

La Fermentista tiene tipos de sauerkraut o chucruts

# Estos alimentos aumentan el consumo de fibra diaria



MAURICIO QUEZADA

La nutricionista Trinidad Völker fundó La Fermentista.

Usan ingredientes como repollo verde y morado, zanahoria, jengibre, cúrcuma, berenjenas, cochayuyo, ciboulette, entre otros.

MELISSA FORNO

**B**ajo la premisa de aprovechar los beneficios de consumir diariamente fibra, la nutricionista Trinidad Völker fundó La Fermentista, marca que actualmente ofrece una variedad de vegetales fermentados vivos, como sauerkraut o chucruts de repollo verde, zanahoria, jengibre y cúrcuma, sin azúcar, ni vinagre, entre otras variedades.

A simple vista, parecieran ser conservas o encurtidos - ya que se comercializan en clásicos frascos de vidrio -, sin embargo, su característica fundamental es que se comercializan crudos y no han sido sometidos a procesos de pasteurización.

Según explica Völker, "como los productos están crudos, conservan todas sus vitaminas, pero además están vivos, generando lactobacilos, conocidos como probióticos, cuando fermentan. Estos últimos son microorganismos que favorecen la diversidad de la microbiota intestinal y ayudan a mantener sano el intestino".

La microbiota intestinal es el conjunto de bacterias, hongos y virus

que viven dentro del intestino y favorecen la digestión de los alimentos. "Se ha estudiado que más del 70% del sistema inmune se encuentra en el intestino", añade. Específicamente, una microbiota sana potencia la absorción de nutrientes, previene enfermedades como la diabetes y la obesidad, regula la digestión e inhibe el crecimiento de bacterias patógenas. Además de las cinco variedades de sauerkraut o chucruts, la marca también ofrece un vinagre de manzana, una bebida ginger, que contiene 330 ml, elaborada con kéfir de agua, una colonia de bacterias y levadura que se genera como resultado de su fermentación en agua con azúcar. Otras versiones contienen repollo morado, cochayuyo, cebolla, limón, albahaca, cilantro y ciboulette.

También distribuyen un producto denominado Beetroots, que contiene betarraga cruda, cebolla, ajo y sal de mar, y kimchi. Todos ellos son elaborados en la planta que Völker tiene en Recoleta. "El kimchi es una receta de verduras típica de Corea. En este país es tan popular como la marraqueta en Chile. Usualmente, la elaboran con repollo, ajo, jengibre, ají y harina de pescado. Mi preparación no contiene harina de pescado y le añadí ají chileno, cale y pimientón. Ha sido un hit, probablemente, por la influencia de la cultura coreana" 

#### La Fermentista

- Sitio web: <https://lafermentista.cl/>
- Correo: [contacto@lafermentista.cl](mailto:contacto@lafermentista.cl)
- Instagram: [@la\\_fermentista](https://www.instagram.com/la_fermentista)