

# LA CHOUCROUTE POUR LES NULS

La choucroute est une **lactofermentation**. Des bactéries spécifiques, des ferments lactiques, transforment les sucres contenus dans les légumes ou autre (fruits, lait, viande, poisson, farines) en acide lactique ce qui acidifie le milieu, élimine les bactéries pathogènes, stabilise le milieu et permet la conservation de l'aliment. Ce type de fermentation est utilisé depuis des millénaires, bien avant l'invention de la réfrigération moderne. Elle permet la fabrication de yaourts, certains fromages, kéfir, kamboucha, sauces soja, saucisson, levains etc etc C'est le seul mode de conservation des aliments qui en améliore la qualité nutritive. C'est bourré de probiotiques et **EXCELLENT** à la santé.



A la pensée sauvage, nous n'avons pas de chambre froide, donc pour conserver les magnifiques choux pointus que voici, mais également une partie des choux rouges et des betteraves, nous les transformons en choucroute. Nous n'ensemencions pas notre préparation qui fermente grâce aux ferments indigènes contenues dans les légumes. Notre choucroute contient 2% de sel aromatisé avec différents aromates : girofle, carvi, graines de fenouil, poivre noir etc etc selon recette avec parfois également des oignons, des raisins, des pommes ou canneberges séchées selon les envies du moment.



A côté le sel. Il va de soi que pour garder à la préparation toutes ses qualités nutritives, notamment la présence de bactéries probiotiques super bonnes pour notre système digestif, il ne faut pas la cuire. **Cru** c'est excellent mélangé avec de la salade et racines rapées.



Première étape : préparer les choux en enlevant le trognon et les feuilles trop moches. Surtout ne pas trop laver car les bactéries sont à la surface de la plante.

Enfin : une fois la préparation terminée et bien immergée, mettre un poids pour éviter qu'elle ne remonte à la surface. Il faut minimum 6 semaines de fermentation avant de consommer.

Vous pouvez **essayer chez vous** dans des bocaux et toutes sortes de légumes. Vous pouvez en faire à la mexicaine, à l'indienne, à n'importe quel parfum que vous aimez. Techniquement c'est très très simple, demandez nous pour les petits trucs !



Deuxième étape : couper le chou ou autre en lanières fines ou en julienne. Nous on a un super robot pour ça.



Troisième étape : mélanger le légume avec le sel (2% du poids total) et bien tasser au fond du seau. C'est là le secret : il s'agit d'une fermentation anaérobie donc pour ne pas que la préparation soit trop piquante, il faut qu'elle soit sous l'eau que le légume rend progressivement au contact du sel. S'il n'y a pas assez d'eau, on en rajoute pour noyer la préparation.





En décembre, la pensée sauvage a accueilli une formation d'agronomie organisée par l'ADABIO (Association de Développement de l'Agriculture Biologique). Nous sommes membres de ce groupement qui entre autre fait de l'appui technique. Nous étions une vingtaine de maraichers-ères du département à écouter et échanger avec Karim, un agronome de Cavailon riche de 30 années d'expérience dans le domaine de l'agronomie organique. C'était fort intéressant. On a fait pas mal de trou pour analyser la vie du sol, sa texture, son tassement etc etc. On a vu qu'on n'était pas mauvais mais surtout que nos pratiques vont dans le bon sens. Affaire à suivre...



Sinon, c'est l'heure du premier encaissement de chèques. Matt a classé tout ça. Notre bureau est surchargé mais il a trouvé de la place. Plus de 64000 euros vont être porté à la banque la semaine prochaine. Merci de vérifier qu'il y a bien de l'argent sur vos comptes. Et bien sur merci à vous : le prépaiement de l'année qui vient est une des grandes révolution du système AMAP. Janvier est le mois difficile pour les maraichers : peu de vente et beaucoup de commandes à payer (graines, terreau, loyer etc etc). Grâce au prépaiement, beaucoup de galères d'argent en moins !