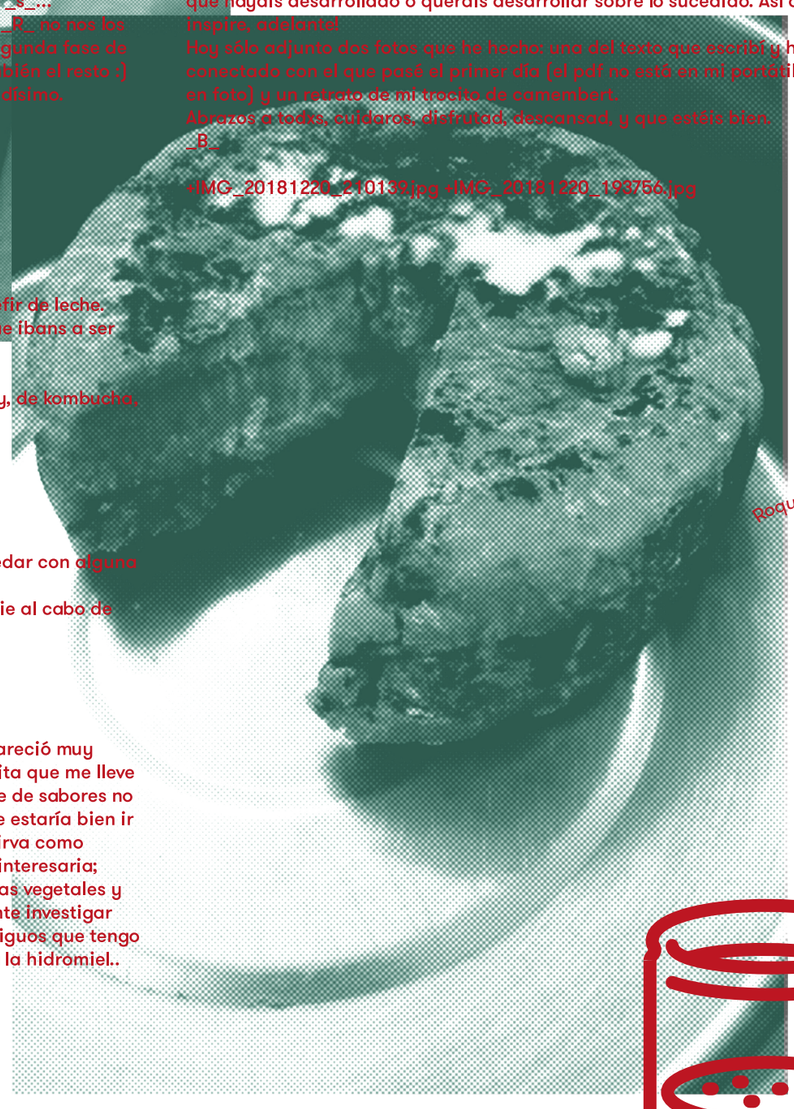

Kombucha

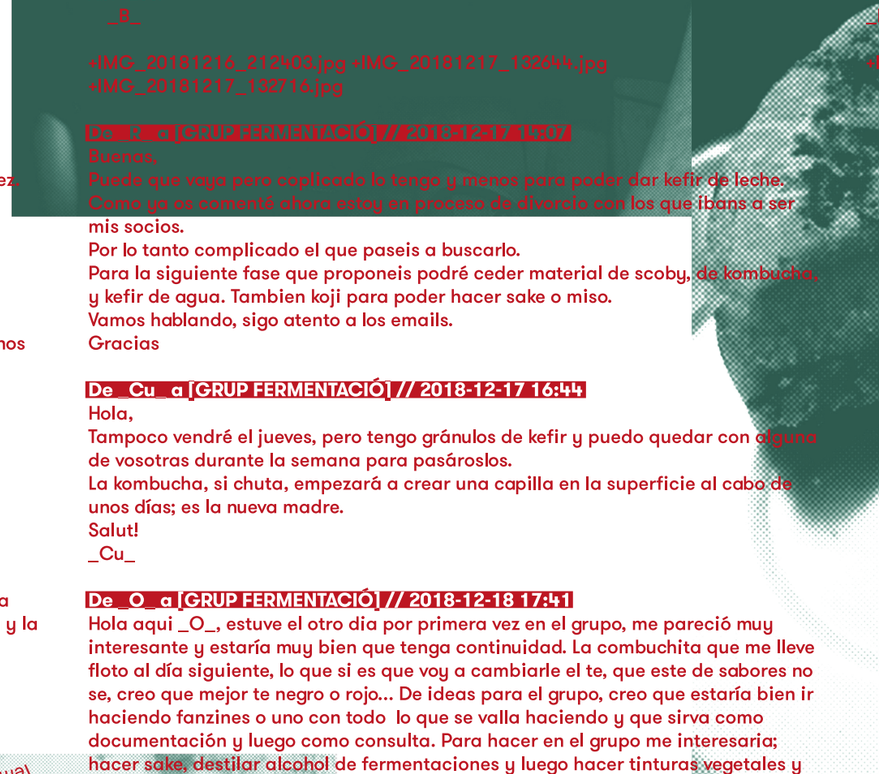
De _R_ a [GRUP FERMENTACIÓ] // 2018-12-20 17:10
Hoy a las 18:30 verdad?
Fianlmente podré venir i explicaré novedades ya que lo he dejado con lo que iban a ser mis socios

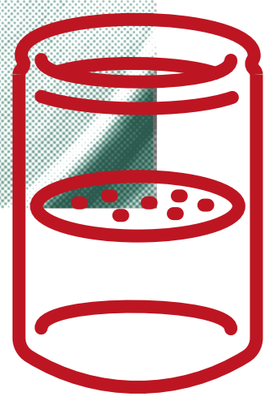
De _B_ a [GRUP FERMENTACIÓ] // 2018-12-20 17:24
Hola!!
Gracias _s_ por la info!
Ayer vimos un puntito rosa y lo dejamos a ver cómo evolucionaba, esta tarde lo miramos!
A las 18:30 nos vemos.
Tengo los granos de kéfir!!
_B_

De _B_ a [GRUP FERMENTACIÓ] // 2018-12-20 21:18
Hola de nuevo!!
Escribo rápidamente desde el tren para relatar el encuentro de hoy.
Finalmente comenzamos el kéfir de leche humana! Para hacerlo, sólo hay que colar los granos de kéfir para separarlos del kéfir ya fermentado, lavarlos con agua templada y volverlos a guardar con leche nueva durante 24 h. Así, cada día. Los granos son muy bonitos! _S_ se va a encargar de cuidarlos y alimentarlos durante estas semanas de descanso.
Nos hemos comido el queso roquefort y parte de un camembert. Estaban muy ricos! A los camemberts les falta más maduración, el hongo no los había recubierto totalmente, pero tienen un interior cremoso y exterior con textura :) El hongo rosa se puede apartar con alguna cuchara y no pasa nada. Pasarán estas semanas congelados para recuperar el proceso después de vacaciones. El roquefort tenía muy buena textura, se había contaminado un poco pero nada que no se pudiera comer. Un toque ácido en el interior y sabor a hongo en el exterior.
Los tempehs también estaban buenos! Hemos cocinado uno de ellos con un poco de sal y pimienta.
_Sa_ ha traido un rico vino y _s_ unos crujientes crudiveganos de semillas y unos pastelitos(?) crudiveganos de chocolate, leche de coco y no recuerdo qué más, pero deliciosos.
Hemos quedado en volver a vernos el 10 de enero, jueves, y de que tal vez en 2019 alternemos jueves y miércoles para reunirnos y que puedan asistir algunas personas que los jueves no pueden (cucharas!!). Se ha hablado de volver con fermentación de alcoholes, miso, sake, más quesos, más kéfir de leche y de agua, más kombucha, hidromiel...
El último tema, la documentación: hemos hablado de hacer el fanzine con la lista de correos y todos sus adjuntos y que todxs podáis enviar en estos días fotos o materiales que hayáis desarrollado o queráis desarrollar sobre lo sucedido. Así que, quien se inspire, adelante!
Hoy sólo adjunto dos fotos que he hecho: una del texto que escribí y hemos leído, conectado con el que pasé el primer día (el pdf no está en mi portátil, así que lo envío en foto) y un retrato de mi trocito de camembert.
Abrazos a todxs, cuidaros, disfrutad, descansad, y que estéis bien.
_B_

+IMG_20181220_210139.jpg +IMG_20181220_193756.jpg


Roquefort de anacardos


Microscopio DIY



Impulsado por: HANGAR.ORG
Colaboración de: LA ESCOCESA