



Compte-rendu de l'Atelier

« La lactofermentation appliquée à la choucroute »

PASSION JARDIN AU NATUREL

Samedi 14 octobre 2023

La lactofermentation est une méthode millénaire de conservation des aliments.

Les légumes à conserver seront râpés ou coupés, additionnés d'une saumure ou de sel et d'aromates puis laissés à eux-mêmes, baignant dans leur jus.

Ce procédé concerne de très nombreux légumes, le plus connu est la choucroute.

Le processus de lactofermentation limite la prolifération des microorganismes responsables du pourrissement et de la moisissure. En multipliant les bactéries lactiques il permet la conservation.

Ces bactéries sont des probiotiques qui se nourrissent et se reproduisent. Elles transforment les glucides des aliments en dérivés mieux assimilés par l'organisme. Ce développement acidifie rapidement le milieu et inhibe les mauvaises bactéries responsables de putréfaction. Quand le PH est devenu très acide, les bactéries n'évoluent plus, la préparation devient stable et peut se conserver très longtemps au frais.

A noter que des études prouvent que les légumes issus de culture bio développent plus de bactéries lactiques.

Les bactéries lactiques qui empêchent la putréfaction enrichissent la préparation en vitamines et enzymes. Elles peuvent synthétiser des vitamines comme la Vit C, Vit B, Vit K et la provitamine A. Cela devient des probiotiques qui améliorent et équilibrent la flore intestinale. Par conséquent, on peut penser qu'ils ont une action favorable sur notre santé en augmentant notre capacité de résistance aux infections, en luttant contre la fatigue et les désordres intestinaux.

La choucroute est facile à faire chez soi.

La recette de base est immuable mais les variantes sont innombrables.