



YO SOY PACHAMAMISTA

CÓMO FERMENTAR FLORES

KATITA WILLIAMSON



¡Bienvenidos a este espacio!

Estoy contenta porque tu interés te llevó aquí y eso significa que compartimos intereses. Estamos metidos en el mismo camino de la Vida.

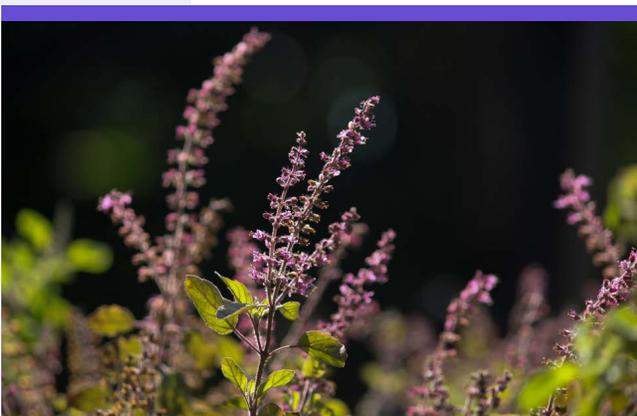
Soy Katita, la creadora del proyecto Yo Soy Pachamamista. Hay muchísimos temas que me apasionan y la herbolaria y la fermentación son algunos de los más llamativos para mí.



La verdad es que el mundo de la herbolaria está estrechamente relacionado con el mundo de la fermentación. Son ambos ciencia y arte que pertenecen a toda la Humanidad. Todos somos parte de un linaje de personas que sabían cómo se transforman las plantas tanto en comida como en medicina.



Estamos ahora en un momento importante de RECORDAR sabiduría milenaria para que poco a poco vayamos entendiendo cómo vivir con la Tierra de una manera más armoniosa tanto para nosotros como para todos los seres con los que compartimos hogar.



Este manual acompaña a los dos videos que te han llegado de cómo fermentar flores. Esto es el tip del iceberg de todo lo que está por venir y de todo lo bonito que estamos por aprender y experimentar. Ser alumno es de por vida y más allá.

Quise poner las recetas de los videos aquí en forma escrita porque es bonito tenerlas como referencias.

Ten en cuenta que hay tantas maneras de trabajar con plantas y tantas técnicas de fermentación. Aquí estamos dando un pasito adelante en el infinito y bello camino de la Vida.

De estos puntos de partida, puedes ir experimentando en tu propio rinconcito de la Tierra con las flores y otras plantas a las que tienes acceso tú.

La fórmula básica

Para hacer una soda / un cultivo (con flores y/o con otras partes de las plantas):



Nota importante antes de avanzar más:

Un cultivo ES un fermento.

Puedes seguir estas recetas (y la información en sus videos) y hacer sodas (gaseosas) para tomar tal cual o las puedes usar para cultivar otras bebidas o preparaciones.

El líquido burbujeante que tenemos en ambos videos es para tomar y/o para usar como cultivo. No te preocupes que con los videos esto te hará más sentido. Pero tenlo en mente.

Una soda burbujeante también puede ser el iniciador para la siguiente tanda



Cultivo/Soda con diente de león, con flores de saúco y/o con otra flor comestible

- Llenar el frasco entre un tercio hasta la mitad con la flor recién cosechada. No estamos lavando la flor con agua antes de usarla ya que queremos que tenga su perfil microbiano bien intacto cuando la usamos.
 - Agregar tres cucharadas soperas de azúcar por cada litro que estás fermentando. Por ejemplo, si fermento en un frasco de dos litros, voy a usar seis cucharadas soperas de azúcar. Puedes usar miel pero la miel es más cara entonces es bonito y también más económico usar azúcar en la fermentación inicial y luego usar miel en la segunda fermentación.
 - Agregar agua sin cloro para llenar (casi) al resto del frasco (siempre dejando un poco de espacio porque habrá actividad fermentativa arriba en forma de burbujas y gases).
 - Dejar que la mezcla se fermente a temperatura ambiente entre tres y cinco días fuera de la luz directa del sol; es opcional agitar el fresco cada día.
 - Otra opción: Usar otro cultivo extra para arrancar una fermentación más fuerte por ejemplo usando kefir de agua (el líquido) o miel cruda.
 - Después de su periodo inicial de fermentación que suele durar entre 3 y 5 días, puedes colar y tomar la soda como tal.
-

Segunda fermentación:

También puedes colarla para separar su líquido de las flores gastadas. Las flores van para la composta. El líquido se coloca en una botella hermética con una o dos cucharadas de miel cruda por litro y se deja fermentar otro día o dos días a temperatura ambiente antes de enfriar la soda y tomarla.

Cultivo:

Si la vas a usar como cultivo puedes guardar una porción de la soda todavía activa y burbujeante para arrancar una futura tanda de la misma receta u otra soda herbal.





Esto es solo el principio...

Te invito a acompañarme en el camino de la herbolaria.

Únete a mi curso.

**Introducción de Herbolaria
+ Sodas Fermentadas**

Es un curso completo en donde exploramos estos temas de manera MUCHO más completa.

Ya eres tu curandera. Ya eres tu curandero. Ahora es momento de RECORDAR y de ponerlo en PRÁCTICA.

Te acompaño con mucho gusto y compromiso.

Te mandaré más detalles del curso por correo. Gracias por ser parte de esta comunidad.

¡Por la vida!

Katita

P.D: Mi curso es un curso completísimo con 30 módulos en VIDEO además de un libro digital de 51 páginas.

Módulo 1: Te doy la bienvenida oficial a nuestro viaje juntos

Módulo 2: ¿Qué es la fermentación? ¿Qué es la herbolaria?

Módulo 3: Usando nombres científicos de las plantas vs. nombres comunes

- **BONUS:** Identificación de plantas según su flor
- **BONUS:** Plantas anuales vs. bianuales vs. perennes
- **PDF:** Leer PDF sobre las tareas
- **PDF:** Leer PDF sobre la identificación de plantas
- **BONUS:** Sobre tu tarea (parte 2)



Módulo 4: Hablando de vehículos de medicina de plantas

Módulo 5: El agua como vehículo de medicina de planta

Módulo 6: ¿Qué es un té? ¿Una tisana? ¿Un té herbal? Aquí los preparamos.



Módulo 7: ¿Qué es una infusión o infusión nutritiva? Aquí las preparamos.

Módulo 8: ¿Qué es una decocción? Aquí la preparamos.

Módulo 9: ¿Por qué hacer sodas herbales?

Módulo 10: La fórmula básica que necesitas saber para fermentar cualquier soda



Módulo 11: Cómo sacar el cloro de tu agua para hacer fermentar

Módulo 12: ¿De dónde vienen los microbios? Todo sobre los cultivos de las sodas

Módulo 13: Hablemos de los dulce; todas las fuentes de azúcar que podemos usar para fermentar



Módulo 14: Sabor y medicina; ¿qué tipo de soda quieres crear?

Módulo 15: Contenedores que usamos para fermentar

Módulo 16: Soda con uva y saúco (usando levadura como cultivo)





Módulo 17: Soda con tulsi y miel (usando miel cruda como cultivo)

Módulo 18: Soda con manzana, canela y clavo (usando jugo en la fórmula)

Módulo 19: Soda con manzana, canela y clavo (usando fruta picada en la fórmula)

Módulo 20: Soda con fresa y una tisana para el sistema nervioso



Módulo 21: Soda con bayas de saúco y astrágalo

Módulo 22: Soda con flores de jamaica y varios cultivos

Módulo 23: Dos sodas tónicas: uno para la inmunidad y otra para la digestión



Módulo 24: Soda con manzana verde e hierba en polvo

Módulo 25: Limonada probiótica fermentada con miel

Módulo 26: Limonada probiótica fermentada con suero



Módulo 27: Cerveza de cúrcuma y jengibre

Módulo 28: Cómo hacer un cultivo con flores silvestres: parte

Módulo 29: Cómo hacer un cultivo con flores silvestres: parte 2

Módulo 30: No es un adiós...