

La lacto fermentation

Il existe plusieurs méthodes de conservation naturelle et écologique pour les fruits et légumes : dans la terre et en silo, par séchage pour les fruits, dans l'huile, le vinaigre, l'alcool ou encore par lacto fermentation.

Le sel est un conservateur utilisé depuis très longtemps. Le principal impôt du moyen âge était la gabelle, un impôt sur le sel...

La lacto fermentation permet de conserver les légumes, sans consommation d'énergie, sans conservateur, avec toute leur vitamine. Vous aurez alors des légumes crus et croquants. Il n'y a pas besoin de réfrigérateur ni de cuisson.

Voici quelques exemples de légumes lacto fermentables : choux, navet, blettes, carottes, concombre, betterave, poivron, citron... il existe peu de légumes non lacto fermentables. La pomme de terre, à cause de l'amidon, fait partie des exceptions.

La lacto fermentation est plus facile avec les légumes d'hiver qu'avec les légumes d'été. En effet, les seconds contiennent plus d'eau, ce qui fait démarrer plus difficilement le processus de fermentation.

La lacto fermentation a des vertus digestives. Notre corps a besoin de l'acidité (notamment apporté par la lacto fermentation) ou de l'amertume (apporté par les salades de printemps) pour se nettoyer et pour stimuler certains organes (la bile, l'intestin). Il n'est pas sain de manger que du sucré et du salé. Trop d'acidité n'est pas bon non plus.

Le légume lacto fermenté est plongé et maintenu dans de l'eau salée, avec des aromates, pendant une période de fermentation. Les légumes en lacto fermentation préfèrent l'ombre et une température stable (comme une cave par exemple).

Pour éviter les germes, qui occasionnent le pourrissement des légumes, il est conseillé de stériliser dans l'eau bouillante le matériel utilisé : le bocal, le caillou, l'eau de source si possible.

Il faut aussi utiliser les légumes issus de l'agriculture biologique, car les légumes issus de l'agriculture conventionnelle perdent une partie de leurs ferments naturels par les traitements. Ces ferments comme le Bifidus actifs permettent de démarrer le processus de fermentation.

Dans un litre d'eau de source ou filtrée avec un système de carafe Britta ou laisser à l'air libre pour que le Chlore s'évapore, mettez 10 grammes de sel de Guérande (l'équivalent d'une cuillère à soupe).

Si vous devez prélever une partie des légumes dans un pot, stérilisez votre fourchette (eau bouillante) pour éviter de mettre des germes à l'intérieur.

Quand vous regardez votre pot en cours de lacto fermentation, vérifiez si vous voyez apparaître la présence d'une pellicule à la surface. Si vous voyez une pellicule blanche, cela veut dire qu'il y a un excès de bonnes bactéries. Enlevez la pellicule ou changez la saumure.

Si vous voyez une pellicule noire ou verte, vous avez des gènes pathogènes dans votre pot, vous avez raté une étape dans la préparation.

Exemple de la choucroute :

La choucroute et la lacto fermentation viendraient de Chine. Le chou fermenté aurait assuré la survie des Chinois lors de la construction de la Grande muraille de Chine.

Avoir un contenant : pot en grès vernis à l'intérieur (pour que l'eau et le sel ne l'abîment pas) ou bocal à confiture sans le joint (pour que les gaz de la fermentation puissent sortir).

Prendre un chou d'origine biologique et le couper en petits morceaux avec des oignons. Voici les aromates que l'on peut mettre : Geneviève, coriandre, poivre, laurier, clous de girofles, aneth ou cumin.

Mettre les légumes dans le pot. Les tasser pour qu'ils expulsent leur jus. Couvrir avec l'eau salée et les aromates. Recouvrir avec un gaz de pharmacie ou un morceau de tissu (lin ou coton) propre. Poser dessus le caillou pour que les légumes restent immergés.

Le but est de maintenir le légume dans l'eau salée, sans qu'il touche l'air. Dans le cas inverse, ce sont les mauvaises bactéries qui vont faire pourrir le légume. La choucroute demande six semaines de fermentation.

Autres exemples : la carotte prend une semaine pour la carotte d'été (râpé fin), quinze jours l'hiver râpé gros. Le citron prend trois à quatre semaines. Le légume immergé se conserve ensuite indéfiniment même si le but est de le manger un jour.

En cas de chaleur, remettre de l'eau pour que les légumes soient toujours immergés. Il ne faut pas fermer le couvercle. La lacto fermentation expulse des gaz et il y aurait un risque que le pot éclate.

Si vous chauffez votre choucroute, vous allez perdre une partie des vitamines obtenues par la lacto fermentation. Une fois que vous avez commencé à entamer votre pot, mangez le dans les 48 heures.