

Lactofermenter... Oui, mais comment?

LAGOM

Ne trop, ni trop peu

Ce qu'il faut avoir



Un bocal type « Le Parfait » est idéal. Le joint en caoutchouc empêche l'air de rentrer tout en laissant sortir le gaz résultant de la fermentation.



Préférez le gros sel de mer non traité. Évitez les sels iodés, fluorés et/ou avec additifs (E536 est un antiagglomérant qui donnera un goût de vieux tabac froid à vos légumes)

- En saumure : 30g / L d'eau
- Au sel: 10g / Kg de légumes



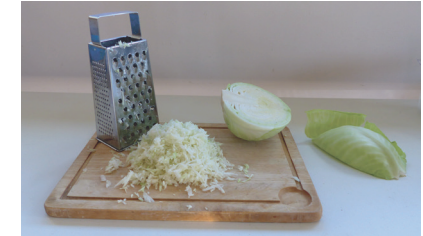
L'eau du robinet convient parfaitement. Le chlore étant un antiseptique, si votre eau est chlorée, laissez-la reposer quelques heures dans un récipient ouvert afin que le chlore s'évapore.



Tous les légumes, à l'exception des PDT. Vous pouvez également lactofermenter des fruits ou des oeufs.

Choisissez-les de saison, fermes et sans pesticide.

Ce qu'il faut faire



- Rassemblez bocaux, matériel de découpe, sel, eau, légumes et éventuellement aromates et épices
- Commencez par réaliser votre saumure: le sel se dissoudra pendant que vous coupez et/ou rapez vos légumes



- Remplissez le bocal de légumes jusqu'à +/- 2 cm du bord. Tassez.
- Ajoutez la saumure jusqu'à recouvrir les légumes
- Optionnel: une feuille de chou, un anti-monte lait,... pour empêcher les légumes de remonter



- 7 jours à température ambiante
- Min. 3 semaines dans une pièce fraîche (idéale: entre 15 et 17°C)

Lactofermenter... Oui, mais pourquoi?

LAGOM

No traps, no traps, please

Conservation

Vous pouvez manger des légumes toute l'année, et mettre un peu d'été dans vos plats d'hiver.



Non-énergivore

Contrairement à la congélation ou à la stérilisation, la lactofermentation se fait sans énergie.

Économique

- Zéro Déchet

Votre surproduction potagère n'est pas perdue. Achetez de saison, au meilleur prix.

- Peu de matériel

Peu et basique



Santé

- Sans Danger

Si votre conserve est ratée, vous le sentirez !
Aucun risque d'intoxication avec ce procédé.

- Transformation

Au lieu d'être détériorés, vos aliments se transforment en aliments santé



Un autre regard... sur les bactéries, nos alliées. C'est également accepter de prendre le temps, (ré)apprendre à observer, se laisser surprendre par des goûts et saveurs qui évoluent et ne peuvent être reproduits à l'identique, C'est réfléchir et maîtriser le contenu de son assiette.

Dans mon bocal...

... une bataille entre bactéries a lieu en anaérobie. Le sel permet aux bactéries lactiques de prendre l'avantage. Elles transforment le sucre en acide lactique, gaz carbonique, vitamines, etc. Grâce à cet acide lactique, le PH diminue à 4-5, empêchant la survie des microbes pathogènes comme la bactérie butolique. Le milieu s'équilibre et la conservation commence.

Digestion facilitée

Les bactéries produisent des enzymes. Comme des gros ciseaux dans l'intestin grêle, ils découpent les aliments pour les rendre assimilables.

Les aliments lactofermentés stimulent aussi la production d'acide chlorhydrique, nécessaire à la digestion.

Source de vitamines et de minéraux

- Vitamine C: système immunitaire, stress,...
- Vitamine K: coagulation, os,...
- Vitamines du groupe B: système nerveux, croissance des cellules, maladies cardio-vasculaires,...
- Manganèse: os, radicaux libres, taux de sucre,...
- Calcium: os, contraction musculaire,...
- Potassium: transmission influx nerveux,...

Système immunitaire et microbiote

Les aliments fermentés fournissent des probiotiques naturels. Ils renforcent le système intestinal, la microbiote et donc le système immunitaire.

