

La conserve naturelle : savoureuse et vivante

Un tiers des aliments que nous consommons dans le monde proviennent d'un processus de fermentation. Mais plus personne ne le sait. La conserve est devenue stérile avec le XX^e siècle. Elle reprend vie aujourd'hui avec l'engouement autour de la lactofermentation.

PAR PAULE MASSON

La représentation communément admise de la conserve est un aliment en boîte, la boîte est en métal, le contenu est un peu ramollo, sans trop de goût, mais, avantage supposé, c'est par ce procédé qu'il se garde le plus longtemps. La conserve moderne s'est imposée au début du XX^e siècle au nom de la lutte contre les intoxications, et presque cent pour cent

micro-organismes contenus dans les denrées meurent. Or, pour être en bonne santé, notre corps attend qu'on lui donne des aliments vivants », explique Marie-Claire Frédéric, historienne de l'alimentation et animatrice du blog « ni cru ni cuit »¹.

Après la découverte en 1810, par monsieur Appert, du « processus d'appertisation », consistant à enfermer des aliments dans un bocal étanche chauffé à plus de 110 degrés, l'industrie de la conserverie a pris son envol. Rapidement devenue un symbole de la société de consommation, la boîte de conserve a imposé son mode *fast food* : vite ouverte, vite mangée, bon marché, stérile et sûre. Elle a forgé sa réputation sur la fiabilité d'une fabrication promettant d'éradiquer les microbes, reléguant au rang de grandes inconnues des méthodes de conservation naturelles pourtant pratiquées depuis des millénaires dans le monde entier et qui utilisent... le vivant. Les bactéries sont à la base de toute vie. Elles sont partout dans la nature, présentes dans les sols, les végétaux, les animaux, nos corps, particulièrement dans le système digestif, qu'elles régulent. « *Notre système immunitaire doit être en contact avec des bactéries*

et des virus pour fonctionner normalement. 99,999 % de

¹. Blog « ni cru ni cuit » : www.nicrucnicuit.com.

“La boîte de conserve a imposé son mode fast food : vite ouverte, vite mangée, bon marché, stérile et sûre”

des foyers déclarent aujourd'hui en consommer. Si certains aliments, les plus acides en général, comme la tomate, s'en accommodent volontiers, beaucoup souffrent du traitement de choc produit par la stérilisation à haute température. « *En étant cuits, les*

ces micro-organismes sont bénéfiques à notre santé», défend Marie-Claire Frédéric, également journaliste, qui a récemment publié *Pourri*², un manifeste pour la réhabilitation de la consommation des aliments fermentés.

Une méthode ancestrale

L'histoire de l'alimentation humaine est indissociable de l'évolution des techniques de conservation. Bien avant l'invention de l'agriculture, *Homo sapiens* a observé son écosystème et appris avec lui à sécher, à fermenter, à faire sauter, etc. Pour conserver, il a créé les boissons fermentées, bières, hydromels, vins ; le lait caillé et le fromage ; les condiments salés, olives, poissons, légumes, charcuteries ; les saumures.

La fermentation est la plus ancestrale des méthodes de conservation. Nous redécouvrons que ces conserves naturelles sont aussi les plus sûres. Marie-Claire Frédéric assure qu'il « est quasiment impossible de s'intoxiquer avec ces aliments, s'ils ont été préparés en respectant les règles d'hygiène de base ». Moins dangereux que la conserve stérilisée, donc, qui, mal conduite, peut déclencher le

botulisme. « On ne connaît aucun cas au monde d'intoxication

2. Marie-Claire Frédéric, *Pourri*, Les Ateliers d'Argol, 2019.

à partir d'un légume lactofermenté, insiste-t-elle. Et, si c'est le cas, l'odeur répugnante décourage de toute envie de goûter. »

En fait, aujourd'hui, nous ne cessons de consommer des aliments fermentés sans même savoir qu'ils sont devenus bons grâce à des bactéries, des champignons, des moisissures. Le fromage, le vin, la bière, le pain, les yaourts, la choucroute, la moutarde, les cornichons, la sauce soja, les olives, le beurre, le jambon, le saucisson, etc. Les légumes, eux, se sont fait rattraper par la conserve stérilisée. Mais ils n'ont pas dit leur dernier mot.

Car le monde change à nouveau. Les doutes grandissants sur les pratiques de l'industrie agroalimentaire interrogent les standards de l'alimentation moderne et prêtent attention à la qualité nutritionnelle des produits. Dans ce contexte, la conserve stérile a beaucoup moins à raconter que les procédés non cuits : sel, sucre, huile, alcool, lactofermentation. L'engouement pour le kéfir ou le kombucha révèle un intérêt certain pour la redécouverte de la conservation naturelle.

Les bactéries, c'est la vie !

Le principe de fabrication est on ne peut plus simple : il s'agit d'utiliser les bactéries lactiques, ces fameux probiotiques (litté-



Grains de kéfir.

ADOBE STOCK / MADELEINE STEINBACH



ADOBE STOCK / LIGHTFIELD STUDIOS

“La conserve stérile a beaucoup moins à raconter que les procédés non cuits”

ralement, « qui favorisent la vie »), comme partenaires. Elles vont alors se développer et prendre le dessus sur les micro-organismes toxiques. Une saumure (liquide salé) et la privation d'oxygène leur offrent un cocon nourricier. Pas besoin de cuire, l'attente suffit. En consommant les glucoses présents sur les aliments, elles produisent une énergie impressionnante. Le liquide bulle, déborde parfois, jusqu'à une relative stabilisation. La préparation se conserve alors longtemps, mais elle reste vivante, continue d'évoluer. « *La lactofermentation, c'est l'anti-uniformisation. Les conserves n'ont jamais tout à fait le*

Le kombucha est une boisson fermentée.

3. Sandor Ellix Katz, *Fermentations !*, Terre Vivante, 2012.

même goût, la même texture », se réjouit Marie-Claire Frédéric,

qui, pour susciter la curiosité, a ouvert un restaurant, Suri, où l'on consomme, achète des produits lactofermentés et d'où l'on peut repartir avec des grains de kéfir, une mère de kombucha ou un peu de levain.

Betteraves, radis, carottes, asperges, aubergines, poivrons, céréales, tubercules, viande, poisson, choux bien sûr pour la choucroute, et même tomates... tout est fermentable. Il s'agit de la seule technique de conservation qui non seulement préserve toutes les qualités nutritives des aliments, mais les améliore. Un légume fermenté contient dix fois plus de vitamine C que le même, frais. Il est plus digeste, car les bactéries ont préparé le travail. Il régule l'acidité de l'estomac, détoxifie l'organisme, enlève les facteurs d'allergie et annihile des toxines comme l'acide oxalique de l'oseille ou des épinards. Dans la cuisine, il apporte des touches d'acidité qui donnent du tonus à tout le plat. Il réveille les saveurs sans chimie, sans additif, sans artificiel. Pour Sandor Ellix Katz, auteur d'un livre de référence sur la question³, « *la fermentation est un moyen de cultiver une conscience de notre co-évolution avec le réseau du vivant* ». Raison de plus pour réapprendre à conserver en mode fermenté. ★