



Noviembre - Diciembre/ 2024



HISTORIA DE LAS BEBIDAS FERMENTADAS

pág. 2-3

BENEFICIOS Y RIESGOS DE LAS BEBIDAS FERMENTADAS

pág. 4-5



BEBIDAS TRADICIONALES CUBANAS

pág. 6-8

2 HISTORIA DE LAS Bebidas Fermentadas



Las bebidas y alimentos fermentados son básicos de la dieta humana. Los procesos de fermentación han sido usados por el hombre desde hace miles de años, con el fin de preservar los alimentos y para producir bebidas y comestibles con sabores, texturas y aromas específicos, como el

yogur, quesos, kumis, chocolate, cerveza, vinos, panes y encurtidos. En los últimos siglos, mediante el proceso de la fermentación se han desarrollado diversos antibióticos, medicamentos, ácidos y combustibles, entre otros productos industriales.

El punto de partida en la obtención de productos fermentados se remonta hacia los años 8.000 a 6.000 a.c. con la aparición de los primeros utensilios de cocina en el próximo oriente y con ellos las técnicas de conservación de alimentos. Entre 7.000 a 5.000 a.c., en la antigua Babilonia, se elaboró la primera cerveza; y hacia el año 3.500 a.c., los asirios elaboraban el vino. El conocimiento sobre la fermentación alcohólica tuvo un desarrollo histórico, a mediados del siglo XIX ya que el hombre no podía explicar satisfactoriamente el proceso de la descomposición de la materia orgánica. Pasteur y Liebig realizaron estudios sobre el tema, y precisamente, al primero le correspondió sentar las bases científicas de la fermentación al observar la formación del alcohol amílico en la fermentación láctica. Pasteur anunciaba entonces que las causas de la fermentación eran debidas a la actividad fisiológica de microorganismos vivos.

3

A partir de ese momento, el tema llamó la atención de los estudiosos de la época quienes le encontraron un valor comercial por la gran cantidad de productos derivados de ese proceso. Se puede decir, que con el descubrimiento de los mecanismos de la fermentación se



dio una nueva revolución industrial, pues alrededor de ese tema nació una importante industria, con el desarrollo y explotación de productos orgánicos como etanol, ácidos láctico y acético, glicerina, butanol y acetona. Así como la elaboración de bebidas y alimentos fermentados, tanto de valor cultural y tradicional como industrial.

Se estima que en el mundo existen alrededor de 3 500 bebidas fermentadas tradicionales. Entre las más representativas se encuentran Aloja, Ayran, Cauim, Chicha, Guarapo, Kéfir, Malamba, Axocol, Sotol, Colonche, Borde, Shamita, entre otras. A pesar del consumo ancestral de muchas de ellas, aún se desconocen sus increíbles potencialidades, por lo que se han realizado estudios científicos que sientan las bases para un posterior desarrollo industrial. La Kombucha, es una de las que más se destaca en los últimos años en cuanto a consumo a nivel tradicional e industrial. Es una bebida fermentada originaria de China y obtenida de una infusión de té, tradicionalmente negro o verde, utilizando azúcar como fuente de carbono. El hongo Kombucha es un cultivo simbiótico de bacterias y levaduras llamado SCOBY por sus siglas en Ingles (Symbiotic Culture Of Bacteria and Yeast). Los estudios realizados a esta bebida tradicional ha servido de base para la confección industrial de numerosas bebidas: **Frècc Boost**, **Frècc Digestive** y el licor botánico fermentado **Frècc Hangover**. El Frècc Boost contiene jengibre, pimienta, naranja y citronela; el Frècc Digestive con regaliz, hinojo, jengibre y salvia, romero y menta. Todas son bebidas enlatadas de confección industrial y con gran aceptación por parte de los consumidores.

4 Beneficios & Riesgos de las bebidas fermentadas



Desde tiempos remotos las infusiones fueron consideradas las bebidas de mayor relevancia en el ámbito mundial. El uso de infusiones de plantas medicinales poseen propiedades benéficas para la salud del consumidor, pero los procesos de fermentación mejoran

las propiedades funcionales de estas debido a la transformación de sustratos y formación de productos finales bioactivos o biodisponibles, tales como bacteriocinas (las cuales deprimen a la microflora intestinal patógena), ácidos orgánicos (acético, láctico, tartárico, málico y en menor cantidad cítrico). Además, durante la fermentación se mejora el sabor, aroma y consistencia de la bebida, y dependiendo del tipo de infusión, varía el contenido y tipo de vitaminas y minerales.

Una gran variedad de bebidas fermentadas, que en la actualidad son consideradas tradicionales, han sido investigadas y estos estudios reportan sus efectos benéficos a la salud debido, no sólo a la presencia y acción microbiana/probiótica, sino también a la de múltiples compuestos de importancia biológica. Al inicio, estos estudios se centraron en aspectos, historiográficos, antropológicos, étnicos, sociales y médicos; posteriormente incluyeron la química y microbiología de estos productos. Investigaciones más recientes, abordan el estudio de las bebidas y alimentos fermentados bajo una perspectiva interdisciplinaria, integrando el conocimiento étnico, microbiológico y químico.

El principal ejemplo que existe en la actualidad de evidencias científicas para el uso nutracéutico de una bebida fermentada es la elaborada a partir del hongo Kombucha. Se ha demostrado que contiene antioxidantes, flavanoles, flavonoides, catequinas y polifenoles.

5

Por su contenido de catequinas, posee propiedades anti-inflamatorias y neuroprotectoras; puede ayudar en la regulación del apetito y por su afinidad con los receptores cannabinoides disminuir el dolor y las náuseas.

Sin embargo, las bebidas tradicionales fermentadas se producen fuera de regulaciones y normas gubernamentales, sin ningún patrón metrológico definido, ni teniendo en cuenta las pautas estándares de seguridad alimentaria. Por lo que podrían suponer un riesgo desde el punto de vista de salud pública para el público consumidor. Estos productos a menudo son fermentados por microorganismos, que pueden provocar infecciones alimentarias, intoxicaciones, insuficiencia renal y otras enfermedades crónicas. En algunos países algunas bebidas energéticas fermentadas contienen un alto contenido de cafeína y la intoxicación puede provocar taquicardia, vómitos, arritmias cardíacas, convulsiones o la muerte. También pueden presentarse problemas relacionados con el embalaje, ya que muchos productores venden sus productos en plásticos usados que pueden no ser sanitarios.

Por lo tanto, se ha sugerido la necesidad de una evaluación transdisciplinaria para determinar las tendencias reales y la prevención de riesgos. El auge de la elaboración industrial y artesanal de bebidas fermentadas de todo tipo, está llevando a los fabricantes a incluir análisis microbiológicos en sus protocolos de control para garantizar la calidad del producto.

Es importante destacar que implementar las buenas prácticas de manufactura en su conjunto, será la manera más efectiva de controlar y prevenir la aparición de factores de deterioro en dichos productos, y una manera efectiva de proteger la salud del consumidor.



6 Bebidas tradicionales CUBANAS

Las bebidas tradicionales son aquellas preparaciones líquidas que son parte de la expresión cultural de un pueblo determinado, que ha logrado constituir una identidad. Estas bebidas parten de la necesidad humana de ingerir líquidos, junto con la creatividad de los pueblos que las complementan con otros ingredientes que por lo general han sido parte de una evolución gastronómica, en la que después consta incluso el valor alcohólico debido a la fermentación, incorporando estas bebidas a eventos festivos o para rituales por su efecto de embriaguez.

En Cuba, existen numerosas bebidas tradicionales que se elaboran empleando determinados ingredientes del entorno natural. Todas son un símbolo del espíritu del pueblo cubano, y constituyen un emblema de la cultura cubana.

Canchánchara: es elaborada a base de aguardiente, miel, limón y agua. Posee sabor dulce y picante y es una de las bebidas más antiguas que se consumen en el Caribe. Es el primer cóctel eminentemente cubano y el más antiguo, creado en la manigua oriental durante las guerras contra la metrópoli española.



Aliñao: se elabora mediante la mezcla en un recipiente de cristal aguardiente de caña, almíbar y gran variedad de frutas naturales como mango, papaya, uva, piña, cereza, ciruela, caña, plátano, etc. Se le denomina también el trago de los nacimientos, pues se prepara, sella y entierra hasta el nacimiento del bebé, aunque algunos casos suelen tener décadas de añejamiento.



Mojito: originario de La Habana. Es elaborado con ron blanco, azúcar, menta fresca, limón y soda. Es una bebida refrescante y energizante.

Guarapo: bebida refrescante que se elabora a partir del jugo fresco de la caña de azúcar.



8 POR LA PROTECCIÓN DEL HOMBRE Y SU MEDIO

Pero, quizás por su sabor, tradición y frecuencia de uso, el **Prú Oriental** puede considerarse una de las más importantes y es cuño de presentación de la zona oriental de la Isla. Es una bebida en la que se percibe la influencia de la cultura francesa y haitiana, ya que el origen del Prú está posiblemente en la sabiduría y en las tradiciones de los Franco-Haitianos que migraron a Cuba a partir de finales del 1700. Cuentan las tradiciones orales que los colonos franceses le llamaban champán de bejuco, otros le dicen cerveza de raíces (root beer). Se plantea que el nombre Prú parece ser una corrupción de la palabra root (raíz).



Es una bebida fuerte, efervescente, refrescante y energizante natural. Elaborada con raíces del monte y otras especies de plantas, además de azúcar parda y agua, la matriz base actual es de hojas de pimienta, tallos de jaboncillo y raíz de china, pero algunas fórmulas suelen incluir jengibre, bejuco ubí, canela en rama, raíz de palma, retoños de pino o corteza de palo de brasil y otros ingredientes. A esta poderosa alquimia se le atribuyen propiedades medicinales como digestivo, depurativo, hipotensor, diurético y que aumenta la lívido.

INFOTOX

Edición y diseño: MSc. Beatriz Macías Peacock, Lic. Onel Fong Lores.

Comité de redacción: MSc. Beatriz Macías Peacock

Comité editorial: MSc. Beatriz Macías Peacock, Lic. Onel Fong Lores.

