

# Como eliminar los taninos de las bellotas para hacerlas comestibles



Los taninos en las bellotas son compuestos que les dan un sabor amargo y astringente, y que deben eliminarse si queremos que sean comestibles. Para hacer las bellotas aptas para el consumo, hay varios métodos de eliminación de taninos. Aquí te explico varias formas de cómo puedes hacerlo:

## 1. Remojo en agua fría (método más sencillo):

- **Paso 1:** Corta las bellotas y saca la cáscara dura.
- **Paso 2:** Coloca la carne de la bellota (el "nuez") en un recipiente con agua fría.
- **Paso 3:** Cambia el agua varias veces al día. Este proceso puede tomar entre 3 y 7 días, dependiendo de la cantidad de taninos y el tamaño de las bellotas. El agua se vuelve marrón a medida que los taninos se liberan, así que asegúrate de cambiarla para seguir eliminando los taninos.

- **Paso 4:** Una vez que el agua deje de volverse marrón, las bellotas estarán listas para comer.

## **2. Hervir las bellotas (método rápido):**

- **Paso 1:** Saca la cáscara dura de las bellotas.
- **Paso 2:** Coloca las bellotas peladas en una olla con agua.
- **Paso 3:** Lleva el agua a ebullición y cocina las bellotas durante unos 10-15 minutos.
- **Paso 4:** Vierte el agua y repite el proceso de hervir las bellotas varias veces (3-4 veces es lo recomendado). Con cada hervido, los taninos se disuelven en el agua.
- **Paso 5:** Después de hervirlas varias veces y eliminar el agua, las bellotas estarán listas para comer.

## **3. Horneado o secado:**

- **Paso 1:** Puedes secar o tostar las bellotas en el horno, lo que ayuda a reducir los taninos, aunque no los elimina completamente.
- **Paso 2:** Coloca las bellotas peladas sobre una bandeja de horno en una sola capa.
- **Paso 3:** Hornear a temperatura baja (alrededor de 90°C a 100°C) durante varias horas. También puedes usar un deshidratador si lo tienes.
- **Paso 4:** Una vez secas, las bellotas estarán listas para ser procesadas en harina o consumidas como snacks. Este método no elimina los taninos completamente, pero los reduce lo suficiente para hacerlas comestibles.

## **4. Método de curado con agua caliente (calor constante):**

- **Paso 1:** En lugar de hervir las bellotas repetidamente, puedes optar por mantenerlas a fuego lento en una olla con agua caliente durante 1-2 horas.

- **Paso 2:** Cambia el agua después de un par de horas. Este método es efectivo para liberar los taninos de manera más controlada y gradual.

#### **5. Molienda y remojo (para hacer harina):**

- **Paso 1:** Una vez que las bellotas han sido cocidas y los taninos eliminados, muele la carne de las bellotas con un mortero o un molinillo de grano.
- **Paso 2:** Coloca la harina obtenida en un recipiente con agua fría.
- **Paso 3:** Cambia el agua varias veces hasta que el agua quede clara y no se liberen más taninos.

#### **Notas adicionales:**

- Las bellotas de roble blanco tienen menos taninos que las de roble negro, por lo que el proceso de eliminación será más rápido con las primeras.
- Después de eliminar los taninos, las bellotas se pueden usar en diferentes preparaciones: como harina para pan, galletas o sopas.
- Es posible que algunos taninos permanezcan en las bellotas incluso después de varios procesos, por lo que siempre es bueno probarlas antes de comerlas en grandes cantidades.

Este proceso puede ser algo largo, pero es necesario para hacer que las bellotas sean comestibles y aptas para consumo humano.

*Erik el rojo*