

## Compte rendu du groupe cuisine février 2014

### **thème : la lactofermentation : oui mais...** avec notre invité Martial :

Martial commence par nous exposer les **inconvenients** de la lacto-fermentation :

- un ph acide qui ne convient pas à tous les organismes ou en quantité limitée.
- une utilisation obligatoire de sel dont on connaît les effets néfastes sur la santé

Il a beaucoup utilisé cette technique par le passé mais actuellement préfère manger les aliments en saison et conserver ce qui possible dans la terre.

Néanmoins cette technique a aussi des **avantages**,

- car elle ne consomme pas d'énergie ,
- permet une conservation de longue durée,
- est considérée comme produisant une alimentation vivante
- et développe les enzymes qui sont nécessaires à la santé en permettant une meilleure assimilation des aliments et en aidant le système immunitaire. (on trouve aussi des enzymes dans les fruits, légumes crus ,graines germées, levure maltée, pollen...)

mboisier, baies de genièvre,laurier, piment, raifort ,sarriette, thym....

#### **A Comment procéder :**

- faire fondre 15 g de sel marin gris ( 3 cuillères à café rases ) dans 1 litre d'eau de source. Il est important que l'eau ne soit pas chlorée. (On trouve de l'eau de bonne qualité à la fontaine de Hohrod en face de la mairie, à Soultzeren
- broyer les végétaux le plus finement possible.
- Les tasser dans des bocaux ou pots de confiture jusqu'à 2 cms du bord,
- puis verser le liquide salé jusqu'à 1cm du bord.
- Fermer . Au début les bocaux suintent mais c'est normal...au début on laisse à l'ombre et au chaud (3-4 jours à la cuisine),puis on resserre bien les couvercles et on laisse dans un endroit frais à la cave par exemple.
- Ne pas toucher pendant 3 semaines au moins et ensuite ouvrir avec précaution.
- Consommer une ou deux cuillères à soupe sur une salade par exemple .
- ne pas rincer, boire le jus ou réchauffer l'aliment dedans.

Pour accélérer la fermentation on peut ensemencer avec du ferment lactique d'un autre pot ou une boisson au pain fermenté.

On peut conserver très longtemps les bocaux mais les vertus des aliments restent mieux conservées les premières semaines.

*Signes inquiétants* : l'odeur de moisi, l'oxydation

#### **quels légumes ?**

Betterave, carotte, chou même rouge, oignon,navet, courge, potiron ,courge de siam,topinambour, céleri...toujours finement râpés.

*on peut ajouter des aromates ail, aneth, coriandre, cumin, estragon ,feuilles de cassis ,de fra*

#### **Comment procéder :**

*éviter : haricots verts.résultats décevantséviter : haricots verts.résultats décevants*

#### **Quelques conseils pour une alimentation vivante :**

- manger toujours le cru en début de repas, et essayer d'augmenter la part d'aliments crus dans l'alimentation.Les fruits ont un effet draineur , les légumes reminéralisent.
- Ne pas cuire au- delà de 38 à 42° si on veut préserver les enzymes.
- utiliser les graines germées car elles sont très riches en nutriments et faciles à digérer car « prédigérées »
- au printemps recueillir la sève de bouleau grâce à un tuyau enfoncé de 6 à10 mm dans l'arbre, relié à une bouteille plastique. Un arbre produit en général pendant 15 jours. À consommer dans la journée de préférence.
- Mettre de l'ortie crue dans la salade en la passant au presse-ail.