

Miguel Ángel Llorente

MiguelÁngelLlorenteMedina f / y

@miguel\_angel\_llorente\_medina in

@miguelangelllorenteymas@gmail.com ✉

# Bellotas probióticas para alimentar el mundo

**Seguramente hemos escuchado los términos alimento probiótico o comida probiótica de los que tanto se habla últimamente y que se refieren a alimentos fermentados de distintas formas que contienen poblaciones de microorganismos beneficiosos para nuestra flora intestinal y por tanto benefician a nuestro sistema inmunológico y nuestra salud física y mental.**

Habría que añadir que dichos alimentos, al estar predigeridos por los microorganismos que participan en la fermentación, son más digeribles y fáciles de asimilar para nosotros que dicho alimento antes de producirse la fermentación. Un ejemplo bien conocido es el de la leche y el yogur, donde el yogur, que es leche fermentada, se digiere y se asimila mejor.

Y ahora vamos con la bellota, ese alimento tan nutritivo y abundante, presente en los cinco continentes y en cualquier tipo de clima, y que ha hecho al jamón ibérico mundialmente conocido por la calidad de la carne de los animales que comen este fruto.

Es probable que si le dices a alguien que la bellota es un alimento apto para humanos su cara sea de sorpresa, duda o incluso desprecio, a no ser que se trate de alguna persona de cierta edad que haya crecido en un entorno rural y haya comido bellotas dulces asadas al igual que las castañas.

También se percibe cierta vergüenza al reconocer que la gente comía bellotas, ya que culturalmente ha sido relegada a “comida de animales” por muy diversas razones que no cabrían en este escrito, sin ningún argumento coherente. Como mucho te dirán que son amargas y no se pueden comer porque “dicen” (no sabemos quién lo dice) que no son buenas por ser amargas, que son venenosas, o cualquier otra leyenda rural.

Es verdad que los taninos de las bellotas en dosis altas pueden ser ligeramente tóxicos para las personas, al igual que muchos antinutrientes y compuestos de semillas y frutos secos que consumimos habitualmente, aunque no se nos alerta tanto de eso.

Entonces les preguntaría que si alguna vez se comieron una aceituna de un árbol, y os aseguro que quien lo haya hecho no lo olvida, ya que las aceitunas son mucho más amargas que las bellotas y aun así las transformamos en comida deliciosa.

Y precisamente por ahí es por donde empezó mi experimentación con las bellotas, ya que soy un gran amante de los alimentos fermentados y las aceitunas caseras y hago mis propios aliños y endulzados desde hace años. Así que un día pensé en probar las técnicas de desamargado de aceitunas con todas esas bellotas que veía por el suelo y que muchas se pudren debajo de los árboles.

Este proceso de pensar en transformar bellotas en comida coincidió con la llegada a mi vida del libro escrito por César Lema Costas y Félix Rodrigo Mora llamado “Cocina Bellotera para la Era Post-Petrolera”, que me ayudó a tener una perspectiva más amplia tanto de los usos de la bellota para alimentación humana en la historia y en diferentes lugares del mundo, como de los estudios científicos sobre valores nutricionales y composición química de este fruto llevados a cabo por varias universidades de España, California, Noruega o Inglaterra, por citar algunas.

En ellos se revela que la bellota tiene un gran valor nutritivo y medicinal, con altas cantidades de hierro y calcio entre otros y de vitaminas A, E y C (tanta como el limón), además de contener grasas, proteínas e hidratos de carbono de alta calidad.



***La bellota tiene un gran valor nutritivo y medicinal, con altas cantidades de hierro y calcio entre otros y de vitaminas A, E y C (tanto como el limón), además de contener grasas, proteínas e hidratos de carbono de alta calidad.***

Dicho libro también menciona brevemente procesos de fermentación de las bellotas que se cree que realizaban nuestros antepasados, así que con toda esta información e intuición comencé a probar y descubrí algo que me pareció muy revelador y útil, o quizás lo rescaté de la memoria colectiva: Todos los procesos que usamos para desamargar aceitunas sirven también para desamargar bellotas.

Aquí hay que aclarar que algunos de esos procesos de desamargado son fermentaciones y otros son lavados, todos ellos con el propósito de quitar el amargor, que en el caso de la bellota es debido a los taninos y en el caso de la aceituna es por la oleuropeína, aunque funcionan igual en los dos casos.

Un ejemplo de aceitunas fermentadas son las aceitunas verdes de año, que se dejan reposar durante un año en agua con sal sin cambiar el agua y después se pueden consumir durante mucho tiempo ya que es muy difícil que se estropeen. Lo mismo podemos hacer con las bellotas por muy amargas que sean, aunque en mucho menos tiempo. Se pueden fermentar hasta las de coscoja (*Quercus coccifera*).

Llegados a este punto, ya tenemos bellotas probióticas, un superalimento al alcance de todos que además se digiere y asimila con facilidad, aunque esto es solo el principio de un mundo de infinitas posibilidades tanto culinarias como medicinales. Digo infinito porque cuanto más experimento, más infinito me parece, ya que una vez que sabes cómo funcionan las fermentaciones, puedes hacer innumerables variaciones y combinaciones.

A partir de bellotas fermentadas con diferentes procesos, mezclas e ingredientes, he desarrollado

innumerables alimentos probióticos como bellota de mesa, patés, crackers, “quesos” vegetales, deshidratados y otros que no sabría ni qué nombre ponerles y que ya he mostrado a cientos de personas de distintos países en las formaciones presenciales y en línea que realizo desde hace años.

De momento no se venden estos productos ya que mi foco está en la investigación y difusión, y recientemente he contactado con algunas universidades para analizar en laboratorio los nutrientes y compuestos de dichos fermentos.

El último y no menos importante beneficio global de introducir la bellota en nuestra dieta es que seguramente cuidaríamos más nuestros bosques y dehesas e incluso, como ya algunas personas estamos haciendo, podríamos integrar los *Quercus* en plantaciones agro-forestales multiespecie para producción de comida, fibra y madera, con la gran ventaja de ser árboles rústicos que van a requerir mucha menos agua e insumos.

El interés en la bellota para alimentación humana está creciendo en muchos países, y me gustaría mencionar otros proyectos ibéricos, compañeros de camino, como Freixo do Meio y Moinho de Pisos en Portugal, Bellota y Raíz, Acorn Revel y La Tahona Gourmet en España, que están comercializando numerosos productos a partir de bellota dulce y bellota desamargada como harinas, panes, turrón, bebidas vegetales y mucho más.

Y para los interesados en el tema, estaremos celebrando en Extremadura la IV Feria Ibérica de la Bellota el 28 y 29 de enero de 2023, con un programa lleno de información y productos muy novedosos y valiosos.