#aliment #conservation #préservation #sain

Initiation à la lactofermentation (URCPIE des Hauts de France)

Difficulté : facile

La lactofermentation (ou enzymation) est une méthode de conservation des aliments universelle et ancestrale utilisée depuis des millénaires. Ce mdoe de conservation sain et simple est très intéressant d'un point de vue nutritionnel car il permet de conserver de nombreuses propriétés des ingrédients. Les produits lacto-fermentés sont appréciés pour leur goût si particulier.

Depuis des milliers d’anne?es, gra?ce au sel et aux ferments lactiques naturels, la lactofermentation a e?te? employe?e par les E?gyptiens et les Chinois. Cette technique de conservation des aliments empe?che les micro-organismes de se de?velopper.

Ce moyen traditionnel de conservation alimentaire comprend des milliers de recettes de par le monde, avec comme plus connue en Europe : la choucroute. En Asie, plusieurs produits de?rive?s comprennent du soja.

Liens

https://www.cpie-hautsdefrance.fr/cpie/Content.aspx?ID=159270