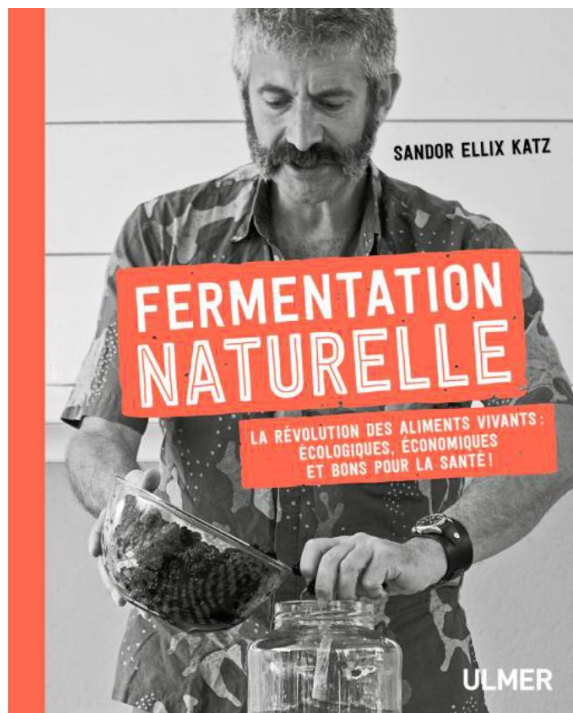




29.03.2018 Tags : microbiote, fermentation, probiotiques, bactérie, pathologie digestive, eco-immunonutrition, levures, moisissures, aliments vivants, ferments

Fermentation naturelle : la révolution des aliments vivants

Ce livre est LA référence. Mais pas seulement. Ouvrage fondateur et passionnant, les différentes méthodes de fermentation naturelle ainsi que ses implications dans notre vie quotidienne n'auront plus de secret pour vous. C'est aussi le cri d'un militant toujours vivant. Un hommage à la terre, un témoignage de vie sincère, écologique et économique.



Notre microbiote ou la révolution des aliments vivants

Bactéries, levures ou moisissures sont autant d'êtres microscopiques qui provoquent la fermentation. Invisibles à l'œil nu, ces formes vivantes, présentes dans notre environnement, utiles ou nuisibles, peuvent être inoffensives, nous rendre malades, mais aussi transformer les aliments.

« En effet, ce microbiote, c'est-à-dire cette entité collective constituée de centaines de milliards de microbes digère les aliments en éléments que notre corps peut assimiler. Il synthétise des nutriments essentiels que nous n'avons ainsi pas besoin de trouver. Il nous protège contre d'autres micro-organismes potentiellement dangereux et enseigne à notre système immunitaire comment fonctionner. Nous commençons à peine à comprendre qu'il régule un certain nombre de nos systèmes physiologiques. [...] Certains micro-organismes manifestent des aptitudes culinaires extraordinaires. Par leurs transformations, ces organismes invisibles nous procurent des saveurs aussi puissantes que diverses. [...] Les aliments fermentés vivants et non pasteurisés nous apportent des bactéries probiotiques bénéfiques à notre système digestif, renouvelant et diversifiant notre microbiote. »

Quelle fermentation pour quels produits ?

Tout aliment peut être fermenté et plus particulièrement la viande, le lait, les céréales, les fruits et les légumes. Il serait dommage d'oublier le chocolat (fermentation des fèves de cacao), le thé ou encore le café.



Les ferments transforment les sucres et les protéines en alcool, acide et gaz carbonique. Les bactéries lactiques, par exemple, transforment le lactose en acide lactique et font coaguler la caséine : voici pour les yaourts. Et l'action combinée de la présure avec cette fermentation lactique, pour le plus grand plaisir des amateurs, aboutit à la fabrication du fromage.

Quand les levures, à la surface des fruits, rentrent en contact avec le jus sucré du fruit, c'est la fermentation alcoolique. Le sucre se transforme en alcool et le liquide se transforme en vin.

Le vinaigre est la combinaison d'une double fermentation : alcoolique puis acétique.

Le levain ou levure ajouté à la pâte à pain (constituée de farine, d'eau et de sel) provoque également une double fermentation : alcoolique puis lactique. La cuisson du pain, cependant, tue les ferments vivants.



Vous l'aurez compris, la fermentation, outre ses qualités de stockage et de conservation, et au-delà d'être une technique de transformation des goûts en vogue dans la gastronomie actuelle, a d'autres atouts qui agissent directement sur notre état de santé.

Les bienfaits des aliments fermentés

Effectivement, la fermentation, en dégradant certaines molécules les rend plus facilement assimilables. C'est, par exemple, le cas du soja, très riche en protéines mais particulièrement indigeste, qui, après fermentation devient sauce de soja, miso ou tempeh.

Par ailleurs, la fermentation avant cuisson de certaines céréales ou légumineuses permet la dégradation de l'acide phytique et les rend ainsi beaucoup plus

nutritives. La fermentation permet également de diminuer voire d'éliminer certaines molécules potentiellement toxiques.



La fermentation produit aussi de nouveaux nutriments tels des vitamines B comme l'acide folique ou encore la riboflavine. Certains ferments ont une action antioxydante ; d'autres, telles les bactéries lactiques produisent des acides oméga-3... En clair, un des principaux bienfaits de la fermentation « réside peut-être dans les bactéries elles-mêmes qui sont des probiotiques et auraient une action positive sur la santé. » A condition de les consommer vivants !

De fait, les aliments fermentés vivants, selon une étude dans *Nature* qui évoque une stratégie thérapeutique d'éco-immunonutrition, peuvent jouer un rôle important en contribuant à limiter les effets secondaires des pathologies digestives.

De la micro-biodiversité et de la nature vivante dans notre corps

Si vous mangez différents types d'aliments fermentés, vous favorisez la diversité microbienne dans votre corps et plus particulièrement dans votre estomac. Les bactéries des ferments non chauffés après fermentation pénètrent dans votre corps. Certaines d'entre-elles survivent dans votre estomac et certaines se retrouvent dans votre intestin. Elles aident à la digestion et à l'assimilation de certains nutriments et stimulent les défenses immunitaires.

Guide pratique de la fermentation naturelle

Après un plaidoyer pour la réhabilitation de la fermentation naturelle et un tour d'horizon mondial de toutes les techniques simples, Sandor Ellix Katz propose de produire soi-même de façon économique des aliments bons, sains et qui se conservent longtemps.

Réparti en 8 gros chapitres : *Boissons* ; *Produits laitiers* ; *Céréales* ; *Légumineuses* ; *Vins, hydromel et cidres* ; *Bières* et *Vinaigres*, l'ouvrage comporte probablement plus de 100 recettes. L'auteur délivre méthode et conseils pour préparer et réussir sa choucroute, des pickles, du kombucha ou du kéfir, ses yaourts ou encore son pain au levain ou son lait végétal...



Fermentation naturelle est un livre de cuisine qui se lit comme un roman de vie, ou l'inverse. Instructif et innovant, même pour les cuisiniers avertis, c'est un ouvrage important.

Premier livre de Katz, paru en 2003 puis dans sa nouvelle édition refondue en 2016, il est traduit en 9 langues et aujourd'hui en français.

Fermentation naturelle : La révolution des aliments vivants : écologiques, économiques et bons pour la santé !

Sandor Ellix KATZ – À découvrir aux éditions Ulmer – 100 illustrations – 320 pages – 2017 – 29,90 euros.

LGDP

SOURCE : <https://le-quotidien-du-patient.fr/article/a-table/bien-manger/bonnes-cuissons-bonsgestes/2018/03/29/6148/>