



Les microbes sont accro au sucre, et le dévorent où qu'il se trouve, même quand il faut découper des molécules pour accéder au sucre présent naturellement dans les aliments qui fermentent. On en rajoute souvent pour faire des boissons fermentées.

LE MIEUX
SUCRE DE CANNE
PEU RAFFINÉ



LE SEL & LE SUCRE



Bonus : accompagne d'un petit massage, il fait "suer" les légumes et c'est souvent utile !

LE MIEUX :
100% SEL
SANS ADDITIF



Le sel permet de créer un environnement favorable pour nos potes les "bonnes" bactéries en neutralisant les bactéries pathogènes. Bonus : accompagne d'un petit massage, il fait "suer" les légumes et c'est souvent utile !

L'eau

L'eau du robinet, à température ambiante, fait très bien l'affaire !

C'est encore mieux si on enlève le CHLORE, qui est un anti bactérien, pas "bonnes" bactéries. Le chlore s'évapore si on laisse l'eau à l'air libre. ≈ 1 heure. Facile !

LES ESSENTIELS

MAINTENANT QU'ON A UNE COLLECTION DE BOCAUX... ON MET QUOI DEBANS ??

ESSENTIELS.

La fontaine microbienne, la carte ULTIME.

Quinte version flush fermentation.

QUAND C'EST POSSIBLE, FAVORISER

DES PRODUITS BIO ET DE SAISON

Bio parce qu'on veut que nos produits soient couverts de bons microbes pour que la fermentation se passe bien. On va d'ailleurs peu ou pas laver les fruits et légumes. Ça veut dire que s'il y a des pesticides, ils resteront dans le bocal.

DE SAISON parce que c'est toujours meilleur ! En général, il vaut mieux éviter les produits abimés, trop mûrs, pas assez... ou ceux qui sont "artificiellement" conservés, comme le gingembre irradié. Bref, + c'est frais, mieux c'est !

POUR CERTAINS TRUCS SPÉCIFIQUES, PRINCIPALEMENT DES BOISSONS, ON A BESOIN D'AJOUTER

DES FERMENTS

Ces souches s'échangent et se donnent depuis TRÈS LONG-TEMPS. On en trouve facilement et gratuitement sur des sites ou groupes d'échange sur internet (Facebook, le bon coin...)

LES + COMMUNS

- SOUUCHE DE KOMBUCHA
- GRAINS DE KÉFIR DE FRUIT
- KÉFIR DE LAIT

ÇA PASSE PAR LA POSTE !

LES ESSENTIELS

Les 5 clés pour fermenter

@PLANTPLANTzINEPLANT