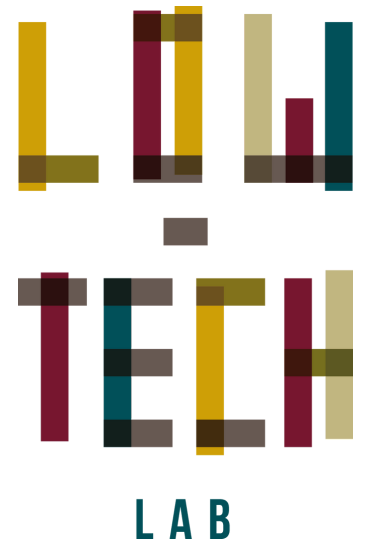


# LACTO-FERMENTATION

ALIMENTATION



La lactofermentation est un procédé de conservation utilisé depuis le néolithique, consistant à laisser macérer des aliments avec du sel, ou bien les plonger dans une saumure, en absence d'air. Elle permet de conserver des aliments pendant de nombreux mois en toute sécurité, sans les stériliser, les réfrigérer ou les congeler.



Les légumes portent sur leur surface des micro-organismes (champignons microscopiques, bactéries) qui, laissés à l'air libre, provoquent la putréfaction. En l'absence d'air et en présence d'une légère quantité de sel qui inhibe les autres ferments, ceux de la famille des ferments lactiques prennent le dessus : c'est le début du processus de fermentation lactique. Ces bactéries se développent en se nourrissant des glucides présents dans les aliments et les transforment en acide lactique. Au fur et à mesure du processus, la quantité d'acide lactique augmentant, le jus devient de plus en plus acide. Cette acidité neutralise le développement de la putréfaction. Lorsque le milieu devient suffisamment acide (pH autour de 4), les bactéries lactiques sont elles-mêmes inhibées. Le produit devient stable, ce qui permet une longue conservation de plusieurs mois voire années. Il est possible de conserver quasiment tous les légumes qui se mangent crus. Pour réaliser une conserve, il suffit de découper les légumes en petits cubes et de les introduire dans un contenant hermétique. Ils sont ensuite pressés et mélangés à du sel au fur et à mesure du remplissage du contenant. Le jus extrait lors de cette opération permettra de créer un milieu sans oxygène propice à leur conservation.

## L'avis du Low-tech Lab

Très bonne méthode de conservation zéro-déchet, complémentaire à la déshydratation, elle permet d'utiliser ses déchets organiques pour les transformer en sodas pétillants ou de conserver les légumes très longtemps tout en améliorant leurs propriétés nutritives. Simple, efficace, économique, répliquable partout dans le monde. Et... délicieux ! En effet, les ferments lactiques permettent de faciliter la digestion et l'assimilation des nutriments et minéraux par le corps. Les légumes lactofermentés contiennent autant voire plus de vitamines que les légumes crus et participent au bon fonctionnement de l'intestin et du système immunitaire.

→ Retrouvez les tutoriels de fabrication sur [lowtechlab.org](http://lowtechlab.org)