



CONTAMINACIÓN CRUZADA

HARINAS

ALTERNATIVAS

#sinsinsin #aptasparatodos

POR DIANA GARRIDO

CONTENIDO



01 | CONTAMINACIÓN CRUZADA

02 | HARINAS ALTERNATIVAS

- Musáceas
- Tubérculos
- Coco
- Lentejas

Autor

Diana Garrido

IG: @lacasadelviento

artemisa2965@yahoo.com.ar

+584147460261

Diagramación

Iconos Consultores

IG: @iconoscs

info@iconoscs.com

Corrección de estilo

Berta Sylvester

FB: lavueltaldia

Copyright La Casa del Viento
Todos los derechos reservados
marzo, 2021.



CONTAMINACIÓN CRUZADA

Mitos

Cuando nos acercamos al mundo del sin gluten, nos enfrentamos a un montón de mitos:

- El gluten solo está en el trigo.
- Si compro avena "sin gluten" está todo bien.
- Puedo cocinar con gluten y limpiar todo muy bien para luego hacerlo sin gluten. O incluso puedo tener dos hornos: uno con y uno sin, en un mismo espacio.
- Puedo almacenar con y sin en un mismo espacio tomando ciertas medidas.
- Puedo comprar a granel cualquier insumo sin gluten en un mercado porque éste es "sin gluten".

Pues ha llegado la hora de aclarar estos pequeños grandes asuntos.

- El gluten **está en TODOS los cereales**, en mayor o menor medida, en forma de prolaminas. Sólo que se señala como los de mayor concentración a los T.A.C.C.: trigo, avena, cebada, centeno.
- **La avena suele tener contaminación por gluten porque en la industria se maneja en las mismas líneas de producción que el trigo.** Sin embargo, aunque diga y sea "sin gluten", contiene una proteína tan agresiva a un intestino venido a menos como la del trigo, la cebada (hordeína) o el centeno (secalina): **la avenina**.
- **En un espacio donde se procesa gluten, ni porque se limpie de techo a piso se exime de contaminación al resto de los alimentos que allí se procesan.** Esto se llama **contaminación cruzada** o **contaminación por trazas**. Para una persona "sana", estas trazas son imperceptibles. Para una persona enferma, estas trazas implican volver a un DÍA CERO en una dieta de recuperación, un ataque anafiláctico, una entrada a una emergencia hospitalaria, el inicio de una crisis depresiva, una noche de vigilia, entre otros.

- **Donde se procesan alimentos sin gluten no se puede procesar alimentos con gluten, bajo ningún concepto.** No hay manera de controlar las trazas. Asimismo sucede con los espacios de almacenamiento: **cuando se inicia una dieta sin gluten, se recomienda vaciar las alacenas, limpiarlas con vinagre y, al rearmar, disponer todos los productos con gluten en estantes bajos y los sin gluten en estantes altos** (en el peor de los casos, que es dejarlos en ese espacio). Sin embargo, esa es una medida de transición. Nosotros tenemos pasta para nuestros obreros guardados en una cava donde sólo hay eso. Para lavar lo poco que utilizamos al manipular estos alimentos (una olla y un par de platos), restregamos sólo con agua bastante tiempo, usando únicamente nuestras manos (y tomando en cuenta que no somos celíacos, caso tal en el que no podríamos hacer esto), y luego volvemos a restregar con una esponja que igualmente será lavada a posteriori con jabón, vinagre y agua hervida. O tendremos una esponja especial para esto. ¿Por qué pasta? Porque ya está hecha: no hay que amasar, ni enharinar, ni estirar.
- **No puedo adquirir productos sin gluten en un mercado donde se venden materias primas a granel o en sacos.** La contaminación cruzada es por vía tanto aérea como por contacto (a través de las palas de servir un grano o cereal o hebras de té o semillas o hierbas y especias en una bolsa). Sólo puedo decir que un producto no contiene gluten si viene ya envasado y con las etiquetas que avalen esa condición, si dice que no lo contiene, o si se adquiere directamente de un productor entendido en el manejo correcto de los productos sin gluten.
- Hace poco utilicé unas pasas que tenía guardadas hace años en la alacena y tuvimos una tremenda reacción alérgica. Ya la habíamos consumido hace tiempo pero no estábamos tan desintoxicados como hoy día. Como tenía mucha, comencé a utilizarla lavándola muchísimas veces y dejándola una noche en remojo. Y aún así, a nuestros hijos no les damos a consumir de esas pasas.

Así pues, vivir sin gluten y ofrecer productos sin gluten, implica un nivel de responsabilidad mayor.



Los emprendedores y su responsabilidad

Este texto va dirigido a todas esas personas que ven el mundo SinSinSin como una oportunidad de ampliar su negocio, y que no necesariamente llevan una producción y una alimentación libre de..., libre de..., o libre de...

Nosotros, como parte de una Organización de emprendedores SinSinSin nacida en Mérida, Venezuela, unidos bajo un lineamiento único de producción que incluye trabajar sin gluten, sin lácteos, sin soja, sin azúcar ni sus malos sustitutos, sin agrotóxicos, sin maíz, sin arroz, sin flúor, sin aditivos de la Industria, nos encontramos a cada rato con personas o empresas que quieren participar con las mejores intenciones de nuestra Organización, pero que creen que pueden **trabajar por separado en la misma área**, con productos sin gluten y luego con trigo o con avena, siempre y cuando limpien bien entre una y otra tarea. **Creen que esto es suficiente para abrirse paso en este "nicho del mercado" donde somos muchísimos consumidores sin opciones de comprar procesados.**

Asimismo, cuando llevamos una verdadera alimentación SinSinSin, además de trigo, avena, cebada y centeno, debemos excluir cereales como el maíz (por ejemplo maicena o harina de maíz precocida, que abunda e inunda el mercado), el arroz (harina de arroz, la cual también ocupa muchos anaqueles de procesados), la soja o soja (presente en el aceite más usado en Venezuela y en la lecitina de cuanto procesado hay, inclusive con sello de producto artesano, como es el caso del chocolate), el azúcar y sus malos sustitutos (que son la mayor parte); los polvos mágicos como la goma xantana, las levaduras industriales, el polvo de hornear, etcétera. Trabajar con estos ingredientes también implica una contaminación por trazas para pacientes con Síndrome del Intestino Permeable.

Así que para aquellos que trabajan con trigo y con lácteos, y que creen que simplemente limpiar el área de trabajo es suficiente para lograr una producción libre de gluten, va lo siguiente: **no es fácil emprender en esta área porque es un área muy restrictiva, y es muy restrictiva porque no trabajamos para "clientes", trabajamos para "pacientes"**. Las personas que no llevan una dieta restrictiva no tienen la menor idea de cuánto nos puede afectar cualquier traza. Es que no tienen idea de lo que es una traza y no tienen idea del daño que nos hace de inmediato.

No hace falta ser celíaco para ir a un hospital o pasar una semana sufriendo las diversas y nada agradables consecuencias de una traza mal puesta. La mayor parte de las personas con intestino permeable no soportamos trazas, no sólo de gluten, sino tampoco de soja (la soja la lee nuestro cuerpo igual que el gluten), ni tampoco de lácteos, ni de los otros productos que he mencionado. No es suficiente limpiar un horno.

Conclusión

El gluten todo lo invade

- No es suficiente tener la materia prima en estantes diferentes.
- No es suficiente limpiar los utensilios.
- No es suficiente limpiar la mesada.

El gluten todo lo invade:
llega a las rendijas de las paredes, al techo y a todos lados. A TODOS LADOS.

Así que cuando un emprendedor desea diversificarse, necesita, requiere y debe hacer un espacio aparte: normalmente un galpón aparte o una cocina aparte; y cuando digo aparte, no es contigua, ese aparte, lejos, lejanísimo, y también debe hacerse de una ropa en especial que use para esto, y de implementos especiales que utilicen para esto, y debe lavar con una esponja diferente y con un jabón diferente todo.

Un emprendedor que decide irse por este mundo, no puede elegir trabajar con avena sin gluten, porque la avena en sí es tóxica para todos nosotros, así sea correctamente activada o así en el paquete diga que es sin gluten, porque las proteínas de la avena actúan en nuestro intestino igual que el gluten. Así que cuando una persona decide emprender en este mundo, **debe leer muchísimo y tomar conciencia de que si bien es un área emergente de consumo**, sobre todo en nuestros países, y que hay una necesidad enorme, y que eso es una posibilidad mercantil enorme, también falta conciencia, porque:

somos pacientes, no somos clientes.

Son emprendedores que están en el mundo con gluten y que tienen condiciones de salud debido a las cuales deberían estar en el mundo sin gluten y **todavía no se deciden a cambiar toda su realidad.**

Hace unos años, recibimos en nuestro restaurant a una emprendedora que hacía unas excepcionales tortas de festejos y mesas de postres para eventos. Famosísima ella, con un trabajo impecable. Ella nos contó que tenía nuestra misma condición de intestino permeable, que había sido diagnosticada unos pocos años atrás, y que no podía consumir nada de lo que producía: absolutamente nada. Y no sólo eso, sino que además se tenía que vestir como una apicultora para hacer cualquier producción: cubrirse por completo, usar guantes, usar máscara, aislarse de todo lo que utilizaba para cocinar, pues todo le hacía daño. En el rato que conversamos, comentó que, si bien ella tenía 22 años, sabía y sentía que tenía el cuerpo de una persona de 80 años porque había tenido una exposición continuada a todos estos alimentos a los cuales manifestaba intolerancia.

**No es fácil.
No se trata
simplemente de
tener recetas sin
gluten para
atender a un
público sin gluten.**



LA CASA
DEL VIENTO



Sitio web de encuentro entre
productores y consumidores
conscientes

<https://sinsinsin-ecotienda.com/>

Con todo lo antes comentado queda claro también que es muy difícil que una persona pueda llevar una dieta sin gluten y otros "Sin" en una casa donde otros llevan una dieta "Con".

Lo único que hemos detectado que es posible llevar con cierta facilidad, es las pastas de trigo: mientras la pasta no se elabore en casa, sea comprada, se hierva en una olla especial para ello, se lave con una esponja especial para ello, con un jabón especial para ello, y todo ese equipo no se use para nada más. Y, además, sea almacenada en una bolsa cerrada en un sitio muy lejos de todo lo demás.

ASÍ COMO LA PASTA DE TRIGO COMPRADA, PUEDE MANEJARSE EL ARROZ COMO GRANO, EL PAPEL DE ARROZ Y LA PASTA DE ARROZ. LA HARINA DE ARROZ NO.

Es muy probable que si has iniciado una dieta sin gluten y otros alérgenos, te hayas dado cuenta que todavía tu cuerpo no responde con cambios favorables a ésta. O que tu hijo con autismo tampoco mejora sus síntomas de manera notable. Esto tiene absoluta relación con el hecho de que están permanentemente expuestos a contaminación cruzada, así no consuman gluten en ninguna de sus formas.

Se trata entonces de ponerse de acuerdo en casa. Se trata de que los integrantes de la familia que quieren seguir consumiendo productos con gluten, lo hagan fuera, que al llegar a casa se laven bien las manos después de haberlo hecho, y, si quieren consumir algún alimento de esta naturaleza en su hogar, lo hagan siguiendo las indicaciones anteriores.

Lo que sugerimos en esos casos es que, **POR AMOR, todos en casa manifiesten una actitud solidaria** hacia esa o esas personas que son pacientes y, a partir de ello, emprendan una limpieza total y alimentación diferente.



La contaminación del horno es algo que ocurre una sola vez en la vida. **No es que puedes estar usando una vez el horno para una cosa** (para hacer un pan con trigo, por ejemplo, o inclusive para hacer un pasticho con su queso, la caseína también queda volando por ahí, adherida por ahí), y **luego entonces hornear algo sin gluten.**

¡No, eso no funciona así!

Para descontaminar un horno debemos hacer una sola lavada intensa con agua hirviendo y vinagre, pasando y repasando cada vez que se pueda hasta, más o menos, con cierta obsesión, quedar un poco tranquilos respecto a que el horno ha quedado limpio.

Obviamente, nunca más podremos usarlo con gluten o lácteos.

Es la única manera. Hay familias que optan por comprar un segundo horno, pero con ello tendremos contaminación cruzada en otros ámbitos como la mesada, los enseres, el lugar de almacenamiento.

5

Contaminación de Lentejas



Las lentejas, por alguna extraña razón, se procesan en el Mundo en los mismos sitios o líneas de producción donde el trigo y la avena.

Nosotros hemos corroborado que cada paquete de lentejas envasado (que obviamente no dice Libre de Gluten o Sin T.A.C.C.), viene con al menos 8 granos de trigo. Así que esto es una alerta para que aquellas personas que deben llevar una dieta sin gluten, estén muy atentas cuando compren lentejas.

6

Contaminación de Linaza y Chía

¿Por qué vamos a hablar sobre estas dos semillas y no sobre tantas otras?

Porque la chía como la linaza o lino son semillas mucilaginosas, lo que significa que cuando las activamos aparece un gel, que se utiliza en este mundo SinSinSin, entre otras cosas, como sustituto tanto del huevo como del gluten.

No hay manera de lavar y descontaminar una semilla de éstas que venga con trazas de alérgenos, porque si la lavamos, luego al activarla o hidratarla, se nos van todos los mucílagos, y por lo tanto, se va lo que buscamos de ellas, más allá de sus múltiples y beneficiosas propiedades.

Así que cuando compramos esas dos semillas en particular, tenemos que tomar dos medidas:

- O las compramos a un productor cuyo manejo conocemos (de cosecha, envasado y almacenaje de la semilla).
- O las compramos a un intermediario, que, aunque no esté certificado, no maneje otros productos con gluten (de ahí la importancia de conocer a los productores; de eliminar a los intermediarios en esta relación que requiere tanta atención).



Sobre la contaminación de semillas como las de ajonjolí o cualquier otra semilla que no sea mucilaginosas, es decir, que no contenga mucílagos. O de frutos secos diversos, o de legumbres o leguminosas, o de cereales enteros, al ser granos completos, las activaciones o remojos con medios ácidos, o una buena lavada con varios cambios de agua, contribuyen a barrer las trazas de alérgenos que puedan traer estos alimentos consigo por un mal manejo previo. Sólo alertaría con poner especial atención en legumbres, que suelen ser de manejo a granel o como antes se expuso respecto a las lentejas.

Es imperativo tratar de manera más directa con productores y sitios especializados, siempre que sea posible.



¿Hay manera de reducir la contaminación a un alimento contaminado, exceptuando lo indicado en el apartado anterior?

La respuesta a esto es: **No.**

Estamos hablando de que un niño que tiene una condición de autismo, por ejemplo, ante la exposición a una traza, luego de haberle implementado una dieta estricta por una cantidad considerable de tiempo, **SE UBICA NUEVAMENTE EN EL DÍA O DE LA DIETA.** Es así. Por eso hablamos de manera reiterativa de que somos pacientes y no clientes.

- Hay que ubicar vendedores SinSinSin.
- Hay que ubicar productores.
- Hay que ubicar marcas.
- Hay que volverse productores de algunas cosas o de muchas, como las harinas que les enseñaremos a fabricar a continuación.

Hay que cambiar de vida, no solamente cambiar de productos.

¿Cómo viajamos con este tipo de alimentación a sitios donde hay contaminación por doquier?

Para la pregunta de cómo hacemos en Navidad o cuándo vamos a casa de nuestros padres o suegros y dónde hay otro tipo de sistemas de alimentación, la respuesta es: **hay que invertir.**

Invertir en llevar mucha comida, una cava de comida, comida de verdad:

- Huevos duros
- Granos y guisos
- Carnes frías
- Conservas y semi-conservas
- Galletas dulces y crackers
- Granolas y barras
- Frutas enteras
- Bebidas y alimentos fermentados
- Frutos secos activados y deshidratados o tostados
- Frutas deshidratadas, entre otros.

Todo de elaboración casera, porque hablo de invertir en tiempo para ello; de ir acumulando varias semanas previo al viaje o para la visita a hacer.

Por otro lado, de **invertir probablemente en llevarse un horno aparte y allí tomar todas las medidas para evitar al máximo cualquier tipo de contaminación.**

No es fácil. No es fácil, y es una pena enorme condenar a un niño o paciente, por unas vacaciones, por ir a un lugar donde no se tomaron las medidas correctas, a volver al **Día Cero** en cuanto a la evolución de su diagnóstico y cuadro médico.

Cada vez que en esta casa se viaja, un mes antes estamos tomando medidas.

Ya de viaje, si por ejemplo pasamos por un hotel, **llevamos nuestro aceite oliva, hablamos con la gente encargada de la cocina, les pedimos que por favor trabajen en un sartén aparte, bien lavado, con nuestro aceite, etc.** Hablamos todo y más de lo que se puedan imaginar. Tratamos de evitar al máximo hoteles a menos que sean de paso, para llegar a casas donde nosotros somos los dueños y señores de la cocina, y podemos hacer una buena limpieza, para así abordar ese espacio sagrado con nuestras maneras.

Así que tienen que pensárselo bien, coordinar bien y siempre educar a los demás al tanto de eso mismo: del daño que nos puede hacer estar expuestos a cualquier contaminación porque somos pacientes y no clientes.

Con respecto a cómo comprar, el eje **fundamental es APRENDER A LEER ETIQUETAS.**

Primero tratar de comprar envasado todo lo que se requiere que sea libre de gluten, de lácteos, de soya, de huevos (en los casos donde hay dietas con restricción de huevo).

Voy a compartir un par de **ejemplos de productos** cuyas etiquetas de ingredientes parece estar todo bien pero si seguimos leyendo encontramos las famosas **trazas de alérgenos** y allí es donde más énfasis hay que hacer.



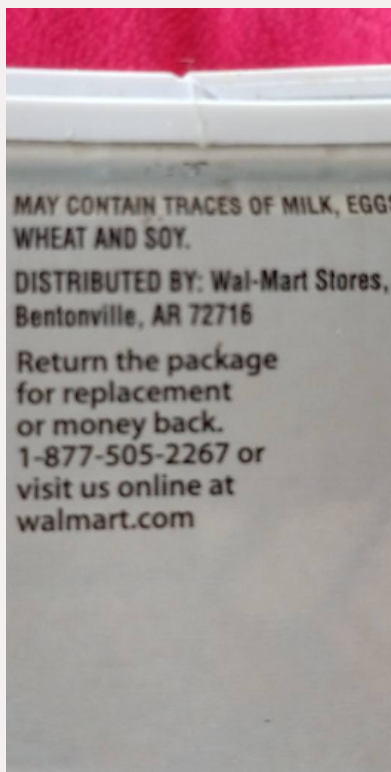
Esto que les comparto aquí es solamente uno de tantos ejemplos de un producto local donde el productor arma un "blend", una mezcla propia, pero comprando productos a granel y re-ensasándolos. Cuando iniciamos este cambio de alimentación, la mayor parte de las especias que tenemos en nuestra despensa tienen contaminación cruzada, y este es el último lugar donde miramos, escudándonos en que utilizamos cantidades ínfimas de estos ingredientes o que estos son productos que normalmente son sin gluten.

Miramos lo que comemos, pero no con qué condimentamos. Allí hay una fuente enorme de gluten que estamos omitiendo y decimos: "oye pero estoy haciendo todo correctamente y no mejoro" o "mi hijo no mejora".



Este es el ejemplo de otra marca venezolana, que si bien no dice Libre de Gluten en ninguna parte del empaque (aunque sus productores piensan implementar esa etiqueta porque son parte también de nuestra Organización), la fábrica está en un espacio donde solamente se maneja la materia prima del casabe (yuca o mandioca), y ellos mismos distribuyen, controlando así toda la cadena de producción.

Entonces, en este caso, tenemos un producto que no contiene una etiqueta que nos dé seguridad, pero nosotros podemos confiar porque hemos contactado e interrogado al productor y nos cercioramos que este sólo maneja ese producto y en las condiciones idóneas. Otra razón por la que es necesario aprender a contactar e interrogar a un productor para establecer una relación simbiótica y beneficiosa a largo plazo: **para un productor es fundamental conocer a su clientela.**



También tenemos este caso, que es es lo más peligroso que nos puede suceder, y es culpa nuestra siempre: **no leer todo un montón de veces.**

Me dicen en los chats que manejamos: "Diana, ¿esto está bueno? ¿esto lo puedo comprar? y me muestran solamente la parte de adelante del producto. ¿Cómo puedo yo saber por la parte de adelante del producto, donde además se miente descaradamente, si un producto es apto o no? Tengo que ir a la sección de ingredientes, tengo que leer los llamados "otros ingredientes", y tengo que leer los alérgenos o posibles trazas donde dice **"Este producto puede contener trazas de..."** o donde dice **"Este producto se manejó en líneas de producción donde también se procesa soya, trigo, lácteos, etcétera"**.

Donde no buscamos

También tenemos contaminación cruzada en el supermercado, **en el anaquel.**

Puede que en la fábrica tomen todos los recaudos, etiqueten correctamente y demás y, en el supermercado, tienda de delicatessen, etcétera, donde no tienen la menor idea acerca del manejo que requieren estos productos, nos pongan, por ejemplo, una pasta con trigo al lado de una pasta libre de gluten.

Luego tenemos la contaminación por gluten, que encontramos en todos los **productos de higiene personal** como jabones, champú, cremas humectantes, líquidos para lavar y suavizar la ropa, etc.

Luego tenemos la contaminación que nadie espera que es la de la **maicena, la harina de maíz precocida, la harina para polenta, la harina de arroz:** eso también es contaminación para personas que están en proceso de recuperación de su intestino: son alimentos transgénicos, carbohidratos simples, almidones de cadena corta, alimentos inflamatorios, etc.

Hay que leer todo, hay que aprender a leer todo, hay que dejar de confiar en marcas, dejar de creer que porque un alimento tiene permiso sanitario, es sano: no tiene nada que ver una cosa con la otra. Aquí me remito al ejemplo que da una amiga, que es perfecto, cuando dice que los cigarrillos y el alcohol también tienen permiso sanitario.



FABRICANDO HARINAS

HARINA DE MUSÁCEAS

¿MUSÁCEA?

cambur, guineo, topocho, banana, plátano macho, plátano

¡Vamos a empezar por el principio!

1 ¿Cómo vas a decidir cuál elegir?

No importa si es plátano o cambur, ni qué variedad es. Sólo importa que esté verde de verdad. Y que sea el que consigues donde vives.

Con respecto al plátano maduro vs. el plátano verde. Porque el segundo es apto y el primero no, cuando hablamos de nuestra microbiota: el asunto es que si maduro lo consumiéramos crudo, iría a los receptores de nuestro cuerpo de la fructosa natural. Pero en realidad lo cocinamos, lo procesamos, lo caramelizamos, entonces lo transformamos ante esos receptores en una especie de azúcar donde el efecto prebiótico que obtenemos de su estado verde, e inclusive pintón, ya desaparece, o ya pasa a un segundo plano.

Así que, en función de la salud de nuestra microbiota, **lo preferimos verde y pintón: almidón resistente, carbohidrato complejo, prebiótico.**

2 Con respecto al **rendimiento** de la harina es casi imposible de saber, a menos que nos manejemos en rangos. Un cambur, al menos en Venezuela, donde no hacemos selección y estandarización previa, donde todos los racimos no son de igual tamaño, esto es absolutamente variable. Entonces, si el cambur es pequeño, obtendremos más cáscara y menos pulpa en el resultado final. Y viceversa.

3 ¿Cuánto dura la harina obtenida? En un frasco de vidrio con cierre hermético y sin refrigeración, mil años. En una bolsa plástica también tendremos buenos resultados si estas están bien cerradas y en un sitio seco, oscuro y fresco, y si, obviamente, han sido bien secadas.

* **Cualquier variedad** de plátano (macho) o de cambur, servirá para nuestros propósitos.



PROCEDIMIENTO

- 1** Los pelamos con cuchillo. Los maduros son fáciles de pelar sólo con las manos, pero verdes es imposible. Así verdes asomarán una resina. Puedes elegir pelarlos con guantes. O untarte un poco de aceite en las manos. O cortar las puntas, golpearlo dándole la vuelta contra una superficie dura para luego hacer una incisión de cabo a rabo y pelar casi a la perfección.
- 2** Cambures pelados. En mi opinión, es mejor trabajar duro un día y luego disfrutar de no hacer ese trabajo: a más cambures, más harina.
- 3** Sin cortarnos los dedos: los disponemos perpendicularmente respecto a la pieza. Los cortamos en lonjas longitudinalmente de $\frac{1}{2}$ cm aproximadamente o lo más delgadas posible.
- 4** Los acomodamos en una bandeja, uno junto a otro y no uno encima de otro.
yo las destiné a una bandeja que iría al sol. Si ustedes no cuentan con él, las ponen en una bandeja de horno y las llevan a hornear al mínimo que el horno les ofrezca. En mi horno eléctrico eso es 150°F, pero hay hornos que arrancan en 50°F. En mi horno a gas, eso es en 100°C, por lo cual ayudo dejando la puerta un poquito abierta. No quiero tostar: quiero deshidratar. Y si ustedes manejan un deshidratador eléctrico, ustedes sabrán ya cómo trabajar con él.

Día 2

El sol ha comenzado a hacer un buen trabajo

Días más tarde

Las lonjas están listas para ser molidas.





¿Cómo saber si están bien deshidratadas o listas para moler?

Las lonjas deben poder quebrarse con las manos cuando están listas para moler. Si están muy duras puede ser que se hayan tostado (cuando se usa el horno para deshidratar) o que los plátanos o los cambures estaban pintones.

Para **moler**, tenemos muchas opciones, por ejemplo:

- un molino manual tipo Corona,
- un molino eléctrico (no de café sino de granos),
- un procesador de alimentos o una licuadora, cuidando, en este caso procesar en pequeñas cantidades.

**PROCESAMOS, CERNIMOS,
LO GRUESO LO VOLVEMOS A PROCESAR.
VOLVEMOS A CERNIR.**

Lo grueso que va quedando lo reservamos para integrarse luego a semillas y otros “gruesos” de harinas caseras, casabe molido, hierbas secas, y armar nuestros empanizados.

Guardamos en frascos de cierre hermético. A temperatura ambiente. Dura años siempre y cuando envasemos esté bien seca.

RECOMENDACIONES Y DATOS IMPORTANTES:

Musáceas – secado, conservación, rendimiento.

- Cuando secamos al sol lo mejor es mantener las bandejas a la altura del piso, eso mantiene alejadas las moscas; tampoco se trata de un olor que atraiga animales domésticos como los gatos. En el caso de que las moscas persistan, podemos tapar con una malla tipo tul (como el mosquitero de las cunas de bebé). El secado al sol es una excelente opción incluso cuando hay sombra (sigue secando por ventilación). A menos que llueva, claro.
- No importa que se oxiden los cambures o los plátanos verdes. La oxidación no incide en el sabor.
- Se puede usar hornito eléctrico para ayudar a secar los plátanos, a 50-80 grados.
- Dejamos las rebanadas de cambur al sol, en el horno o deshidratador eléctrico **hasta que sequen** (si van a bandeja al sol, mientras haya sol y no llueva, estarán afuera). Esto es muy importante porque **si no la harina puede quedar húmeda y dañarse muy pronto**. Una vez secos van a la licuadora, procesadora o molino. Pasas, ciernes, repasas. Guardas en recipiente hermético y dura años. Con cierre hermético y sin refrigeración.
- En una bolsa plástica también tendremos buenos resultados si éstas están bien cerradas y en un sitio seco, oscuro y fresco, y si, obviamente, han sido bien secadas las rebanadas.
- Si el molino con que queremos procesar harina de musáceas o tubérculos ha sido usado para moler maíz y se quiere hacer dieta sin cereales, es necesario limpiarlo muy bien.



HARINA DE TUBÉRCULOS

Yuca, mandioca, papa, malanga o taro, batatas o papa dulce, boniato, camote.

Todas las harinas de tubérculos requieren el mismo procedimiento. Puede que a unas haya que pelarlas y que a otras no. Puede que unas nos den más almidón que otras. Puede que de algunas simplemente no obtengamos almidón y puede que de otras saquemos mucho almidón, y la harina, la fibra, sea tan agresiva con nuestro colon que debamos descartarla o regalarla a alguien muy sano, de esos que comen piedras y las digieren bien.

Una cosa que difícilmente nos indique una regla es pretender saber qué rendimiento tiene tal o cual tubérculo en harina o almidón.



Difícilmente podremos decir "de tantos kilos de un tubérculo salen tantos kilos de producto". ¿Y esto por qué es así? Son varios los aspectos a tomar en cuenta:

- Si los ejemplares son pequeños, descartaremos más piel, es decir, tendremos más peso en desperdicios.
- Si el tubérculo está recién cortado o tiene varios días de cosechado nos dará más o nos dará menos almidón o fécula.
- Si por ejemplo la planta de yuca tiene menos de un año de vida, nos dará menos almidón que si ya cumplió un año de sembrada y lo supera.
- Si sale con pedazos malos un tubérculo tampoco suele estar en nuestro cálculo inicial.

Por todo esto, cuando nos tomamos este trabajo, no tiene sentido pensar tan solo en un par de kilos. No: tiene mucho sentido procesar de 5 kilos en adelante.

Nosotros solemos procesar con este criterio:

5 kilos cada 15 días o, si tenemos la suerte de cosechar o de adquirir un producto agroecológico, de 15 a 20 kilos, que nos durarán un buen tiempo.



Yuca o Mandioca

Tratamos de elegirla cortada al medio para ver que su pulpa presente un color uniforme. Cuando suele haber anillos de otro color, es probable que no esté tan buena o que esté vieja o mal conservada.

Eso sí, para hacer harina, un pedazo con otra coloración no es un problema tampoco. Trataremos de identificar, cuando hay pulpa, si nos venden una yuca pasada de tiempo (es un tronco, un palo blanquecino duro y poco hidratado).

Una vez hemos adquirido la yuca, el procedimiento correcto ya en casa es pelarlas de inmediato y disponerlas en agua a temperatura ambiente. Allí nos aguantará sin dañarse un par de días, y hasta 3. Si no la sumergimos en agua, nosotros mismos alentaremos el que se dañe y obtenga otras coloraciones, así como se pudra y pierda.

PROCEDIMIENTO

1 **Pelar** el tubérculo si la cáscara es gruesa o no es de origen agroecológico (nosotros sólo la lavamos bien si es de apio del huerto o arracacha, así que toca decidir en cada caso).

Dejar crudo el tubérculo.

Rallando



Rallar por el lado fino del rallos dentro de un recipiente que contenga agua.

2

Moler, licuar o pasar por la procesadora de alimentos. Agregamos agua hasta cubrir y licuamos como si fuéramos a hacer un jugo de fruta, es decir, dejando bien procesado el tubérculo.

Ya sea que ralles o licues, lo importante es cumplir con los siguientes pasos.

Licuando



3 Lavar la Yuca

Si tienes la yuca rayada



Primera lavada

- Frotar o refregar la fibra dentro del agua y entre las manos muchas veces. Importante refregar muy bien en cada remojada hasta sentir que el agua se satura de almidón.
- Solo así se continua al otro remojo.

Si tienes la yuca licuada



Segunda lavada

- Verter agua suficiente en otro recipiente. Del anterior, tomar puñados grandes de fibra y escurrirlos bien para disponerlos en el nuevo recipiente. Una vez que toda la fibra está allí, volver a frotarla entre las manos.
- Hacer esta operación hasta que sientan que la fibra no desprende más almidón (sensación táctil de polvillo húmedo).



Tercera lavada

- Sin descartar líquidos. Puedo ver un agua menos densa que las anteriores. Volver a frotar, apretar y escurrir.



4

Del último recipiente, recuperar toda la fibra apretando bien entre los dedos, extender en una bandeja y llevar a un espacio soleado. También puede secarse en hornos a muy baja temperatura.

Juntar las aguas de las **tres lavadas** en un solo cuenco y dejar de un día para otro. Al día siguiente, volcar el agua: el asiento es el almidón o fécula. Disponer también en el sitio soleado. Cuando se vea resquebrajado por encima, retirar y disponer en una bandeja, para seguir con el proceso de secado.



5

El almidón 2 días después.



6

Ahora la fécula en bandeja y la fibra ya para terminar de secarse en el recipiente grande y profundo de plástico.

Una vez seco todo, moler por separado y guardar de igual forma en frascos herméticos de vidrio.

7



RECOMENDACIONES Y DATOS IMPORTANTES:

USOS DE LA HARINA Y CONSERVACIÓN DEL ALMIDÓN

- **¿Hay un tiempo óptimo de cosecha de la yuca?**

Se dice que antes del año o de la floración, sólo debería dársele uso industrial.

- Igual hay un par de variedades de yuca dulce. La de hoja morada tarda unos 9 meses apenas en "estar hecha", con lo cual el antes y el después que menciono, son en torno a esos 9 meses.

- ¿Por qué las **harinas de tubérculos** son **óptimas** para hacer las pastas?

Debido a su **capacidad de ser elásticas**.

- Si tuviéramos oportunidad de adquirir una gran cantidad de producto orgánico (yuca, apio, etc.) pero no tuviéramos el tiempo/oportunidad de secarlo en ese momento, **se puede congelar la yuca rallada**, luego descongelar y pasar por un extractor de jugo, procesador de alimentos o licuadora. Y a partir de ahí continuar con el proceso de separar el almidón y la fibra.



LOS ALMIDONES

- Los almidones fuera de su producto base, dígame papa, yuca, malangá o taro, batata, maíz, son todos lo mismo desde el punto de vista de los carbohidratos.
- El almidón de yuca es, más allá de su elasticidad que gana a casi todos los tubérculos, como la maicena o el almidón de maíz. Pero no es un OGM (Organismo Genéticamente Modificado), y este hecho no es poca cosa: un organismo genéticamente modificado, mejor conocido como transgénico u OGM, no sólo ha pasado por un laboratorio para hacerse más productivo o resistente a tal o cual plaga, sino que también llega al campo acompañado de un "kit" industrial de herbicidas y fertilizantes nada ecológico. La maicena, además, hace su paso por la industria, que tampoco es poca cosa.
- Con los almidones de tubérculos pueden hacer todo lo que se hace con el almidón de maíz.
- Pero corresponde decirlo: en una dieta (sistema de alimentación, no privación de raciones de comida) para recuperar la salud, los almidones equivalen a consumir azúcar: son el alimento de las bacterias oportunistas y otros patógenos.
- En casa las destinamos al consumo de los adultos, de manera muy eventual. Hemos truequeado con productores de cosmética natural, hemos vendido, hemos regalado, la hemos usado como talco, etcétera, pero nunca la hemos perdido.

HARINA DE COCO

CUANDO EL COCO ESTÁ:
seco, rallado y en el supermercado

- 1** Siendo así, vamos a disponer ese coco seco rallado en una bandeja de horno, y lo vamos a **cocinar a aproximadamente 200° F** o 100°C (el mínimo promedio de un horno convencional).

Vamos a estar allí encima pendientes de obtener un color dorado, nunca quemado.

- 2** Una vez esto sucede dejamos **enfriar**.
- 3** **Molemos** hasta pulverizar en cualquier procesador de alimentos.
- 4** **Almacenamos**.



HARINA DE COCO

CUANDO EL COCO ESTÁ: **fresco**

¿Cómo elegir los cocos?

Un coco en buen estado se puede sarandear o sacudir y debe sonar indicando que contiene líquido.

De manera adicional, hay que revisar los 3 hoyos que presenta donde alguna vez fueron flor. Esos puntos deben estar perfectos: no deben mostrarse enmohecidos ni negros, en lo posible, sólo secos.

Picar, ahuecar por allí y extraer el agua.

Reservar.



Separando la pulpa de la cáscara

Hay muchas formas de separar la cáscara de pulpa: una, que no me gusta nada, es poner el coco seco al fuego, directo en la hornalla. No me gusta porque, aunque agrieta el coco con eficiencia, deja un sabor ahumado en la pulpa que, cuando hacemos cocadas puede ser muy agradable, pero cuando queremos obtener el sabor del coco tal cual es no lo es tanto.

La otra es golpear contra una superficie dura hasta lograr romper el coco. Una vez hemos logrado obtener varias porciones, vamos a retirar la pulpa con la ayuda de una cuchara de sopa y NUNCA de un cuchillo: les digo yo que mi marido paró en una emergencia médica hace unos años.



PROCEDIMIENTO

- 1** Licuar el agua extraída con la pulpa y algo más de agua filtrada, temperatura ambiente a tibia. Licuar muy bien.
- 2** Tamizar y exprimir haciendo la mayor fuerza posible entre las manos.
- 3** Disponer en una bandeja de horno la fibra extendida y hornear a los mismos 200 grados Fahrenheit hasta obtener el mismo producto señalado anteriormente.
- 4** Dejar enfriar y procesar.
- 5** Almacenar

HARINA DE LENTEJAS

Lentejas Lentejas árabes

¿Cómo elegir qué tipo de lenteja comprar?

Con respecto a la selección de legumbres, siempre prefieran las que venden a granel en mercados municipales o las que vienen especialmente seleccionadas y envasadas como orgánicas y sin gluten.

En especial las lentejas suelen ser procesadas y envasadas en líneas de producción donde también se maneja trigo. De hecho, en cada paquete de lentejas corrientes, pueden ustedes encontrar al menos 7 granos de trigo.

Por otra parte, las legumbres adquiridas en supermercados tienen mucho tiempo empacadas o han sido tratadas con químicos que bloquean el desarrollo de gorgojos. Esto, a la hora de la germinación, es un verdadero impedimento.

Harina de lentejas

Lentejas

Lentejas árabes





PROCEDIMIENTO

- 1 Activar**-fermentar las lentejas.
- 2 Colar y enjuagar** varias veces.
- 3 Dejar** las legumbres en el **colador** bien escurrido y éste, a su vez, sobre un bowl o sobre un plato hondo.
- 4 Hidratar dos veces** al **día** bajo el chorro y volver a escurrir bien antes de regresar sobre el plato o bowl.
- 5 Esperar** a ver aparecer el germen o la colita germinal de las lentejas.
- 6** Hacer **un enjuague más**, escurrir y disponer en una bandeja. Llevar al sol o a horno a temperatura mínima hasta deshidratar.
- 7 Procesar, cernir** y repetir la misma operación hasta obtener la harina deseada.



Activaciones

Los antinutrientes no son más que un escudo diseñado por la madre naturaleza para proteger a los frutos de sus depredadores naturales, puesto que su consumo resulta tóxico para ellos. El problema es que para nosotros también: hablar de **taninos, oxalatos, ácido fítico, gluten, lectinas, inhibidores enzimáticos**, etcétera, es un verdadero problema.

Los **OXALATOS**, por ejemplo, se unen a los nutrientes de un alimento e impiden su absorción. Su consumo sin fermentar (como el de la espinaca), está asociado a enfermedades inflamatorias, autoinmunes. **El cacao, el café, el sarraceno, la quinua y el amaranto**, tienen enormes concentraciones de oxalatos.

Activar es una necesidad a la hora de consumir de manera correcta cereales, legumbres, frutos secos, semillas, sin que nos caigan pesados o nos produzcan gases y otras molestias digestivas o inclusive reacciones inflamatorias más complicadas. Una de las razones por las que existe la **fermentación** es ésta, como ya va quedando claro: **para poner a disposición de nuestro organismo verdaderos nutrientes**, y no la primera barrera de éste y otro tipo de alimentos, los llamados antinutrientes.

Para anular o disminuir ese efecto en nosotros los humanos, nos damos a la tarea de fermentar, para disolver o ablandar y romper esa barrera, y biodisponer de esa hermosa lista de nutrientes de que nos hablan en artículos científicos cuando nos describen un alimento y sus propiedades.

Para activar, tenemos que recurrir a un medio ácido: **AGUA DE KÉFIR, VINAGRE DE KOMBUCHA** o cualquier vinagre natural, rejuvelac, agua de chucrut, jugo de limón, etc.

Cada materia prima a activar tiene su ritmo y sus requerimientos. Hay muchos artículos y tablas que indican cuánto tiempo debe acompañarse una materia prima de un agente activador, pero con el pasar del tiempo y la práctica, he armado mi propia lista que igualmente siempre está dispuesta a ser mejorada, a medida que hago pruebas en nuestra cocina-laboratorio.

¿Cómo se activan o fermentan las lentejas?

- Hidratar-activar con 2/3 de agua y 1/3 de agua de kéfir toda la noche.
- Al día siguiente escurrir, lavar bajo el chorro dejando que corra agua abundante.
- Dejar en el colador todo el día para que germinen.
- Podemos sostener unos días el proceso de germinación o cocinar al día siguiente. Mientras más días germinemos, más reduciremos el ácido fítico presente.



RECOMENDACIONES Y DATOS IMPORTANTES: USOS Y CONSERVACIÓN DE LA HARINA

- Cuando elegimos lentejas como harina base para pastas, es porque no sólo a nivel de resultados es la legumbre que nos ofrece una pasta más rica en textura y sabor, sino también porque ofrece carbohidratos complejos y un contenido nutricional más que interesante por variado y completo en muchos aspectos.
- La harina de lentejas activadas-fermentadas y germinadas, también es una harina muy interesante de utilizar en galletas saladas o crackers. Así también como harina para crepes o panqueques.
- Si optamos por trabajar con harina de garbanzos, en cambio, debemos hacerles exactamente el mismo procedimiento que a las lentejas. Sin embargo su aplicación da más para focaccias, masas para pizza, para galletas, pero en un porcentaje ínfimo.
- También podemos utilizarla para completar la textura necesaria para poder moldear un falafel o hamburguesa de legumbres, por ejemplo.
- Guardamos en frasco de cierre hermético que esté bien seco, a temperatura ambiente.

GLOSARIO

Te dejamos estos datos para que tengas el nombre de una u otra materia prima donde tú te encuentres.

A **Agua de kéfir:** bebida fermentada que se obtiene del cultivo de túbicos o nódulos de kéfir de agua en ese vital líquido y con la adición de azúcar integral o no refinado.
Ajonjolí: sésamo, *sesame*.
Almendra: *almond*.
Arracacha: racacha o apio-tubérculo.

B **Batata:** papa dulce, camote, boniato.

C **Cambur:** guineo, plátano, topocho, *banana*.
Chía: chan, *chia seed*.
Coco: *coconut*.
Concha: cáscara (en Venezuela).

K **Kéfir:** se dice de los túbicos y búlgaros y también de los productos bebibles obtenidos de estos.
Kombucha: es un fermento del té que se produce al mezclar una infusión de té con azúcar y un scoby (colonia simbiótica de bacterias y levaduras).

M **Musáceas:** Se refiere a la familia de las plantas de cambur, guineos, topocho, bananas, plátanos, plátanos macho, *plantain*.
Merrey: cajú, castaña de cajú, anacardo, semilla de marañón, cauji, *cashew*.

O **Oxalatos:** son sustancias presentes en algunas especias, frutas, verduras, legumbres, semillas y otras materias primas que consumimos de manera habitual y de las que "no sospechamos nada" porque tienen, en efecto, propiedades terapéuticas o medicinales, sólo que, en nuestro caso, donde iniciamos un cambio de alimentación partiendo de un estado de inflamación generalizado expresado en una u otra patología o en una u otra condición, quizá ellas, a pesar de su buena fama y potencial, encierran parte de esa nuestra gran inflamación.

P **Plátano:** plátano macho, *plantain*.

Y **Yuca:** mandioca, cassava, *yucca*.



Este documento es propiedad de
Diana Garrido de La Casa del Viento.

Se prohíbe su reproducción y distribución.
Venezuela, 2021.