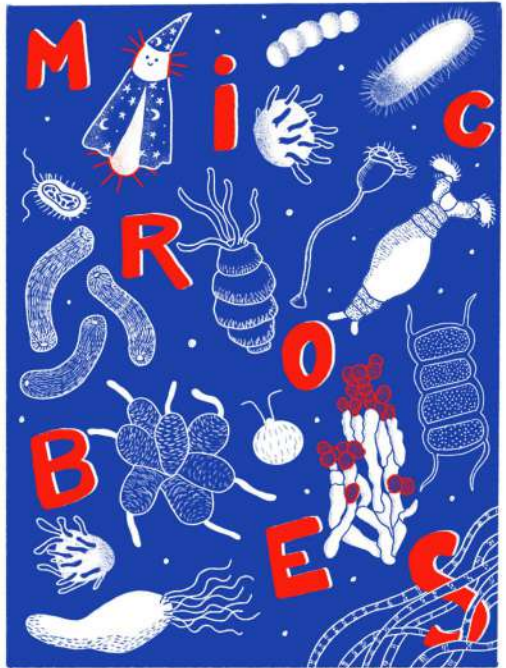


Quand on les connaît, certains microbes font moins peur.

En surface (au contact de l'air) se forme parfois un bio-film, voile blanc ou gris, parfois avec des bulles. Ce sont d'inoffensives levures. On peut les enlever mettre le bocal au frais, et le manger.

Les moisissures sont poilues et plus colorées, et la plupart du temps très localisées et pas méchantes. Un peu comme le moisi sur la confiture: si ça sent bon, on l'enlève... et on l'oublie!



@PLANTPLANTZINEPLANT

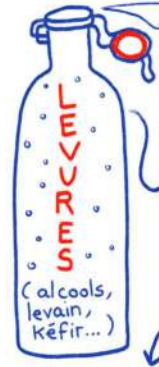
LES GRANDES FAMILLES DE MICROBES POUR LA FERMENTATION



BACTÉRIES LACTIQUES
(Choucroute, levain, pickles, fromages, yahourts...)

- Mangent des glucides
- Font de l'acide et du CO2
- Détestent l'air

Les bactéries responsables du BOTULISME détestent l'air et l'acidité. Elles ne trouvent donc pas de bonnes conditions dans les fermentations.



- Mangent du sucre
- Font de l'alcool et du CO2
- Aiment l'air



- Mangent l'alcool
- Font de l'acide
- Aiment l'air



CHAMPIGNONS
(miso, tempeh, fromage...)
Chacun est unique mais tous Aiment l'air!

LES 4 COMMANDEMENTS

pour des fermentations sans troubles de teuf.

La fourchette qui fa bouche ou un autre bocal a visitée, dans le bocal tu ne replongeras pas.

SERS DES PORTIONS DANS DES PÉTI TS BOLS OU TON ASSIETTE.

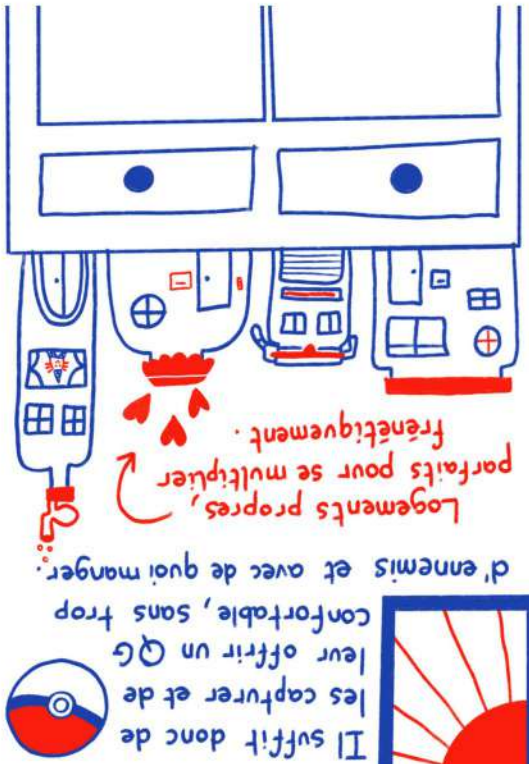
En tes sens (surtout ton odorat) confiance

tu auras. Ça sent parfois fort (les choux surtout) mais PAS VRAIMENT MAUVAIS. Si ça pue très fort la vieille pouibelle / CHAROGNE AU LOIN TOUT ÇA TU JETTERAS.

Des lacto-fermentations l'air tu éloigne- minimum tu ouvriras. UNE FOIS OUVERT, IL VA AU FRIGO!

PAS BESOIN DE STÉRILISER CONTRAÎNEMENT AUX CONSERVES.

Tes mains, les boccoux et autres ustensiles à l'eau chaude tu lavers, et avec un torchon propre (ou à l'air libre) tu sécheras.



Il suffit donc de les capturer et de leur offrir un QG confortable, sans trop d'ennemis et avec de quoi manger.



VS La fermentation dirigée où on introduit un microbe spécifique. Par exemple: Kéfir, Kombucha, Yoghourts.

Sur nos mains Dans l'air Sur la peau des végétaux

On parle souvent de fermentation spontanée car la plupart des microbes qu'on va cultiver sont déjà présents partout autour de nous!