

La société tompress, spécialiste du matériel de transformation alimentaire, commercialise depuis 90 ans des articles de qualité pour les particuliers et les petites productions artisanales. Pour tompress, transformer les produits de son jardin, manger sain et bon, utiliser un matériel de qualité pour se simplifier durablement la tâche est une simple question de bon sens. Plus de 2000 articles ont été sélectionnés pour transformer, conserver et cuisiner nos aliments. Ils sont disponibles sur catalogue ou sur Internet et sont livrés à domicile dans les meilleurs délais.

JANVIER 2011

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Fabriquer des vitamines : la lacto-fermentation

Améliorer les propriétés gustatives et nutritionnelles des aliments, conserver sans apport d'énergie (chaud ou froid) et fabriquer des vitamines, n'est plus un rêve depuis au moins 2000 ans. Pourtant, de tous les modes de conservation, la lacto-fermentation est le moins pratiqué. La société Tom Press, spécialiste du matériel de cuisine et de transformation alimentaire compte réhabiliter le procédé et commercialise tout le nécessaire pour pratiquer la lacto-fermentation chez soi.

Le nom « lacto-fermentation » n'évoque ni la gourmandise, ni la conservation, ni le produit vivant. Il conviendrait d'en inventer un autre car au mieux, certains y associeront la choucroute. C'est pourtant un moyen de transformation et de conservation naturel dont il serait bon de réhabiliter les nombreuses vertus. Le procédé est très ancien, on en trouve des traces chez les chinois 6000 ans avant notre ère, le naturaliste romain Pline l'Ancien le décrit en 50 après J.C, et alors qu'elle fut une base essentielle de notre alimentation, la lacto-fermentation disparaît. Or, contrairement aux autres modes de conservation, le procédé enrichit les aliments et les rend plus assimilables par l'organisme. Non seulement il conserve mieux certaines vitamines mais il en crée. C'est le cas de la vitamine C. Pour la choucroute par exemple, sa teneur augmente de 60% au cours de la fermentation. Les vitamines PP et B12 augmentent aussi de façon notable.

Conserver des légumes par fermentation lactique est à la portée de tous.

C'est ce que démontre la société Tom Press en commercialisant des pots de grès spéciaux et un petit ouvrage très pratique destiné à ceux qui voudraient se lancer. Pour commencer, il faut comprendre que les bactéries responsables de la fermentation lactique sont naturellement présentes sur le produit et que, parmi les acides organiques, l'acide lactique est le meilleur agent contre les bactéries pathogènes responsables de la putréfaction. Il suffit donc de favoriser les bonnes bactéries. En l'absence d'oxygène, avec un peu de sel, les ferments responsables du pourrissement sont inhibés alors que les ferments lactiques se développent en se nourrissant du sucre présent dans l'aliment. Ce sucre est transformé en acide lactique et quand le taux d'acide lactique est suffisamment important ce sont les ferments qui sont inhibés. Le milieu s'est régulé et le produit, devenu stable, peut se conserver longtemps.

Végétaux et produits laitiers.

Concrètement, il est possible de conserver deux catégories d'aliments : les produits laitiers (le yaourt est un exemple de transformation lactique) ou les végétaux comme le chou, les concombres, les tomates, et bien d'autres. Pour les légumes, ils sont disposés serrés dans le pot, couverts d'une solution salée et maintenus par des poids. Le couvercle spécial à joint d'eau empêche les organismes indésirables d'entrer. Reste à attendre que le processus naturel s'enclenche et quelques fois à l'aider un peu en jouant sur la température, ce qui revient à placer le pot dans un lieu plus ou moins chaud. C'est tout.

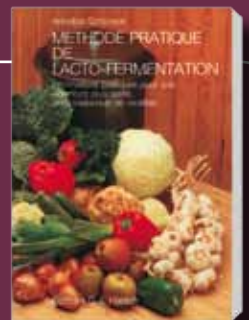


Les pots de lacto-fermentation.

Ce sont des pots de grès émaillés dont le couvercle se pose dans une rigole remplie d'eau. Ce joint liquide laisse s'échapper les gaz de fermentation mais interdit l'entrée des agents pathogènes. Les pots sont vendus avec des pierres spéciales taillées en demi-lunes qui servent à peser sur les aliments et favorisent le processus. Contenance : de 5 à 40 litres.

Méthode pratique de lacto-fermentation

Ce petit ouvrage, un des rares à traiter concrètement le sujet, explique très clairement comment procéder. Il donne de nombreuses recettes pour bien débiter en lacto-fermentation et développe l'idée d'une nourriture saine et riche appliquée à la cuisine d'aujourd'hui. Par Annelies Schöneck. 48 pages brochées. Illustrations couleur



tompress commercialise aussi des accessoires pour la choucroute comme le pilon ou le coupe choux.