

La lacto-fermentation, source de vie

La lacto-fermentation est la dégradation de substances organiques par une fermentation. Les bactéries et champignons sont indispensables au processus complexe de la fermentation. Cette dégradation s'accompagne d'un dégagement gazeux.

Le sel ne joue pas un rôle de conservation, il vient réguler le travail des enzymes. Il stoppe la dégradation des protéines le temps de la formation d'un taux d'acide lactique suffisamment élevé afin d'éviter une putréfaction imangeable. Simultanément apparaissent des substances antibiotiques.

La lacto-fermentation dynamise les qualités nutritionnelles de l'aliment. Les aliments subissent de telles modifications, que l'on pourrait dire qu'ils sont pré-digérés, ils facilitent donc une bonne digestion. La fermentation entraîne une **augmentation de la teneur vitaminique** des aliments. **Très riches en vitamine du groupe B (dont la B12 qui est multipliée par 30) et C.** Ce sont des aliments vivants, **riches en bonnes bactéries lactiques, en enzymes, en vitamines, en minéraux, en oligo-éléments** et sont plus assimilables que les légumes non fermentés. La lacto-fermentation **stimule le système immunitaire**. Par l'action de l'acide lactique, elle **aide aux fonctions digestives**, régénère la **flore intestinale**, calment le système nerveux, facilite la décomposition des protéines. Elle n'a pas d'effet acidifiant et aiderait même à combattre l'arthrite.

On peut donc améliorer son alimentation avec des aliments lacto-fermentés non pasteurisés. Tel que le miso, le shoyu, le Kombucha, le kéfir...qui sont des « aliments – médicaments ».

On peut facilement se les fabriquer simplement chez soi avec les légumes de saison : chou, carotte, brocoli, ail, topinambour, betterave rouge, panais, radis, aubergines, concombre, cornichon, haricots verts, chou-fleur, ...

Consommer l'équivalent d'une cuillère à soupe par jour mélangé ou non dans une salade. Le jus ira dans la vinaigrette, la soupe ou se boit le matin à jeun en petite quantité pourensemencer les intestins...

Les règles de base générales :

- Une **hygiène irréprochable** des pots (le parfait c'est l'idéal, mais prendre ce que l'on a de disponible)
- Des légumes biologiques (de préférence non poussés sous serre), **non épluchés** (afin de bénéficier des ferments présents sur la peau) et des plantes sauvages (ail des ours, pissenlit, ortie, crucifères...)
- des légumes entièrement **immergés. Le pot doit impérativement être rempli d'eau presque jusqu'au couvercle ! Donc ne pas remplir trop le pot de légumes**
- **pour la fermentation**, la température idéale est de **17° à 20° les 4-5 premiers jours** (par la suite en dessous de 10° pour la conservation qui peut durer au moins un an, voire plus)
- utiliser de l'eau non chlorée (sinon, l'aérer quelques heures et la faire chauffer)
- Peut déjà se consommer dès le 5^e j, mais attendez de préférence 10j à 3 semaines. Plus les légumes sont coupés finement, plus rapide sera la préparation, mais moins la conservation sera dans la durée)
- **Un pot entamé doit être conservé dans un lieu frais. Dès que le pot est à la moitié : transvasez !**

Les petits désagréments que l'on peut rencontrer :

- Un peu de moisissure se développe sur le dessus, elle ne représente pas de danger et ne peut pas contaminer les légumes au-dessous. L'enlever soigneusement et consommer rapidement.
- Si les légumes prennent un mauvais goût ou pourrissent ; ne pas consommer et mettre au compost. Il n'y a aucun risque avec la lacto-fermentation, quand c'est pas bon, c'est pas bon !

Légumes lacto-fermentés à l'eau salée (Pour 1l d'eau 20 à 25gr de sel)

- Faire chauffer l'eau avec le sel, le faire dissoudre et laisser refroidir.
- Mettre des morceaux de légumes de taille moyenne (grosseur d'une noix) dans un bocal, en mélange ou seul. -On peut ajouter de **l'ail, oignon, des épices, des herbes aromatiques, du citron, du gingembre...**
- Tasser bien les légumes, et les caler avec un bâtonnet de carotte (ou autre) en travers .
- Couvrir ensuite **complètement** les légumes avec l'eau salée refroidie
- .-Laisser le bocal bien fermé à température ambiante avec une soucoupe dessous, **sans l'ouvrir.** (la fermentation se fait en anaérobie). La fermentation fera déborder légèrement le jus, c'est normal. Conserver le pot à moins de 10° (ou au réfrigérateur) pour stopper la fermentation. Conservation 1 an et +++

Préparation selon la même recette de la lacto de baies de cynorhodons

qui aura un **taux record de vit C**
Cueillez les baies quand elles sont mures donc molles (pas besoin d'attendre les gelées!). Laissez les entières. Recouvrez d'eau salée avec 18-20gr de sel/1l (comme c'est le jus qui sera bu, pas mettre trop de sel). Remplir le pot et laisser à température ambiante comme la recette ci-dessus. Au début les baies flottent et petit à petit, elles couleront... Dès que la fermentation a bien démarré (après 3 à 5j, mettez dans un lieu frais protégé de la lumière). N'hésitez pas à en préparer plusieurs litres. Buvez le jus : 1 à 2 cuillères à soupe le matin au lever de préférence, ou l'utiliser comme vinaigre si vous n'aimez pas l'acidité. Les baies peuvent être ensuite broyées dans de l'eau, puis boire le jus après filtration. Si ce jus est laissé à température ambiante, après quelques jours, une fermentation redémarrera et sera très agréable à boire ! La lacto d'ail frais peut se préparer de la même manière en mai... le jus pour les sauces et l'ail à déguster...