

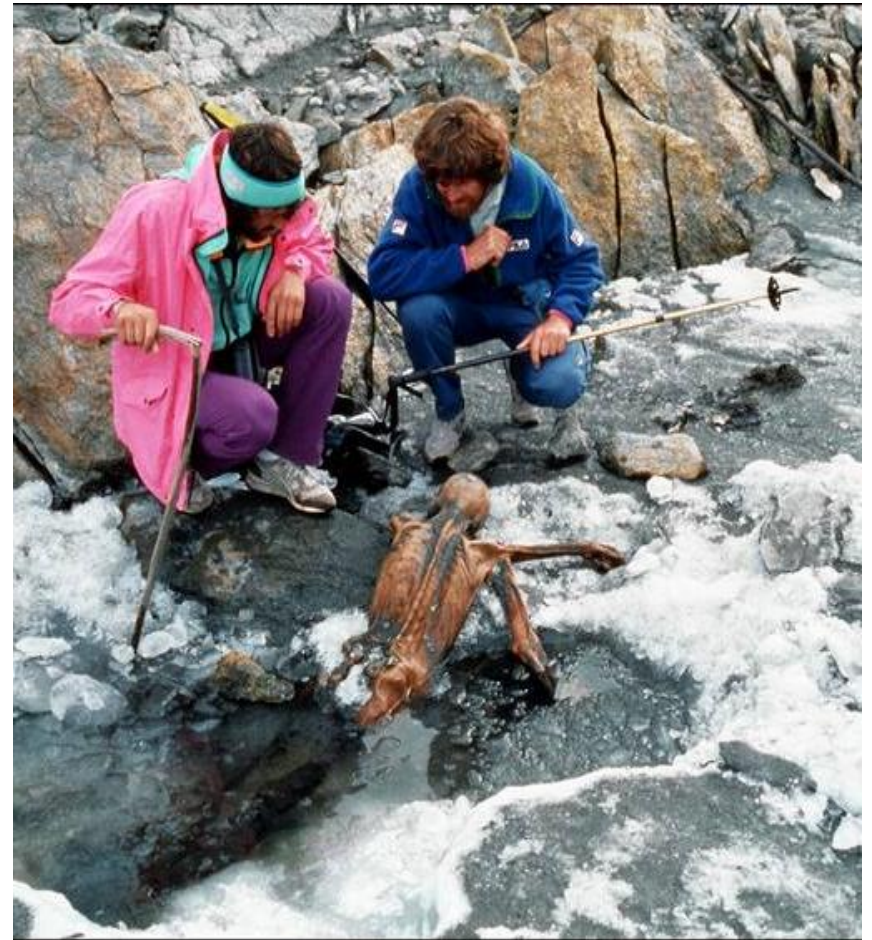
D'UN FERMENT À L'AUTRE

Une brève histoire de la lacto-
fermentation
dans la cuisine

Âge : 5 000 ans

Chasseur de cerfs et de bouquetins

Découvert en 1991 dans les Alpes de l'Ötztal



Ötzi, « l'homme des glaces »

Au menu de ses derniers
repas :

du cerf, du bouquetin fumé
ou séché,
des fougères, des
légumineuses,
Des plantes de la famille des
épinards,
des primevères, des boutons
d'or,

**Des céréales moulues :
engrain et orge.**



La bouillie fermentée grâce aux lactobacilles est
l'aliment phare du Néolithique



polenta, porridge, congee, millassou, millas,
gaudes, sagamité, bouillie de sarrasin, ogi,
maze, pozol...

Zur polonais et *bors* roumain



Ces bouillies acides existent encore aujourd'hui en particulier dans les gastronomies d'Europe centrale



Zurek et Ciorba

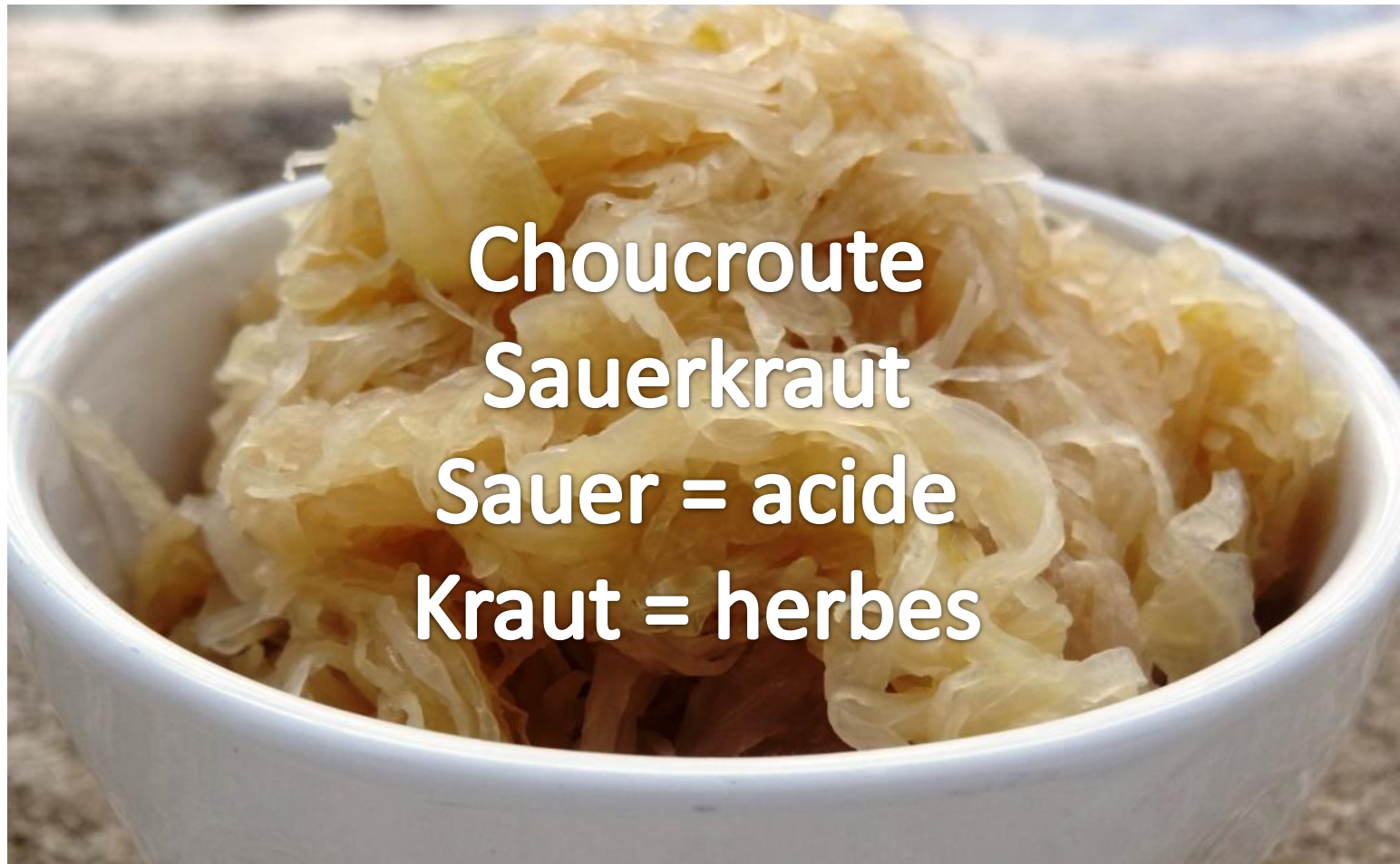
des soupes acides lactofermentées



Epinards, fougères, feuilles d'arbres,
ou herbes : oseille, orties ...



Fermentation lactique-acide, ou lacto-fermentation



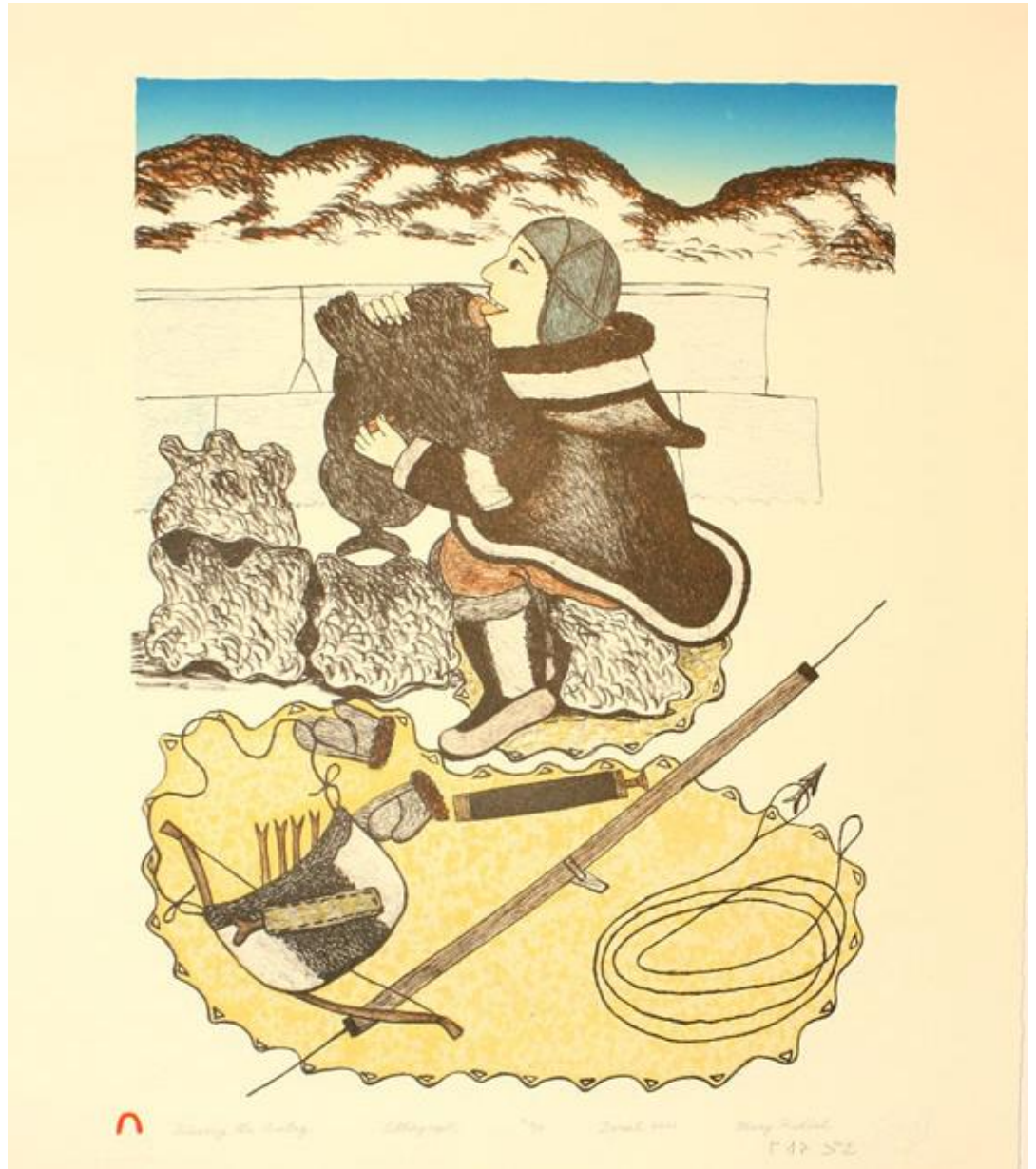
Choucroute
Sauerkraut
Sauer = acide
Kraut = herbes

« Herbes acides »

Au paléolithique comme
aujourd'hui

Les chasseurs mangent le
contenu de l'estomac des
herbivores

C'est la première
choucroute consommée
par les hommes

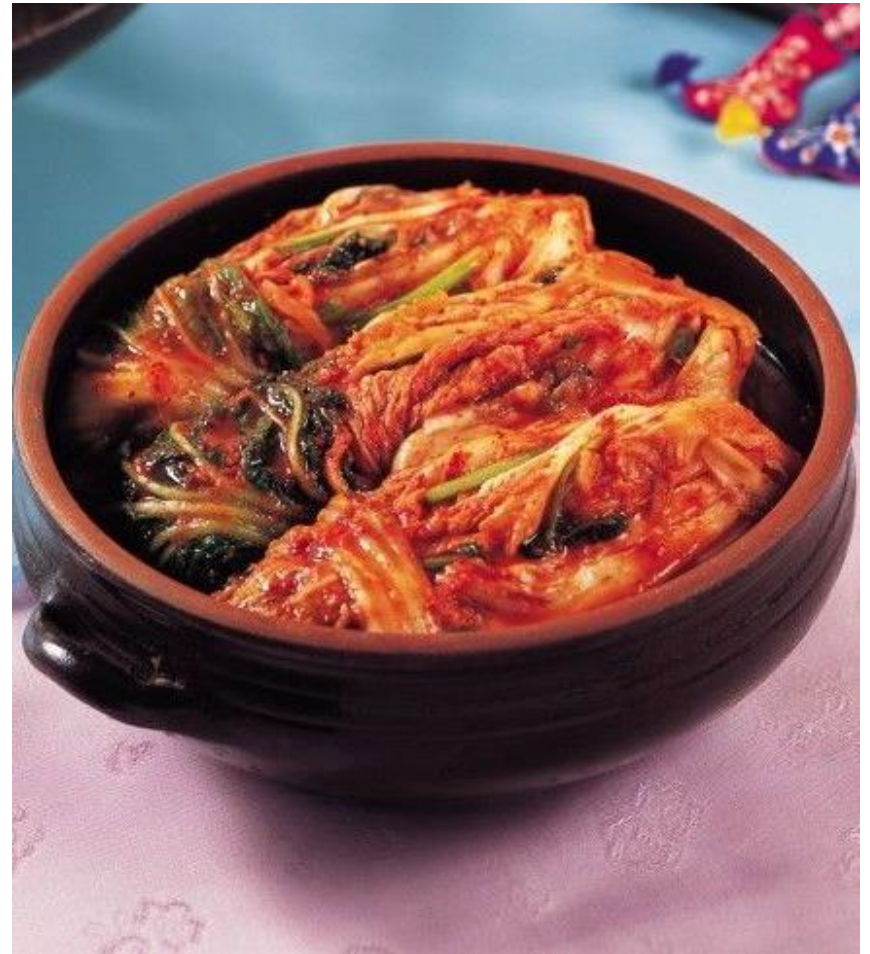


Le kumst : un ancêtre



**Kumst : Compositum
Compost, compote
Kapusta = le chou**

Autres choux, autres habitudes



Les sarmale et les dolmas



Feuilles fermentées universelles

Bassin méditerranéen



Japon



Le barszcz et le borchth

Sont encore des
soupes acides à
base de
Mais c'est la
betterave lacto-
fermentée son nom



Autres survivances

Cornichons *kiszone* polonais



Muraturi roumains



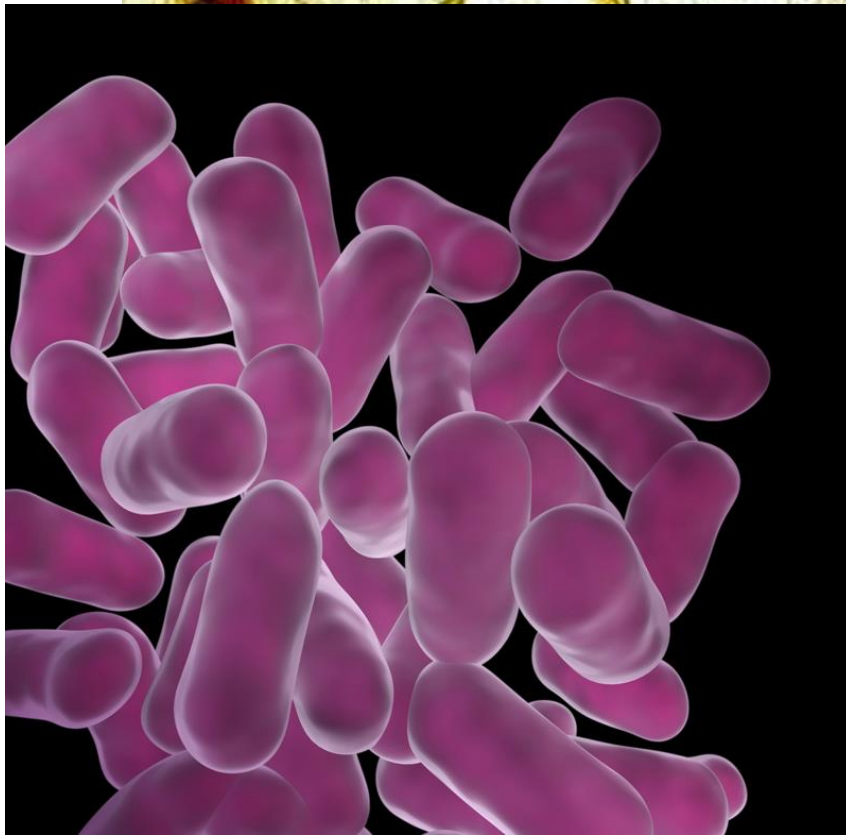
Partout, une immense variété

Japon
Turquie
Corée
Israël
Chine
Inde
etc.



La plus noble conquête de l'Homme ?

Lactobacillus plantarum



Saccharomyces cerevisiae

