



## Redécouvrez simplement la fermentation lactique!

Nourriture saine, les légumes fermentés sont préparés facilement avec les pots à joint d'eau.

La fermentation lactique est un moyen de conservation connu depuis longtemps. Elle est basée sur une acidification naturelle.

De récentes études scientifiques confirment les bienfaits de ce procédé de conservation, déjà connus des populations ancestrales.



- Les légumes lacto-fermentés sont riches en vitamines c et en minéraux.
- La forte teneur en fibres facilite la digestion et abaisse le taux de cholestérol.
- Les bactéries lactiques sont importantes, afin de développer et de maintenir une flore intestinale saine.
- Les légumes lacto-fermentés préviennent le cancer, protègent des infections et empêchent le développement de germes pathogènes.
- Ils préviennent la formation d'ulcères.
- De plus, ils contiennent de l'acétylcholine un antidépresseur naturel.

## Le matériel

### Les pots à joint d'eau Harsch

Ils ont une contenance de 7,5 -10 - 15 - 20 - 25 - 30 - 40 et 50 litres.

Ils sont composés de;

### Un couvercle

Le couvercle et la rainure toujours remplie d'eau (du robinet) veillent à la fermeture hermétique du pot. De cette manière on empêche la formation de moisissures. L'acide lactique développe sa pleine capacité de conservation.





## Deux pierres plates en demi-lune

Les deux pierres veillent à ce que les légumes soient toujours couverts de liquide. Elles produisent en outre la pression correcte et nécessaire pour la fermentation.

## Le pot proprement dit

Les pots brevetés HARSCH en grès vitrifié sont cuits à 1200 °C, ce qui leur confère toutes les qualités pour une bonne fermentation et une longue conservation. Ils conviennent pour presque toutes sortes de légumes comme choux, citrouilles, cornichons, concombres, carottes, betteraves rouges, haricots, céleris, oignons, poivrons. Les pots sont exempts de plomb.

## La fermentation lactique : une méthode de conservation traditionnelle

Mangez plus sainement grâce à la fermentation lactique. C'est la seule méthode de conservation garantissant le maintien de tous les éléments naturels des légumes. Elle permet en outre une conservation durable des aliments tout en améliorant leurs qualités. Grâce à cette technique, les saveurs et les arômes se développent pleinement. Conservés de cette manière, les aliments vous protègent contre certaines maladies, de plus, ils sont mieux assimilés et plus digestes.

James Cook avait déjà introduit la choucroute, riche en vitamine C dans l'alimentation des marins. Celle-ci les protégeant du scorbut.



## Recettes

D'une façon générale, il ne faut pas remplir le pot jusqu'au bord. En effet, il faut prévoir une légère augmentation du volume des légumes due à la fermentation, ainsi que la place pour les deux pierres. Il ne faut en aucun cas ouvrir le pot pendant toute la fermentation et durant la maturation. Le pot devrait être rempli au maximum à 4/5. Durant la conservation, éviter d'ouvrir le pot inutilement aussi. Il vaut mieux prendre la quantité nécessaire de légumes pour une semaine en une fois, et la stocker ainsi dans un récipient hermétique au réfrigérateur.

N.B. : Un voile blanc peut se former à la surface du liquide, il n'altère en rien la qualité de la choucroute et sera enlevé à l'aide d'une écumoire.



- Choucroute
- Choux russes
- Choux rouges
- Cornichons



### Choucroute

- 5 à 8 kg de choux blanc par pot de 10 litres.
- 5 à 8 g (15g max.) de sel par kg de choux.

1. Eliminer les feuilles extérieures défraîchies du chou (mettre quelques grandes feuilles de côté). Ôter le cœur et le râper dans un grand plat.
2. Peser le sel.
3. Placer dans le pot une couche de chou râpé, recouvrir avec du sel, bien tasser avec un pilon ou avec le poing, jusqu'à ce qu'un peu de jus apparaisse. Plus le chou sera tassé, moins il contiendra d'air, moins il devra être salé.
4. Répéter l'opération, jusqu'à ce que le pot soit rempli (max. 4/5). Terminer par les 2 ou 3 grandes feuilles mises de côté préalablement.
5. Placer les deux pierres. Le liquide doit recouvrir celles-ci de 3-4 cm, sinon compléter avec de l'eau bouillie refroidie et salée (15 g de sel par L. d'eau).
6. Fermer le couvercle, verser de l'eau dans la rainure.
7. Laisser fermenter 2 à 3 jours à température ambiante (20 - 22 °C, au mieux dans la cuisine).
8. Lorsque la fermentation a bien démarré, c'est-à-dire lorsqu'il y a dégagement de gaz, placer le pot dans un endroit plus frais (environ 15 - 18 °C)
9. Après 4 à 6 semaines, la fermentation est terminée, la choucroute peut alors être consommée. Elle se conservera dans une cave fraîche (5 - 15 °) pendant plusieurs mois.

On peut épicer avec des baies de genévrier, du cumin, de l'aneth ou des fruits comme des pommes ou des ananas.

On fabrique la choucroute au vin de la même manière. Remplacer l'eau salée, par 1 litre de vin naturel et quelques pommes (épluchées et coupées en rondelles).

Pour la préparation après fermentation, la choucroute peut être consommée directement crue ou cuite, rincée à l'eau claire ou pas. Plus la choucroute vieillit, plus le goût sera prononcé.

---

### Herbes russes

Choux (2 kg), tomates vertes (1 kg), carottes (0,5 kg), céleris raves (0,5 kg), céleri (0,5 kg), oignons (0,5 kg), poivrons rouges et jaunes (2 de chaque), aneth (1 botte), estragon (2 branches), feuilles de laurier (5), gousses d'ail (6), feuilles de raifort, graines de moutarde (4 cuillerées), coriandre (1 cuillerée), baies de genévrier (3 cuillerées), sel (5 - 8 g par kg de légumes).

1. Râper les choux, découper tomates, céleris, carottes et céleris raves en petits morceaux, couper les poivrons en lamelles, les oignons en fines rondelles.
2. Saler les légumes, ajouter les épices et les herbes, mélanger le tout.
3. Remplir le pot (max. 4/5) en tassant bien jusqu'à ce que le jus apparaisse, couvrir avec des feuilles de raifort ou des feuilles de chou.
4. Placer les pierres de pressions, couvrir celles-ci de 2-3 centimètre d'eau salée et bouillie si nécessaire. Fermer et faire fermenter comme pour la choucroute.

La préparation est finie après 6 semaines (un plus long stockage améliore le goût).

---

### Choux rouges

On procède avec le chou rouge comme pour la choucroute.

En s'acidifiant, les choux deviennent d'un rouge foncé. Ils peuvent alors être servis crus en salade, épicés avec des oignons, de la marjolaine, du thym et de l'ail, arrosés d'huile d'olive et accompagnés de pommes de terre en chemise et de marrons chauds.



## Cornichons

4,5 - 5 kg de cornichons (de taille moyenne, fermes), quelques oignons, graines de moutarde (2 - 3 cuillerées), coriandre (2 - 3 cuillerées), feuilles de laurier (10 -12), aneth, raifort, estragon, du petit lait (1,4 l), de l'eau salée (30 g/l).

1. Laver et brosser les cornichons. Perforer à l'aide d'une aiguille les plus gros, afin que les légumes s'imprègnent bien de saumure.
2. Placer les cornichons avec les épices dans le pot (max. 4/5).
3. Placer les pierres de pressions.
4. Couvrir avec le petit lait et de l'eau salée (3 cm au dessus des pierres).
5. Fermer le pot et remplir la gouttière d'eau.
6. Placer à température ambiante durant 10 jours, ensuite conserver au frais, en cave.

Les cornichons sont prêts à la consommation après 2 à 3 semaines.

On peut réaliser la même recette avec des concombres coupés en morceaux.