



**PARCE QUE C'EST UNE RESISTANCE**  
(petite mais concrète) VOIE DE FACE à l'uniformisation du vivant, en cultivant la bizarrie, en cultivant ce qui nous entoure et nous nourrit : des aliments, des microbes, des saveurs - faire.

**PARCE QUE C'EST UN SUPER CONSERVATION**  
(et économique) MOYEN DE Pour manger les trucs de l'été toute l'année, mais aussi pour ne pas gâcher ce qu'on aurait en trop ! Ça permet de profiter au max de tout ce que les saisons ont de meilleur à offrir.



**PARCE QUE ÇA SE PARTAGE**  
Que ce soit une recette secrète de mamie polonaise, une anecdote sur un levain vieux de 40 ans, des conseils pour utiliser un légume bizarre, un bocal un repas étonnant et savoureux. de grains de kâfir ou encore

de la fermentation. C'est une activité populaire, traditionnelle mais aussi VIVANTE & qui s'adapte à quasi tout !

**PARCE QUE C'EST ABORDABLE**  
Pas besoin d'être chimiste ni chef, de cuisiner ! Ni d'avoir accès à plein d'instruments ou ingrédients bizarres. On peut avoir une pratique PONCTUELLE, RELAX & DIVER de la fermentation.

**POURQUOI FERMENTER ?**  
Petit florilège de bonnes raisons !

**1** **PARCE QUE C'EST DÉLICIEUX !**

Les aliments et les boissons fermentés ont des saveurs incroyables & uniques ! Que ce soit le pain, le fromage, la bière, le vin, le kimchi, le café ... ils sont au cœur des cultures culinaires et des traditions du monde entier, et ce n'est pas un hasard. La fermentation déploie l'éventail des saveurs des aliments. **MIAM !**

**2** **PARCE QUE ÇA NOUS FAIT DU BIEN**

Les aliments fermentés sont plus digests, préservent mieux les vitamines et (souvent) sont encore VIVANTS quand on les mange ! Ça veut dire qu'ils contiennent de quoi enrichir et protéger notre FLORE INTESTINALE. Et ça, c'est bon pour le ventre mais aussi pour notre santé mentale !  
Ha, et aussi : manger fermenté n'est PAS RISQUÉ. Promis.

**3** **PARCE QUE ÇA PIQUE LA CURIOSITÉ**

Le processus de la fermentation a longtemps été considéré comme DIVIN ou MAGIQUE.

Mais derrière la magie, on découvre un monde MICROSCOPIQUE incroyable, qui a beaucoup à nous apprendre sur nous et sur le monde qui nous entoure, dont les microbes sont les PILLIERS !

**4** **PARCE QUE ÇA DEMANDE DU TEMPS et de L'ATTENTION**

On peut parler de LOW FOOD quand la recette indique :

Difficulté : ☆☆☆ | Coût : €€€ | Temps : 1 AN

Mais sans tomber dans cet extrême, même sur quelques jours, on peut souvent voir les choses évoluer, grandir, faire des bulles, changer de couleur, d'odeur ...

Ça donne à un simple bocal une nouvelle valeur incroyable : la valeur SENTIMENTALE !