

viure als pirineus

Viure als Pirineus, 14/05/24

Pilar Urbano: “La fermentació és molt més que una tècnica de conservació, és una mirada cap a la sobirania alimentària”

Pilar Urbano és cuinera, fermentista i guardiana de llavors. Viu a Bolvir i col·labora amb *Cerdanya Ecoresort*, de Prullans. Aquest dimecres 15 de maig impartirà el taller “Fermentats i encurtits”, al restaurant *La Canal* de Bescaran, en el marc del cicle ‘Tastet d’Oficis’ que impulsa la Fundació Planes Corts d’Estamariu.



photo_camera Pilar Urbano a Prullans amb un recipient de naps de la Cerdanya fermentats / Feliu Sirvent

Pilar Urbano és cuinera, fermentista i guardiana de llavors. Viu a Bolvir i col·labora amb *Cerdanya Ecoresort*, de Prullans. Aquest dimecres 15 de maig impartirà el taller “**Fermentats i encurtits**”, al restaurant *La Canal* de Bescaran, en el marc del cicle ‘Tastet d’Oficis’ que impulsa la **Fundació Planes Corts**, d’Estamariu.

La fermentació i la germinació han format part dels costums culinaris de totes les cultures des de l’antiguitat ... Sí. Precisament, quan ensenyo a fermentar, el que faig, no és únicament una tècnica de conservació, sinó que

miro de donar-li el sentit de recuperació del llegat d'aquelles dones que traspassaven els seus coneixements a les filles i a les netes.

Els aliments fermentats han generat un creixent interès de la cuina occidental? Els ferments han existit sempre en totes les cultures gastronòmiques perquè també formaven part de la medicina de les cases, no només en l'àmbit de l'alimentació. No és d'ara, abans del telèfon i les xarxes socials, els ferments ja eren presents a tot el món.

Els ferments han existit sempre en totes les cultures gastronòmiques perquè també formaven part de la medicina de les cases, no només en l'àmbit de l'alimentació.

logurt, kéfir, mató, salsa de soia fermentada, col, vi ... són alguns dels productes fermentats que consumim diàriament... La fermentació ens permet tenir un rebost de llarga durada que està viu. Quan fem confitura o conserva, mantenim el sabor i algunes vitamines, però també matem els microorganismes perquè pasteuritzem. Contràriament, amb la fermentació donem valor i potenciem els microorganismes perquè fan que la nostra microbiota estigui contenta i passa com en els humans, que s'ajunten, s'estimen i es reproduïxen. Això fa que tinguem una flora microbiota intestinal saludable.



Pilar Urbano a Prullans mostrant un recipient de naps de la Cedanya fermentats / Feliu Sirvent

Quins són els beneficis dels fermentats? Una bona salut de la nostra flora intestinal juga un paper molt important en el nostre benestar físic i mental. La fermentació alimenta la microbiota i ajuda a desinflamar el cos. Moltes de les

malalties que tenim són a causa d'una inflamació en els budells degut a una alimentació prefabricada que destrueix la microbiota i no podem assimilar els nutrients i provoca les inflamacions. Per una part va bé, perquè el nostre exèrcit de microorganismes intern pugui treballar i donar potencial a les qualitats nutritives d'aquell aliment. Per exemple, si fas un fermentat amb fruits vermells i són antioxidants, estàs donant un potencial d'antioxidants al teu cos. Va molt bé incorporar els ferments perquè són una predigestió.

Moltes de les malalties que tenim són a causa d'una inflamació en els budells degut a una alimentació prefabricada que destrueix la microbiota i no podem assimilar els nutrients

Encurtir, confitar, adobar... tot és el mateix? No. Fermentar el que fa és potenciar les qualitats nutritives i medicinals dels aliments. Encurtir els conserva. Són coses diferents.

És possible fermentar pràcticament qualsevol aliment? Es poden fermentar tots, únicament has de veure que sigui un aliment comestible. Sembla una obvietat, però no ho és; hi ha gent que a vegades se n'oblida. Hi ha una manera de fer fermentats que s'anomena fermentació salvatge. Per exemple, al taller d'aquest dimecres a Bescaran, agafarem plantes medicinals o plantes silvestres i elaborarem una beguda probiòtica i el que la farà fermentar són els llevats de la mateixa planta. Per tant, aquesta planta es pot fermentar.

La fermentació ens permet tenir un rebost de llarga durada que està viu.

Quina diferència hi ha entre aliments probiòtics i fermentats? Els fermentats són un probiòtic. La diferència entre un probiòtic i un prebiòtic és que el prebiòtic és la fibra, l'aliment que necessiten els microorganismes, és a dir, els probiòtics. Quan una persona diu que li han recomanat menjar probiòtics, també haurà de menjar prebiòtics perquè són l'aliment del probiòtic.



Pilar Urbano a Prullans amb un recipient de naps de la Cerdanya fermentats / Feliu Sirvent

El 15 de maig condueixes un taller sobre fermentats i encurtits, al restaurant "La Canal" de Bescaran, en el marc del cicle 'Tastet d'Oficis' que impulsa la Fundació Planes Corts d'Estamariu. Com el plantejges? Les persones que assisteixin al taller, veuran que recorden coses: això ho feia la mare, això ho feia l'àvia, diran. Serà un taller pràctic, però també he de dir que m'agrada molt parlar de la fermentació des de la consciència, perquè per mi també és un camí d'autoaprenentatge. M'agrada molt ensenyar a la gent que té hort perquè comproven que de l'hort se'n pot aprofitar absolutament tot. M'he adonat que la fermentació genera una transformació interior, fa que hi siguis present.

L'alimentació va més enllà del fet d'omplir la panxa. El "método come tierra" contempla tres grans pilars: la consciència, la cuina i el baixar a l'hort.

És més que una tècnica? La fermentació és molt més que una tècnica de conservació, ens quedàriem molt curts creient només això. És una mirada cap a la sobirania alimentària i cap a la nostra sobirania, és recuperar la intuïció. No necessitem preguntar contínuament si menjar això ens va bé o no, sinó que la fermentació ens connecta directament amb la natura i les estacions.

Així, entenc que l'alimentació té per tu un sentit molt més global? L'alimentació va més enllà del fet de menjar, d'omplir la panxa. El "método come tierra" contempla tres grans pilars que per mi són vitals a l'hora de menjar: la consciència, la cuina i el baixar a l'hort. Quan es parla de consciència, em refereixo als valors que ens mouen en l'acte d'alimentar-nos i també el fet de prendre consciència des d'altres àmbits, com són: on anem a

comprar, com mengem, o quin espai de temps donem al fet de nodrir-nos. El segon pilar és entrar a la cuina i recuperar l'espai de fer-nos el menjar i estar en contacte amb els aliments. Finalment, el tercer pilar és el baixar a l'hort, que vol dir el contacte amb la natura i amb el cicle de les estacions.