



¿Y TÚ, QUÉ SABES DE LOS ALIMENTOS FERMENTADOS?

**Análisis cualitativo de los conocimientos, percepciones
y usos de los alimentos fermentados entre personas jóvenes
adultas residentes en la ciudad de Barcelona.**

UNIVERSITAT DE
BARCELONA

Càtedra d'Alimentació
Saludable i Sostenible



odela

Observatori
de l'Alimentació



Campus
de l'Alimentació

Universitat de Barcelona

Edición:

Observatorio de la alimentación (ODELA),
Campus de l'Alimentación y la Cátedra UB-Danone
por una Alimentación Saludable y Sostenible
Barcelona, Septiembre 2022

¿Y TÚ, QUÉ SABES

DE LOS ALIMENTOS

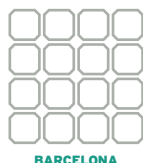
FERMENTADOS?

Alimentos fermentados

La diversidad de alimentos fermentados que se consume en el mundo es amplia y lo es, también, en España. El pan, el queso, el yogur, las bebidas alcohólicas como el vino o la cerveza, verduras, pescados y legumbres, así como algunos embutidos, son fermentados consumidos tradicionalmente en España. Si bien la diversidad de estos alimentos era ya grande, con la globalización del mercado alimentario, recientemente, se han incorporado productos de países ajenos como el kéfir, el tempeh, el chucrut, el miso, el kimchi o el té kombucha. Estos últimos parecen haber convertido los alimentos fermentados en tendencia, sobre todo por sus beneficios para la salud, pero también como sustitutos en dietas vegetarianas. Por otro lado, se ven en ellos posibilidades de innovación que interesan a la tecnología y la industria. El objetivo de este estudio fue analizar, desde la antropología de la alimentación, los conocimientos, percepciones y usos que personas jóvenes y jóvenes adultas de Barcelona tienen y practican con alimentos fermentados.



Material y métodos



DISEÑO DEL ESTUDIO:

Aproximación exploratoria, cualitativa y transversal.

MÉTODO DE RECOLECTA DE DATOS:

Grupo de discusión, técnica que recoge informaciones por medio de discusiones grupales sobre un tema propuesto por el/la investigador/a, para la comprensión de las prácticas y representaciones sociales.

Características de la población del estudio: Personas jóvenes y jóvenes adultas, de 20 a 40 años, de zonas urbanas de Barcelona.

RECOGIDA DE DATOS:

Tres grupos de discusión con 19 personas, de 1 hora y 30 minutos, entre septiembre y octubre de 2020. Para la dinamización de los grupos de discusión se usó un guión elaborado para el estudio que contenía 24 cuestiones abiertas sobre los conocimientos relacionados con los alimentos fermentados, los procesos de fermentación, los tipos de productos, sus usos y percepciones en términos organolépticos, culinarios, de salud, sociabilidad e identidad.

Resultados

CONOCIMIENTOS DEL CONCEPTO “ALIMENTO FERMENTADO” Y DEL PROCESO DE FERMENTACIÓN

La categoría “alimento fermentado” es diversa y polisémica, resultado de la multitud de productos, procesos y formas de obtenerlos, ya sea industrial o artesanal, comprado o elaborado en casa. En general, el proceso de fermentación era desconocido o explicado con dificultad por los/as participantes. La noción propia de fermentación generaba ambigüedad y decían ser inconscientes de la diversidad de productos que contempla esta categoría.

Entre las definiciones de un alimento fermentado se hablaba de “proceso de transformación” que genera un “cambio de cualidades” -entre las cuales el olor y el gusto-; “cambios químicos”; “proceso a través del tiempo”; “alimento que se conserva”; “presencia de microorganismos”; “aumento de temperatura”; “producto vivo que tiene un ciclo de vida”; “conversión de azúcar en azúcares simples que liberan ácidos”. Además, se observó una confusión entre los términos “fermentación”, “maduración”, “maceración”, “encurtido”, “conserva”; e imprecisión alrededor de qué alimentos son o aportan bífidos y probióticos al organismo. También se constató confusión





acerca de los microorganismos que intervienen en la fermentación: de qué tipo son, si están “vivos” -antes o en el momento de consumo-, cómo controlar su actividad y qué efectos tiene sobre el organismo.

Los/as informantes declaraban no buscar información sobre los fermentados, sino que se trata de información que circula en redes sociales (como Instagram), pero también prensa (periódicos y revistas especializadas). También indicaban una escasa o nula transmisión intergeneracional. Solo cuatro participantes afirmaban haber recibido, directa o indirectamente a través de vivencias personales, conocimientos de generaciones anteriores a nivel intrafamiliar (madres-padres, abuelas-abuelos), en particular sobre las aceitunas encurtidas, el vino, el yogur y la coalhada.



PERCEPCIÓN SOCIAL DE LOS ALIMENTOS FERMENTADOS Y LOS VALORES ASOCIADOS

Los individuos percibían los productos fermentados desde múltiples dimensiones expresadas a partir de valores dicotómicos que se entrecruzan: agradables y desagradables al gusto, tradicionales y novedosos, conveniente e inconveniente para la salud, industrial y artesanal o casero, confianza/seguridad y desconfianza/riesgo.

Tabla 1. Valores asociados

Alimento fermentado	Tradición	Novedoso o exótico	Conveniente para la salud	Inconveniente para la salud	Agradable al gusto	Desagradable al gusto
Pan	*			*	*	
Masa para pizza	*			*	*	
Yogur	*		*		*	
Vino	*			*	*	
Cerveza	*			*	*	
Queso	*			*	*	
Kéfir		*	*			
Kombucha		*	*			*
Kimchi		*	*			*
Miso		*	*			*

DICOTOMIA 1:

Agradable y desagradable al gusto

Se refiere al aspecto sensorial, distinguiendo reacciones agradables y desagradables relacionadas con el olor y el sabor. Esta valoración era subjetiva según cada participante, de acuerdo con sus experiencias y trayectoria de vida y familiar, lo que se refleja en sus preferencias y prácticas alimentarias. Por un lado, se observó una percepción positiva en cuanto al sabor de algunos productos y, por otro, como un inconveniente el sabor agrio o ácido de productos como el kéfir o la kombucha.



"Me gusta su sabor, como tiene un sabor así fuerte... me gusta el vino, la cerveza, el queso fuerte también..."

Laura, 32 años.



"Estuve haciendo un tiempo kéfir pero no me gustaba nada el sabor y tenía que echarle tanto azúcar que no tenía sentido (...).

A mí el sabor agrio no me gusta, lo mismo me pasa con la kombucha"

Bárbara, 37 años.

DICOTOMIA 2:

Tradicionales y novedosos

Relacionada con la clasificación entre alimentos tradicionales y novedosos o de reciente aparición. Por un lado, el “efecto moda”, las nuevas tendencias que se han abierto paso en el mercado global, habrían dado valor añadido a ciertos productos, sobre todo aquellos de origen asiático, considerándolos como beneficiosos para la salud. A diferencia de estos, los alimentos considerados parte de la cultura mediterránea -también referidos como “de toda la vida”- como el queso, el pan, la cerveza y el vino, estaban asociados a valores como la tradición, la sociabilidad y la ruralidad.



“No sabía que el pan y el queso eran productos fermentados, supongo porque son del campo, pobre, ¿no? en el sentido de que estamos en una época en que buscamos la moda, aunque yo creo que estamos volviendo a lo tradicional”

Felipe, 30 años.



“El queso desde pequeño; en casa siempre había queso, diferentes tipos de queso ya sea de cabra, de oveja, de vaca...a eso me refería”

Quim, 39 años.

DICOTOMIA 3:

Conveniente e inconveniente para la salud

La dimensión salud ocupaba un lugar central en los discursos de los/as participantes, que identificaban en los fermentados tanto ventajas como inconvenientes para la salud, revelando otra dicotomía. Por un lado, se identificaba un conjunto de alimentos fermentados como funcionales, con propiedades beneficiosas para la salud, principalmente por su contribución al sistema digestivo. De hecho, algunas personas asociaban este efecto con las propiedades probióticas. Además, mencionaban otras ventajas como la mejora de la calidad. El efecto positivo en la salud sería también más importante en el caso de que el alimento contuviera microorganismos vivos.



“Pienso en la kombucha y esos fermentos que han llegado ahora como la col fermentada y, desde mi punto de vista, son muy “hipster” (...). Pienso en los fermentados saludables y son los importados, los de aquí de siempre no pienso en que sean saludables. Tengo la idea de que los productos importados han llegado a mi vida siendo adulta y a través de una élite educada, que insistía en que eran muy saludables. Lo que he tomado toda la vida, los productos cotidianos como el pan, el queso, las aceitunas o el chocolate no los asocio con productos saludables, sino que pienso en la kombucha y estos raros, los nuevos”

Bárbara, 37 años



Por otro lado, se identificaban como alimentos poco convenientes para la salud: **el queso, el pan, la cerveza y el vino**. Se observó una oposición entre estos alimentos que deben tener un consumo controlado y aquellos “exóticos” percibidos como convenientes para la salud y que podrían ser consumidos sin demasiada restricción. Sin embargo, cabe resaltar que la mayoría de las personas tenía dificultad para designar el grupo de alimentos fermentados o incluso uno u otro alimento como saludable, dado que la cantidad y frecuencia de consumo de cualquier alimento también sería un factor para categorizarlo como saludable.

“A día de hoy, los productos que aquí, tradicionales como los lácteos, el pan y las bebidas alcohólicas fermentadas, casi que ahora hasta se asocian a cosas no tan buenas, todo el mundo quiere consumir menos pan, los quesos tienen demasiado no sé qué, incluso con el alcohol. Se demonizan muchísimo, en cambio, otros tipos de fermentaciones se ensalzan”

Ángela, 23 años

Tabla 3. Percepciones respecto a los efectos sobre la salud asociados a diferentes alimentos fermentados

Efectos positivos sobre la salud	Alimentos fermentados
Mejora del sistema digestivo	Kéfir, miso, yogur, kombucha
Ayuda o suplemento durante tratamientos antibióticos	Kéfir
Mejora del sistema inmunitario (por ejemplo en relación al desarrollo de intolerancias o alergias	Kéfir
Prevenir infecciones vaginales	Kéfir
Mejorar la tensión	Miso
Beneficios no relacionados con producto fermentado	Aporte de calcio: yogur
Miso	Para el funcionamiento del sistema circulatorio y el corazón



DICOTOMIA 4:

Elaboración industrial / artesanal o casera

La otra dicotomía se relacionaba con el proceso de elaboración industrial, artesanal o casera y estaba permeada por otra dicotomía formada por la sensación de confianza/seguridad y desconfianza/riesgo. En general, en términos de seguridad alimentaria se declaraba una mayor confianza en aquellos industrializados, debido a los controles de higiene, a la trazabilidad y a una mayor durabilidad debido a los aditivos químicos añadidos. De forma contradictoria, señalaban que la elaboración industrial también implica una disminución de la calidad sensorial y de la composición del producto, tanto a causa de los "químicos" añadidos como por el empeoramiento de las propiedades nutricionales. Además, el proceso industrial supondría una disminución de los efectos positivos en la salud atribuidos a la fermentación natural. En este sentido, los alimentos fermentados artesanales y caseros se consideraban más saludables y de mayor calidad, pero menos

seguros cuanto al riesgo de contaminación derivado del desconocimiento y la percepción de pérdida de control sobre la fermentación.

Una desconfianza que se manifestaba particularmente en el caso de los fermentados en el hogar. Aunque, por otro lado, se ponían en valor los conocimientos de los antepasados y su garantía de seguridad.



"Culturalmente, en casa se ha comido pan toda la vida, cada día, y yogur, evidentemente, pero porque la tecnología y la industria alimentaria va como va, hemos comido mucho fermento que está pasteurizado o que es industrial, con lo cual, todo lo que pueda ser microorganismo vivo ha desaparecido

Mario, 40 años



“Una de las ventajas que nos dan los alimentos industrializados es la seguridad alimentaria. (...) la industria ha evolucionado en ese sentido, de que te pone una fecha de caducidad, la trazabilidad, el lote, que te pone... (...) Sí [le da confianza]. Otra cosa es el nivel de calidad que me aporta este producto de esta industria pero, a nivel de seguridad, sea un fuet o un yogur, al ser industrializado me transmite esa seguridad”

Roberto, 39 años

Tabla 4. Percepción de los productos fermentados según los tipos de elaboración.

Tipos de elaboración	Valores asociados
De origen industrial	• Confianza por control de la seguridad alimentaria • Trazabilidad • Mayor vida útil • Disminución de efectos positivos sobre la salud: · Composición nutricional inadecuada. · “Menos microorganismos vivos” · Mayor nivel de compuestos tóxicos y nocivos.
De origen artesanal (profesional o casero)	• Tradición • Mayor/mejor sabor • Mayor calidad • Más saludable, menos compuestos tóxicos • Mayor riesgo de contaminación por microorganismos patógenos.

CONSUMO Y USOS DE LOS PRODUCTOS FERMENTADOS

Se observó una baja presencia de alimentos fermentados en las dietas declaradas de los/as participantes en comparación con el número de alimentos que indicaron conocer, y entre los cuales identificamos diferentes grados de familiaridad. Solamente dos personas declaraban consumir una diversidad considerable de productos fermentados. Cuando se preguntó sobre su consumo, de forma general se declaraba un consumo habitual de yogur y queso, principalmente, pero también de pan, pizza y bebidas alcohólicas, como la cerveza y el vino.

Sin embargo, también formaban parte del consumo habitual las aceitunas en salmuera, el vinagre y los embutidos, a pesar de que, de forma mayoritaria, no se identificaban inicialmente con su naturaleza fermentada. Productos como la kombucha, el kimchi, el chucrut o el miso, conformaban un grupo de alimentos de consumo esporádico, temporal (asociado a cuestiones de salud) o consumidos a modo de prueba.



Tabla 5. Alimentos fermentados mencionados espontáneamente y alimentos fermentados de consumo habitual declarado.

Categoría de alimentos	Alimentos fermentados mencionados de manera espontánea	Alimentos fermentados de consumo habitual declarado	Alimentos fermentados de consumo declarado de los cuales la mayoría de participantes desconocía su condición de fermentados
Origen vegetal	Kombucha, kimchi, tofu, miso, *natto, salsa de soja, tempeh, pan, cerveza, vino, pepinillos, *vinagre, *aceitunas, *attiéké (acheke o yuca fermentada), *cava, chucrut o sauerkraut, *café, *cacao	Masa panadera (consumida en forma de pan y base de pizza), cerveza, vino	Café, cacao, aceitunas, salsa de soja, vinagre.
Origen animal	Yogur, kéfir, queso, *coalhada, *amasi (maas, inkomasi o buttermilk)	Yogur, queso	Anchoas, embutidos (jamón curado, fuet, salchichón, chorizo)

*Estos alimentos fueron mencionados por una sola persona y, en algunos casos, se trata de productos asociados a entornos culturales de los cuales estas personas eran originarias o han formado parte en algún periodo de sus vidas: natto de Japón, attiéké de Senegal, coalhada de Brasil, amasi de Sudáfrica; vinagre, aceitunas, cava, de Cataluña-España.

Los alimentos fermentados de consumo habitual eran incorporados en la alimentación de manera cotidiana o extraordinaria, en los diferentes horarios y comidas, asumiendo distintos usos. Mientras el pan, el queso y el yogur se consideraban de “consumo básico”, la cerveza y el vino eran de consumo ocasional, en contextos de sociabilidad, como los días festivos o momentos de comensalidad. Según los/las participantes, ha aumentado el consumo de estos dos productos en el confinamiento provocado por la pandemia de COVID-19. El yogur formaba parte tanto de desayunos, como comidas -postre-, meriendas, cena -siendo en ocasiones el único alimento ingerido-. En cambio, la salsa de soja, el kimchi, las aceitunas y el queso, eran incorporados, entre otros, en platos y preparaciones culinarias.

Los motivos de consumo variaban según el producto y la persona, aunque se constató que, en general, su consumo no se debía a su condición de fermentado.

- **Formar o no parte de la cultura alimentaria heredada**
- **El sabor y olor (principalmente en el caso de las carnes maduradas, embutidos, quesos, kéfir y kombucha)**
- **Tener o no una actitud curiosa hacia alimentos exóticos**
- **La conveniencia o inconveniencia asociada a la salud**
- **Prácticas de consumo en contextos de sociabilidad (principalmente en el caso de la cerveza y del vino)**



PRÁCTICAS CULINARIAS DE ELABORACIÓN DE PRODUCTOS FERMENTADOS

Solamente tres personas declaraban preparar alimentos fermentados habitualmente: debido al ejercicio profesional en el sector de la pizza; por influencia de la cultura de origen japonés, así como por la formación en ciencias culinarias; y por último, en relación a un interés en la autosuficiencia alimentaria y por contar con un ambiente familiar favorable.

Diez personas declaraban preparar alimentos fermentados sólo en alguna ocasión, o que lo hacían de manera esporádica o

temporal, en parte por motivos de salud relacionados con el sistema digestivo e inmunitario (kombucha y kéfir).

Además, algunas personas indicaban haber preparado ocasionalmente algún fermentado al disponer de tiempo en un momento determinado de sus vidas (elaboración de pan o repostería durante el confinamiento, por ejemplo) o curiosidad por técnicas/recetas culinarias.

Por lo tanto, se observó una escasa práctica culinaria de fer-



mentación. La cocina en casa, en general, y en particular la elaboración del fermentado (kéfir, masa madre, kombucha) se asociaba a dedicación, disciplina y tiempo, lo que afirmaban no siempre disponer.

Algunas características de la contemporaneidad, como el éxodo rural, la vida urbana, así como la industrialización y su inmersión en la cotidianidad, serían factores para entender la disminución de las prácticas culinarias de fermentación.



“Si tuviera más tiempo, seguramente probaría de hacer más alimentos fermentados, me informaría más, miraría vídeos...”

Irene, 33 años

“Laura: mi familia en Salamanca elabora vino en casa, pero yo no me voy a poner a hacer vino en mi piso en Barcelona. ¡Claro! Pues el cambio de vida... En un piso en Barcelona no te pones a elaborar fermentados, es algo que requiere más espacio... Dinamizadora: ¿Y sabrías hacerlo? ¿El conocimiento lo tienes? Laura: No.”

Laura, 32 años

Conclusiones

- Las personas jóvenes y jóvenes adultas presentaban **escasos conocimientos y confusión** respecto al concepto “fermentado” y a los procesos de fermentación, independientemente del género o de su edad.
- Se constató un **desfase entre sus discursos y las clasificaciones técnicas de los/as especialistas y de la industria agroalimentaria**, confirmando que la población reasigna subjetivamente las clasificaciones alimentarias a partir de su historia personal, su contexto social, cultural, económico y político.
- La valoración de estos productos **se efectúa bajo la influencia de factores múltiples**, de formas diversas y ambivalentes. Sus percepciones y usos fueron diversos de acuerdo con cada tipo de alimento.
- Los individuos **usaban diferentes racionalidades para pensar los productos fermentados**: según el proceso de fermentación (racionalidad tecnológica), según las prácticas culinarias (racionalidad culinaria), según el alimento y su composición (racionalidad nutricional) y según los usos, las maneras en la mesa y el lugar que ocupa en cada cultura alimentaria (racionalidad sociocultural).

**Este estudio fue inicialmente publicado
en la Revista Española de Nutrición Humana
y Dietética:**

Moraes Prata Gaspar, Maria Clara de, Ruiz, Marta, & Puiggròs, Clàudia. (2021). "¿Cuánto le dura la vida?": análisis cualitativo de los conocimientos, percepciones y usos de los alimentos fermentados entre personas jóvenes adultas residentes en la ciudad de Barcelona.

Revista Española de Nutrición Humana y Dietética, 25(4),
365-375

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452021000400365