

Guide rapide des  
**aliments  
fermentés**



**DR JOSEPH MERCOLA**



## Prenez l'habitude de consommer des aliments fermentés chaque jour | **27**

Que faut-il savoir sur les cultures d'amorçage et la fermentation ? | **29**

## Conseils pour la fermentation de vos légumes à domicile | **32**

## Ustensiles nécessaires pour préparer vos propres légumes fermentés | **38**

## Six étapes faciles pour la préparation des légumes fermentés à domicile | **40**

Conseil bonus : faites fermenter les betteraves | **44**

## Deux recettes simples pour commencer à ajouter les aliments fermentés dans votre alimentation | **46**

Recette simple de kvas de betterave, ou jus de betterave fermenté | **47**

Recette simple de kombucha | **49**

## Sources et références | **52**



# Introduction

L'un des principes les plus fondamentaux pour une santé optimale est de consommer des aliments entiers et nutritifs plutôt que des aliments transformés. Nourrir le corps avec les bons nutriments au lieu de calories « vides » vous aide non seulement à perdre du poids, mais cela s'avère aussi important pour une vie longue et en bonne santé. Mais quelle thérapie nutritionnelle pourrait aider votre santé à atteindre un niveau supérieur ?

Pendant des décennies, j'ai été un ardent défenseur de l'intégration des aliments fermentés dans l'alimentation quotidienne car, riches en probiotiques ou en bonnes bactéries, ces aliments offrent des bienfaits absolument phénoménaux pour votre bien-être général.

Dans ce livre électronique « *Le Guide Rapide des Aliments Fermentés* », vous découvrirez l'importance d'optimiser votre microbiome intestinal et vous verrez à quel point il est facile de réaliser et de consommer des aliments fermentés chez soi.





# Pourquoi la santé intestinale est-elle si importante ?

Aujourd'hui, le microbiome intestinal de presque tout le monde est endommagé, à moins de faire partie de la minorité des individus qui consomment des aliments entiers et évitent les antibiotiques.

La santé intestinale retient plus que jamais l'attention et c'est compréhensible car 70 à 80 % de la fonction immunitaire du corps réside dans le tube digestif. En tant que telle, l'optimisation du microbiome intestinal est un objectif valant la peine d'être poursuivi car elle aura des effets considérables

sur la santé physique et le bien-être émotionnel.

Pour commencer, votre intestin abrite à la fois de bonnes et de mauvaises bactéries, qui dépassent en nombre le nombre de cellules de votre corps dans un rapport d'au moins 10 à 1. L'impact de votre flore intestinale ou microbiome (terme utilisé pour décrire les bactéries, les champignons, les virus, et d'autres microbes qui composent votre écosystème microbien interne) va bien au-delà de votre tube digestif. Le défi consiste donc à optimiser la population bactérienne de

vos intestins, en trouvant le rapport idéal entre les bonnes et les mauvaises bactéries. Cela peut les aider à vivre dans une relation symbiotique et bénéfique qui servira à vous garder en bonne santé et à combattre les maladies.

Un grand nombre d'études ont montré à quel point l'équilibre idéal et la diversité des bactéries intestinales sont essentiels au bien-être physique, mental et émotionnel. Les probiotiques sont des «des organismes vivants que l'on trouve dans les aliments fermentés et le lait» et ils sont généralement considérés comme étant de bonnes bactéries. Les probiotiques, en conjonction avec une variété d'autres micro-organismes, sont si cruciaux pour votre santé globale que les chercheurs les ont comparés à un « organe nouvellement reconnu ».

## **Voici les domaines dans lesquels vos bactéries intestinales jouent un rôle important pour votre santé en général :**

### **Le comportement.**

Une étude publiée dans *Neurogastroenterology & Motility* a révélé que les souris dépourvues de bactéries intestinales se comportent différemment des souris normales, affichant ce que l'on appelle un « comportement à haut risque ». Ce comportement différent s'accompagnait de modifications neurochimiques dans le cerveau de la souris.

En fait, vos intestins fonctionnent comme votre deuxième cerveau. Ils produisent plus de sérotonine, un neurotransmetteur connu pour influencer positivement votre humeur, en comparaison de votre cerveau.

## L'expression génétique.

Il a été démontré qu'une boisson riche en probiotiques influence l'activité de certaines de vos gènes, contribuant à ce qu'ils s'expriment positivement et à combattre les maladies. Cela fait de votre santé intestinale une variable très puissante en épigénétique, un domaine de la médecine qui montre que votre mode de vie joue un rôle important dans l'expression de vos gènes.

## 3 Le diabète.

Selon une étude menée au Danemark, la population bactérienne dans l'intestin des diabétiques est différente de celle des personnes non diabétiques. Selon les auteurs, les résultats de l'étude indiquent que le diabète de type 2 chez l'homme est lié à des modifications de la composition du microbiote intestinal. Une alimentation saine (pauvre en sucres et en céréales, et riche en aliments crus entiers et fermentés) permet à vos bactéries intestinales de s'épanouir.

## L'autisme.

Au cours des 20 premiers jours environ de la vie, la mise en place d'une flore intestinale normale est essentielle pour la bonne maturation du système immunitaire du bébé. Par conséquent, les bébés dont la flore intestinale est anormale ont un système immunitaire affaibli et ils sont particulièrement exposés au risque de développer un trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH), des troubles d'apprentissage et l'autisme, surtout s'ils sont vaccinés avant de rétablir l'équilibre sanguin de votre flore intestinale.

## 5 L'obésité.

Les probiotiques peuvent contribuer à combattre l'obésité. Par conséquent, il est essentiel d'envisager de restaurer votre flore intestinale si vous avez des difficultés à perdre du poids.



# Les bienfaits des aliments fermentés pour la santé

Comme indiqué ci-dessus, la santé intestinale joue un rôle très important dans la santé générale, car les organismes qui vivent dans vos intestins aident votre corps à décomposer les aliments.

Ces bactéries, levures et champignons peuvent produire des sous-produits bénéfiques (par exemple, les vitamines B et K dont le corps a besoin) en se nourrissant des aliments que nous digérons. En outre, ils décomposent certains aliments que le corps ne peut pas absorber par lui-même : les glucides en sucres simples

et les protéines en acides aminés. Mais, lorsque des excès de céréales, de sucres et d'aliments transformés entrent en jeu, ces aliments servent d'engrais pour les mauvaises bactéries et les levures, ce qui les amène à se multiplier rapidement.

Ainsi, les bonnes bactéries qui sont consommées par le biais des aliments fermentés empêchent la croissance des mauvaises bactéries en leur faisant concurrence pour les sites de nutrition et en adhérant aux tissus du côlon. Ces bonnes bactéries

contribuent également à la digestion et à l'absorption des nutriments pour nous aider à mieux profiter des aliments que nous consommons. En fait, sans bactéries intestinales bénéfiques, le corps ne peut pas absorber certaines formes d'amidon, de fibres ou de sucres. Les bonnes bactéries présentes dans le tube digestif font de ces glucides les principales sources d'énergie et de nutriments.

Donc, **une première étape importante pour équilibrer votre microflore intestinale est d'éliminer le sucre de votre alimentation**, en particulier les sucres présents dans les aliments transformés. Ensuite, vous devrez commencer à consommer des aliments fermentés.

Je mentionne souvent la valeur des aliments fermentés pour contribuer à « soigner et guérir » votre intestin comme moyen d'améliorer votre santé ou d'inverser la maladie. La fermentation des légumes est facile et peu coûteuse. Plus tard, j'expliquerai comment les préparer avec facilité.

Les autres aliments fermentés qui contiennent des bactéries bénéfiques comprennent le kéfir, le kimchi, le natto, la choucroute et le yaourt fait maison, préparé à partir de lait de vaches nourries à l'herbe.

Par exemple, le kimchi, un plat traditionnel coréen de légumes fermentés avec un mélange épicé de piment, d'ail, de ciboulette et d'autres épices, est une excellente source de bactéries lactiques, ce qui, selon la recherche, peut vous aider à vous détoxifier des insecticides. Ces produits chimiques neurotoxiques d'origine humaine se bioaccumulent dans le corps, où ils peuvent résider pendant de longues périodes si rien n'est fait pour les éliminer. Selon une étude de 2009, l'insecticide organophosphoré Chlorpyrifos se dégrade rapidement au cours de la fermentation du kimchi. Au troisième jour de l'étude, il était dégradé à hauteur de 83 % et au neuvième jour, il était totalement dégradé.



## La consommation des aliments traditionnellement fermentés vous offre une variété de bienfaits, notamment les suivants :



### Ils procurent des nutriments importants.

Certains aliments fermentés sont des sources exceptionnelles de nutriments essentiels, tels que la vitamine K2, qui contribue à prévenir l'ostéoporose, les maladies cardiaques et l'athérosclérose, également connue sous le nom de durcissement des artères.



*Par exemple, le fromage blanc est une excellente source de probiotiques et de vitamine K2, tout comme certains aliments fermentés comme le natto ou les légumes fermentés faits maison avec une culture d'amorçage de bactéries produisant de la vitamine K2. 15 grammes (1 demi-once) de natto par jour peut vous apporter toute la vitamine K2 dont vous avez besoin. Les aliments fermentés produisent également beaucoup de vitamines B.*



### Ils optimisent votre système immunitaire.

Du fait que jusqu'à 80 % de votre système immunitaire est situé dans l'intestin, les probiotiques jouent un rôle crucial dans le développement et le maintien du bon fonctionnement du système immunitaire muqueux dans le tube digestif.

De plus, les probiotiques contribuent à la production d'anticorps contre les agents pathogènes. Cela fait d'un intestin sain votre première ligne de défense contre les maladies et un facteur important pour vous aider à préserver votre santé et un bien-être optimal.



---

## Ils détoxifient votre corps.

Les aliments fermentés figurent parmi les meilleurs chélateurs disponibles. Les bactéries bénéfiques présentes dans ces aliments sont des détoxifiants très puissants, capables d'extraire une grande variété de toxines et de métaux lourds de la circulation sanguine, qui sont ensuite éliminés par vos reins.



---

## Ils sont peu coûteux.

L'ajout d'une petite quantité d'aliments fermentés à chaque repas est payant car ils contiennent 100 fois plus de probiotiques qu'un complément moyen. Parce qu'un probiotique de haute qualité coûte cher, vous pouvez faire fermenter des légumes pour une fraction du même prix.



---

## Ils augmentent la diversité naturelle de la flore intestinale.

En variant les types d'aliments fermentés et de culture que vous consommez, vous bénéficierez d'une plus grande diversité de bactéries bénéfiques que celles dont vous pourriez bénéficier sous forme de complément.



# Quel est l'impact des **probiotiques** contenus dans les aliments fermentés sur votre santé et votre bien-être ?

Une chose que de nombreuses personnes ne comprennent pas, c'est que les aliments fermentés figurent parmi les meilleurs chélateurs disponibles (antagonistes des métaux lourds). Les bactéries bénéfiques présentes dans ces aliments sont de puissants détoxifiants, capables d'éliminer une grande variété de toxines et de métaux lourds.



# Le protocole nutritionnel GAPS

Le Dr Natasha Campbell-McBride, qui a développé le protocole nutritionnel contre le syndrome entéro-psychologique (GAPS), l'utilise dans le traitement des enfants et des adultes atteints d'autisme, de troubles de l'apprentissage, de troubles neurologiques, de troubles psychiatriques, de troubles immunitaires et de problèmes digestifs. Elle explique :



**« La paroi cellulaire bactérienne contient des chélateurs, des molécules qui se lient au mercure, au plomb, à l'aluminium, à l'arsenic et à tout autre produit toxique. Après s'être liés, ils les éliminent par les excréments ».**



Je suis absolument étonné par les principes du GAPS qui intègrent les aliments fermentés et le processus « soigner et colmater » développé par le Dr Campbell-McBride.

L'acronyme GAPS signifie « Gut and Psychology Syndrome » (syndrome entéro-psychologique), qui traite du fonctionnement du cerveau. Selon le Dr Campbell-McBride, tout dysfonctionnement du cerveau est généralement associé à ce qui se passe dans le système digestif. GAPS signifie également « Syndrome entéro-psychologique », qui traite du fonctionnement du reste du corps.



## Nous parlons ici de tous les types de problèmes de santé liés à l'auto-immunité et à l'inflammation :

- Sclérose en plaques
- Diabète de type 1
- Arthrite rhumatoïde
- Arthrose
- Lupus
- Fibromyalgie
- Maladie de Crohn
- Colite ulcéreuse
- Problèmes dermatologiques chroniques
- Problèmes rénaux
- Problèmes urinaires
- Problèmes allergiques et atopiques
- Problèmes dermatologiques dégénératifs
- Syndrome de la fatigue chronique
- Encéphalomyélite myalgique
- Maladie inflammatoire de l'intestin

Il serait sage pour vous d'adopter le protocole GAPS si vous souffrez de l'une de ces maladies ou de tout autre problème de santé. Le Dr Campbell-McBride explique :



**« Dès que votre muqueuse intestinale guérit et se colmate, et dès que votre système digestif est en bonne santé et fonctionne correctement, vous serez étonné de constater le nombre de symptômes différents dans votre corps qui sont associés au système digestif. La plupart de ces [symptômes] commencent à disparaître, car la santé et la maladie sont généralement issues du système digestif. C'est là qu'elles trouvent leurs origines. »**

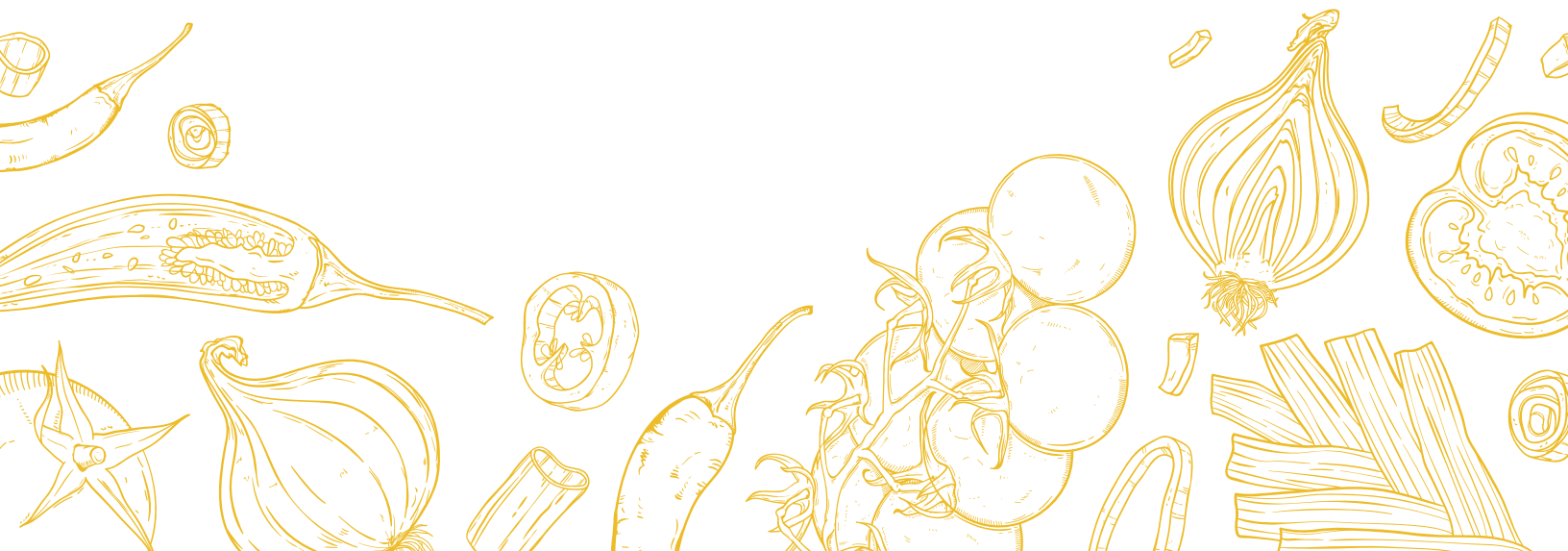
Le protocole GAPS est destiné à restaurer l'intégrité de votre muqueuse intestinale. Sa composante nutritionnelle consiste en des aliments faciles à digérer et denses en nutriments, parmi lesquels des aliments fermentés. Selon le Dr Campbell-McBride, le protocole GAPS restaure le système de détoxification chez près de 90 % des personnes et les aliments fermentés / mis en culture jouent un rôle déterminant dans ce processus d'auto-guérison.

La recherche montre que les aliments fermentés, qu'il s'agisse de produits laitiers mis en culture ou de légumes fermentés, présentent une grande variété d'effets bénéfiques, notamment les suivants :

- Ils augmentent le contenu nutritionnel des aliments
- Ils atténuent les symptômes de l'intolérance au lactose
- Ils diminuent la constipation ou la diarrhée et soulagent les maladies inflammatoires de l'intestin telles que la maladie de Crohn, la colite ulcéreuse, le syndrome du côlon irritable (SCI) et l'entérocolite nécrosante
- Ils diminuent le risque d'infection bactérienne à *Helicobacter pylori* (*H. pylori*), qui provoque des ulcères et une inflammation chronique de l'estomac
- Ils soulagent le syndrome prémenstruel
- Ils améliorent le contrôle de la santé mentale, de l'humeur et du comportement
- Ils améliorent le syndrome du côlon irritable (SCI)
- Ils restaurent l'état normal du microbiome intestinal, lorsque vous prenez des antibiotiques
- Ils réduisent le risque d'infection par des microorganismes pathogènes
- Ils préviennent les allergies chez les enfants, y compris l'atténuation de l'allergie aux arachides, en apportant des probiotiques en accompagnement d'une immunothérapie orale
- Ils soulagent la maladie de l'intestin qui fuit (une paroi intestinale compromise qui permet aux toxines et aux aliments non digérés de passer dans la circulation sanguine, entraînant une réponse inappropriée du système immunitaire)
- Ils améliorent et réduisent le risque de dermatite atopique (eczéma) et d'acné

- Ils atténuent les symptômes de l'autisme
- Ils réduisent le risque de cancer de la vessie
- Ils augmentent le système immunitaire
- Ils aident à perdre du poids. Il a été démontré que certains aliments fermentés, tels que le kimchi, ont des effets anti-obésité chez les animaux
- Ils ont un effet antioxydant et détoxifiant (kimchi). Le kombucha possède également des propriétés antioxydantes, grâce à un composé dénommé acide D-saccharique 1,4-lactone (DSL)
- Ils réduisent les infections des voies urinaires et des voies génitales féminines
- Ils diminuent le risque de diabète de type 1 et 2
- Ils réduisent le risque de maladies cérébrales, y compris la maladie d'Alzheimer
- Ils combattent les caries et les maladies gingivales

C'est pourquoi, l'une des meilleures choses à faire pour votre santé est de s'assurer que les bactéries de votre estomac sont en équilibre optimal, et l'une des meilleures façons d'y parvenir est de consommer des aliments fermentés.





## Les aliments fermentés pourraient être un élément clé d'un régime contre le cancer

Les aliments fermentés ont été reconnus comme un complément anticancéreux important, car la réduction de l'inflammation est une caractéristique anticancéreuse importante des aliments fermentés. Les bactéries bénéfiques présentes dans les aliments fermentés se sont révélées particulièrement efficaces pour réprimer le cancer du côlon. Cependant, il est également possible qu'elles inhibent le cancer du sein, du foie, de l'intestin grêle et d'autres organes.

Par exemple, il a été démontré que le butyrate (un acide gras à chaîne courte produit lorsque les microbes fermentent les fibres alimentaires dans l'intestin) induisait la mort cellulaire programmée des cellules cancéreuses du côlon, et que les produits laitiers mis en culture pourraient réduire de 29 % le risque de cancer de la vessie.

De nombreux experts du cancer, dont le MD Anderson Center for Integrative Medicine et l'American Institute for Cancer Research (AICR), font la promotion des régimes anti-inflammatoires en mettant l'accent sur la consommation d'aliments bio d'origine végétale et d'aliments traditionnellement mis en culture et fermentés. L'AICR recommande de s'assurer qu'au moins les deux tiers de votre assiette sont constitués d'aliments d'origine végétale et que vous consommez au moins une petite portion d'aliments fermentés chaque jour.



# Aliments fermentés du commerce ou faits maison ?

Il est important de comprendre que lorsque vous achetez des aliments fermentés au supermarché, comme le yaourt et le kéfir, il s'agit en fait d'aliments malsains plutôt que de superaliments. La fermentation est un processus irrégulier et elle relève plus de l'art que de la science. Les fabricants de produits alimentaires commerciaux ont développé des techniques pour faciliter la standardisation de leurs produits. Parmi celles-ci figure la pasteurisation, qui détruit efficacement les probiotiques naturels.

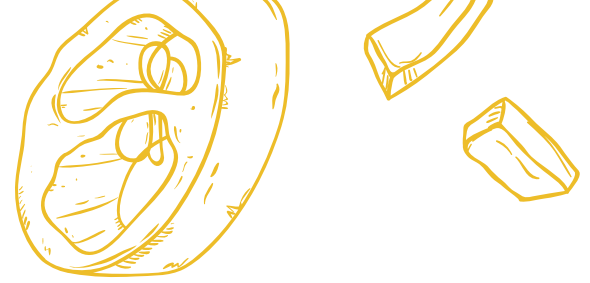
De manière générale, certains types d'olives ne fermentent

pas non plus. Elles sont simplement traitées avec de l'eau de Javel pour éliminer l'amertume, conservées dans du sel et mises en conserve. Les producteurs d'olives peuvent les conserver marinées sans sel avec une solution acide d'acide lactique, d'acide acétique, de benzoate de sodium et de sorbate de potassium, quelque chose de très différent de la méthode naturelle et éprouvée de fermentation de l'acide lactique faite avec seulement du sel. En termes simples, certains cornichons sont simplement mis en boîte dans du sel, du vinaigre et pasteurisés.



Soyez également prudent avec les « yaourts probiotiques ». La plupart de ceux que vous trouvez au supermarché NE sont PAS recommandés pour de nombreuses raisons : ils sont pasteurisés (et associés aux problèmes des produits laitiers pasteurisés) et contiennent généralement des sucres ajoutés, du sirop de maïs à haute teneur en fructose et des colorants ou édulcorants artificiels, qui peuvent être nocifs pour la santé. En fait, on pourrait dire que 98 % du yaourt fermenté vendu dans le commerce est de mauvaise qualité, au mieux, car il contient de grandes quantités de sucre ou d'édulcorants nocifs, d'OGM et de conservateurs. Par conséquent, ils sont indiscutablement de qualité inférieure aux produits que vous pourriez préparer chez vous.

Dans un épisode diffusé en 2017 de l'émission télévisée de la BBC, « Trust Me, I'm a Doctor » (Faites-moi confiance, je suis un docteur), 30 volontaires ont accepté de consommer un certain type d'aliments fermentés pendant un mois pour voir comment cela affecterait leur microbiome intestinal. Les volontaires ont été répartis en trois groupes qui ont reçu une boisson probiotique commerciale, du kéfir fermenté traditionnellement ou des aliments contenant des taux élevés d'inuline (l'inuline est une fibre prébiotique), tels que les topinambours, les racines de chicorée, les oignons, l'ail et les spores. L'équipe de la BBC a sélectionné une variété d'aliments et de boissons fermentés, faits maison et achetés en magasin, pour des tests en laboratoire qui ont révélé des « différences notables » dans la composition microbienne de chaque aliment et boisson.




Sans surprise, les aliments achetés au supermarché contenaient de très faibles taux de bactéries bénéfiques, tandis que les versions maison présentaient des taux élevés d'une grande variété de probiotiques. L'une des principales raisons de cette différence était liée au fait que les produits commerciaux sont pasteurisés pour prolonger leur durée de conservation et garantir leur innocuité. La pasteurisation élimine les bactéries que les produits sont censés fournir.

C'est précisément pourquoi je vous recommande vivement d'acheter des produits fermentés de manière traditionnelle, non pasteurisés ou, mieux encore, préparés à domicile. Leur préparation est beaucoup plus facile que vous ne pouvez l'imaginer et vous pourriez ainsi faire beaucoup d'économies.

## Pourquoi préparer des aliments fermentés à domicile ?

Les bactéries et les levures sont utilisées pour fermenter les aliments, ce qui augmente le contenu nutritionnel de ces aliments. Les bactéries transforment les sucres et l'amidon en acide lactique, grâce à un processus appelé « lactofermentation » qui augmente le contenu nutritionnel des aliments et produit des acides aminés essentiels, des acides gras à chaîne courte, des enzymes bénéfiques et augmente la biodisponibilité des minéraux.



En revanche, les levures produisent de l'éthanol par fermentation. Deux exemples sont la bière et le vin, et bien qu'il s'agisse de produits fermentés, leur influence sur la santé est moins bénéfique par rapport aux aliments lactofermentés, tels que le yaourt, le fromage et les légumes fermentés, principalement en raison de leur teneur en alcool.

Bien que vous puissiez opter pour une fermentation naturelle (en permettant aux composés naturels des légumes de se déposer), cette méthode prend beaucoup plus de temps et le produit final est plus incertain. L'inoculation des aliments avec une culture d'amorçage accélère le processus de fermentation et vous permet d'obtenir un produit final de qualité élevée et constante. En plus de conserver les aliments, cela vous permet de les stocker pendant plusieurs semaines sans avoir besoin d'ajouter de conservateurs.

## **Le processus de fermentation produit également :**

### **Des bactéries saines et bénéfiques qui favorisent la santé intestinale.**

Les produits laitiers fermentés contiennent également des glucides non digestibles, des galactooligosaccharides qui agissent comme des prébiotiques, et des acides aminés essentiels.

### **Des enzymes bénéfiques**

### **Certains nutriments, y compris les vitamines B, comme la biotine et l'acide folique.**

De plus, les produits laitiers fermentés contiennent des quantités plus élevées d'acide linoléique conjugué (ALC).

## 4 Une plus grande biodisponibilité des minéraux

### Des acides gras à chaîne courte

qui contribuent à améliorer la fonctionnalité du système immunitaire

## 5

## La plupart des gens peuvent bénéficier de la consommation d'aliments fermentés

Comme je l'ai expliqué ci-dessus, une étape essentielle vers une bonne santé consiste à optimiser votre santé intestinale. Aussi, pour traiter la plupart des maladies, qu'elles soient aiguës ou chroniques, il est important de prendre soin de votre microbiome intestinal. Lorsqu'on examine les statistiques actuelles sur les maladies, il semble clair que la majorité des personnes ont une mauvaise santé intestinale et qu'elles gagneraient à consommer plus d'aliments fermentés.

Bien que vous puissiez utiliser un complément probiotique de haute qualité, je considère que la consommation d'aliments fermentés est une option plus efficace et moins coûteuse. Étant donné que différents aliments fermentés contiennent des bactéries différentes, il est préférable de consommer une variété d'aliments fermentés afin d'optimiser la diversité microbienne. L'augmentation du nombre de microbes bénéfiques contribue à contrôler les microbes pathogènes.

La fibre fait office de prébiotique et elle s'avère être un autre composant important. Elle pourrait même être prioritaire si vous êtes déjà en bonne santé, car un repas riche en fibres nourrit les microbes bénéfiques qui résident dans l'intestin.



Je recommande de consommer chaque jour des aliments fermentés et riches en fibres, car la recherche montre que votre microbiome peut être modifié très rapidement en fonction de facteurs tels que l'alimentation, le mode de vie et l'exposition aux produits chimiques. C'est certainement une épée à double tranchant quand on considère à quel point notre environnement moderne (avec les aliments transformés, les antibiotiques et les pesticides) s'avère extrêmement dommageable pour notre microbiome intestinal. En revanche, l'alimentation est l'un des moyens les plus simples, les plus rapides et les plus efficaces d'améliorer et d'optimiser votre microbiome. La bonne nouvelle est que vous disposez d'un plus grand contrôle sur votre santé future.



# Prenez l'habitude consommer des aliments fermentés chaque jour

En règle générale, vous devriez consommer environ un quart à une demi-tasse (55 à 115 g) de légumes fermentés ou d'autres aliments mis en culture, tels que le kéfir ou le yaourt non pasteurisé au cours d'un à trois de vos repas quotidiens. Cependant, souvenez-vous qu'il n'est pas nécessaire de consommer de grandes quantités d'aliments fermentés car ce sont des détoxifiants très efficaces.

Si vous n'avez jamais consommé d'aliments

fermentés, la consommation d'une grande quantité pourrait entraîner ce qu'on appelle une crise de guérison, qui survient lorsque les probiotiques tuent les agents pathogènes dans votre intestin. Lorsque ces agents pathogènes meurent, ils libèrent de puissantes toxines. Si vous débutez dans la consommation des aliments fermentés, pensez à les ajouter progressivement, en commençant par une seule cuillère à café de ce mélange à chaque repas. Puis augmentez graduellement jusqu'à une

portion d'un quart ou d'une demi-tasse. Surveillez vos réactions pendant quelques jours avant d'augmenter la quantité, puis augmentez progressivement votre ration selon votre tolérance. Cela donne à votre microbiome intestinal le temps de s'adapter.

Il est important d'être régulier pour bénéficier des bienfaits qu'offrent ces aliments. C'est la clé, selon une méta-analyse qui a révélé que les probiotiques faisaient baisser la pression artérielle. Les personnes qui ont utilisé des probiotiques pendant moins de deux mois n'ont eu aucun effet positif sur la mesure de leur pression artérielle, et les preuves suggèrent fortement que la prise régulière des probiotiques peut influencer leur réussite dans la réduction de l'hypertension.

Souvenez-vous qu'il est très important de consommer toute une variété d'aliments et de boissons fermentés dans votre régime alimentaire, car chaque aliment inoculera votre intestin avec un mélange de micro-organismes différents. Gardez également à l'esprit que de nombreuses préférences alimentaires se développent à un jeune âge. Donc, plus vite vous donnez des légumes fermentés à vos enfants, mieux c'est. Les signes de la présence des saveurs des aliments que les mères consomment sont visibles dans le lait maternel et le liquide amniotique. Les bébés dont les mères consomment des aliments tels que l'ail ou le brocoli pendant la grossesse ont tendance à être plus susceptibles de tirer profit de ces aliments plus tard dans la vie.



# Que devez-vous savoir sur les cultures d'amorçage et la fermentation ?



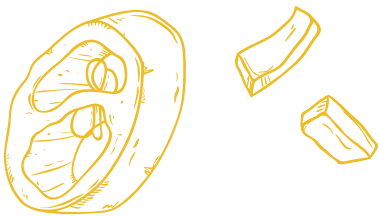
Comme je l'ai mentionné plus tôt, il est très important de consommer environ un quart à une demi-tasse par jour de légumes fermentés ou d'aliments mis en culture tels que le yaourt bio préparé avec du lait entier de vaches nourries à l'herbe, plutôt que les produits laitiers écrémés ou pauvres en matières grasses que vous trouvez au supermarché. La préparation de vos propres produits à domicile est un processus assez simple.



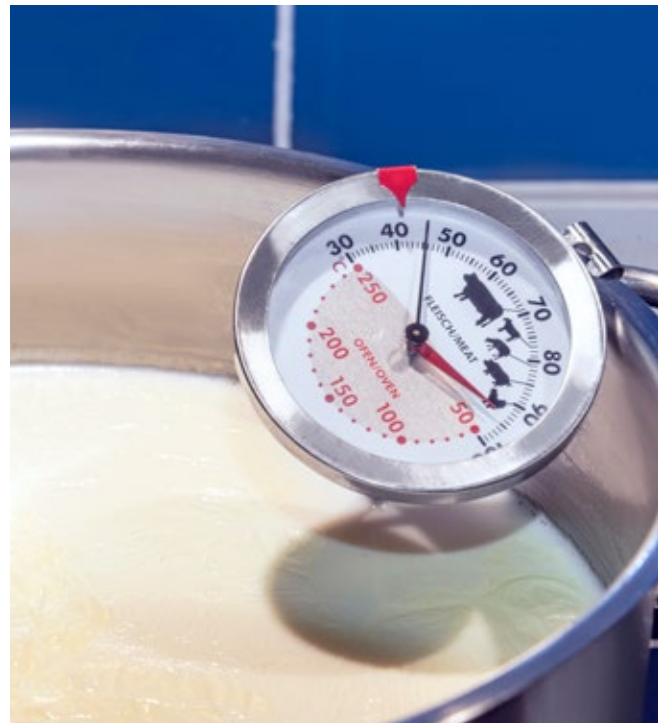
Pour préparer du yaourt maison, vous commencez avec du lait entier cru de vaches nourries à l'herbe et une culture probiotique. Une culture d'amorçage pour le yaourt est un mélange de bactéries dont la fonction principale est de consommer du lactose. Lorsqu'une culture d'amorçage est ajoutée au lait, elle convertit le lactose en acide lactique, un processus qui contribue au goût rafraîchissant et acide du yaourt. Appliquer le processus de fermentation pendant une période plus longue produit des saveurs plus acides.

**Les cultures d'amorçage sont disponibles avec des variétés traditionnelles ou par inoculation directe, comme détaillé ci-dessous :**

- **Des cultures d'inoculation directe,**  
également appelées cultures à usage unique, sont ajoutées au lait pour produire un seul lot de yaourt.
- **Les cultures d'amorçage traditionnelles sont réutilisables,**  
ce qui signifie qu'elles pourraient être propagées indéfiniment, en mélangeant une partie du yaourt du lot précédent dans le lait pour préparer le nouveau lot, généralement dans les sept jours pour maintenir la force des bactéries.



Lors de la fermentation du yaourt, en plus de la propagation, un autre facteur important à prendre en compte est la température. Il existe deux types de culture qui dépendent des plages de températures les plus souhaitables pour la fabrication du yaourt : **la culture mésophile** et **la culture thermophile**.



## Les cultures mésophiles

agissent à température ambiante (de 21 à 25°C). Avec la culture mésophile, il n'est pas nécessaire de préchauffer le lait. Au lieu de cela, il suffit de combiner simplement le mélange de culture d'amorçage avec le lait froid et de conserver le mélange à température ambiante pendant 12 à 18 heures, ou jusqu'à ce qu'il atteigne la consistance désirée. Généralement, les cultures mésophiles produisent du yaourt avec une consistance plus fine que celle produite avec du lait chaud.

## Les cultures thermophiles

sont ajoutées au lait chaud et elles tolèrent des périodes de fermentation plus courtes. Avec le lait chaud, les cultures thermophiles produisent généralement un yaourt plus épais qui est prêt après seulement 5 à 12 heures ou plus, si vous le souhaitez. L'astuce pour une bonne fermentation avec ce type de culture d'amorçage est de maintenir une température chaude constante pendant plusieurs heures. Pour cette raison, certaines personnes choisissent d'utiliser une yaourtière, tandis que d'autres réussissent avec une mijoteuse.

Il est également possible de préparer du natto à la maison et c'est l'un des rares produits à base de soja que je recommande. Le processus de fermentation élimine les inconvénients de la consommation de soja cru ou cuit, car il offre de nombreux probiotiques et nutriments qui peuvent contribuer à optimiser la santé.

Mais comment profiter des bienfaits des aliments fermentés faits maison ? La bonne nouvelle est que vous n'avez pas à rester enfermé dans une cuisine chauffée pendant des jours pour créer des aliments fermentés maison.



# Conseils pour la fermentation de vos légumes à domicile

Il est possible de fermenter presque tous les légumes, bien que les concombres (cornichons) et le chou (choucroute) figurent parmi les plus populaires. La fermentation de vos propres légumes peut sembler intimidante, mais ce n'est pas difficile une fois que vous connaissez les bases de la méthode.



## Les conseils suivants peuvent vous aider à vous lancer :



### Utiliser des ingrédients bio.

Utiliser des aliments frais, bio et sans toxines garantira un meilleur résultat. Si vous ne cultivez pas vos propres légumes, un agriculteur bio local peut vous vendre des choux, des concombres et d'autres légumes au cas où vous envisagez d'en préparer une grande quantité.



### Laver les légumes et préparer les correctement.

Lavez les légumes à l'eau froide. Assurez-vous d'éliminer les bactéries, enzymes et autres contaminants des légumes, car leur présence pourrait affecter le résultat de votre fermentation.

Ensuite, décidez si vous souhaitez râper, émincer ou couper en quartiers les légumes, ou

simplement les laisser entiers. La décision vous appartient et dépend principalement de ce que vous prévoyez de faire avec les légumes fermentés. Les utiliserez-vous comme condiment, entrée ou collation ?

Cependant, une « règle de base » à suivre est de maintenir la taille des légumes constante dans chaque lot, car la taille et la forme auront un impact sur la rapidité de la fermentation. Les légumes râpés auront une texture « savoureuse » (et n'auront peut-être pas besoin d'être marinés). Les légumes coupés en quartiers mettent plus de temps à fermenter et nécessitent généralement d'être marinés. Les concombres, radis, haricots verts et choux de Bruxelles peuvent être fermentés entiers.



### Utiliser des bocaux d'un demi-litre et d'un litre.

Il n'est pas nécessaire de dépenser de grosses sommes pour les récipients. Cependant, le matériau dont ils sont faits est important. N'utilisez PAS de plastique (les produits chimiques peuvent s'infiltrer dans les aliments) ni de métal (les sels peuvent corroder le métal). Les bocaux en verre avec un couvercle étanche sont la solution idéale pour la fermentation et ils offrent le format parfait pour la plupart des familles. Assurez-vous qu'ils sont dotés d'une ouverture large, car vous devrez introduire votre main ou un objet dans le bocal pour empiler et compresser les légumes.



### Essayer un pot en pierre.

Si vous souhaitez préparer des lots plus importants, essayez avec un pot en pierre. Vous pouvez faire fermenter environ 2,5 kg de légumes dans un récipient de 4 litres, donc un pot de 2,5 kg équivaut à un lot de 4 litres.



### Préparer la marinade.

La plupart des légumes fermentés doivent être recouverts de marinade. Bien qu'il soit possible d'effectuer une fermentation naturelle (avec des légumes), cette méthode est la plus lente et le produit final est moins sûr.

Essayez plutôt l'une des méthodes suivantes de marinade pour la fermentation :

## 1 Sel

Le sel réprime la croissance de bactéries indésirables, tout en permettant aux souches de lactobacilles tolérantes au sel de s'épanouir. Le sel leur donnera également une texture plus croquante, car il durcit les pectines présentes dans les légumes. Il existe de nombreuses raisons convaincantes d'ajouter une petite quantité de sel brut et naturel à vos légumes, par exemple, du sel de l'Himalaya. Le sel :

- Renforce la capacité de fermentation pour éliminer les éventuelles bactéries pathogènes présentes
- Améliore la saveur
- Agit comme un agent de conservation naturel qui peut être nécessaire si vous produisez des lots importants que vous devez conserver pendant une année
- Ralentit la digestion enzymatique des légumes, leur donnant du croquant
- Préviend la moisissure sur la surface

## 2 Saumure sans sel

Si vous préférez préparer vos légumes sans sel, essayez le jus de céleri. Je recommande d'utiliser une culture d'amorçage dissoute dans du jus de céleri.

## 3 Culture d'amorçage

Les cultures d'amorçage peuvent être utilisées seules ou en plus du sel et elles peuvent offrir des bienfaits supplémentaires. Par exemple, je recommande d'utiliser une culture d'amorçage spécialement conçue pour optimiser la vitamine K2.

Mon équipe de recherche a découvert que nous pouvions obtenir 400 à 500 µg de vitamine K2 dans une portion de 60 ml de légumes fermentés avec une culture d'amorçage, ce qui correspond à une dose cliniquement thérapeutique. L'eau utilisée pour votre marinade est également importante. Utilisez de l'eau filtrée exempte de contaminants, de chlore et de fluor.



### **Laisser les légumes « mûrir ».**

Après avoir tassé les légumes prêts pour la fermentation, ils doivent « mûrir » (fermenter) pendant une semaine ou plus pour développer leur saveur. Vous devrez bien tasser les légumes pour les maintenir immergés dans la saumure.



### **Placer les bocaux pleins dans un endroit frais.**

Lorsque les légumes sont déjà fermentés, vous devez les mettre au réfrigérateur. Comment savoir quand ils sont prêts ? Tout d'abord, vous pouvez voir des bulles partout dans le pot, ce qui est un bon signe. Ensuite, il doit y avoir un arôme amer agréable. Si vous détectez une odeur pourrie ou gâtée, jetez le contenu, lavez le pot et réessayez. Idéalement, vous devriez goûter les légumes chaque jour jusqu'à ce qu'ils aient la saveur et la texture désirées. Ils doivent avoir un goût prononcé et épicé lorsqu'ils sont déjà fermentés. Mais vous pouvez les laisser fermenter pendant un jour ou deux selon vos préférences.



### Étiqueter les bocaux.

Vous oublierez rapidement la date de chaque lot et le contenu de chaque pot. Une étiquette peut inclure les ingrédients, la date de leur fabrication et même le nombre de jours de fermentation (cette dernière étape vous aidera à affiner la recette « parfaite »).



### Suivre un cours de formation.

De nombreuses communautés offrent des cours sur la fermentation et la conservation pour vous aider à apprendre cette méthode traditionnelle de conservation des aliments. Donc, même si vous n'avez pas de recette que votre grand-mère vous aurait donnée, vous pouvez toujours apprendre à préparer des aliments fermentés.





# Ustensiles nécessaires pour préparer vos propres légumes fermentés



Faire mariner vos propres légumes n'est pas difficile. Mais comme pour toute chose, avoir les bons outils rend le travail plus facile et plus agréable.



## **Vous pouvez utiliser les ustensiles de cuisine suivants pour préparer vos propres légumes fermentés :**



1

### **Un robot culinaire.**

Comme vous aurez beaucoup de légumes à découper, un robot culinaire vous facilitera la tâche. Assurez-vous que le vôtre possède une lame à découper en forme de « S ». Cela découpera finement les légumes, créant plus de pulpe et un produit final plus pâteux.



2

### **Un extracteur de jus.**

Mes propres expériences m'ont appris à utiliser le jus de céleri comme base pour la saumure de mes légumes fermentés. À cette fin, un extracteur de jus s'avère nécessaire.



3

### **Des couteaux de qualité.**

Assurez-vous de disposer d'un jeu de couteaux de bonne qualité.



5

### **Un grand saladier.**

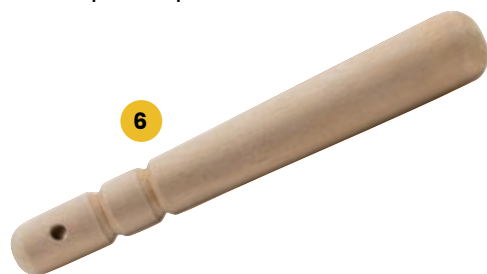
Ce saladier doit être assez grand pour contenir tous les légumes découpés. Il est donc important d'avoir un grand saladier en acier inoxydable.



4

### **Une planche à découper.**

Une planche à découper large et non plastique est nécessaire.



6

### **Un pilon.**

Cet outil en bois, qui ressemble à une petite batte de baseball, est très utile pour tasser fermement les légumes découpés dans des bocaux et éliminer les poches d'air.



7

### **Des pots en verre.**

Des bocaux d'un demi-litre ou d'un litre à large ouverture suffisent pour la fermentation et la conservation des légumes. Ces pots sont peu coûteux et faciles à trouver dans votre épicerie locale, votre magasin d'alimentation ou en ligne. Assurez-vous qu'ils sont larges. Cela vous permettra d'introduire votre main ou un ustensile pour empiler et tasser les légumes.



# Six étapes faciles pour la préparation des légumes fermentés à domicile

**Les recommandations suivantes constituent les étapes de base pour la préparation des légumes fermentés à domicile.**

## Sélection des légumes et des herbes.

La première étape consiste à rassembler les légumes bio que vous allez faire fermenter. Le chou (rouge ou vert) doit être la « partie principale » du mélange. Il doit en constituer environ 80 % (j'utilise du chou vert). Choisissez des choux denses et fermes. Cinq ou six choux moyens rempliront des pots de 10 à 14 litres de légumes fermentés. N'oubliez pas de réserver quelques feuilles de chou pour couvrir le pot (voir l'étape 3).

Ajoutez les légumes-racines que vous souhaitez, tels que les carottes, les betteraves, les radis et les navets. Épluchez vos légumes car la peau peut donner un goût amer. J'apprécie également d'ajouter des poivrons rouges, des pommes Granny Smith et même du piment fort, comme un piment habanero (assurez-vous de porter des gants !). Un piment suffit pour

l'ensemble du lot.

Les herbes peuvent être ajoutées en petites quantités. Un peu suffit pour un grand nombre de légumes, car la fermentation concentre les saveurs épicées. Les ajouts qui donnent de la saveur incluent l'ail épluché, le gingembre épluché et des herbes comme le basilic, la sauge, le romarin, le thym et l'origan. Les oignons ont tendance à être très forts. Peu importe le nombre, je les évite.

Enfin, vous pouvez ajouter des légumes de mer ou des algues pour augmenter la teneur en minéraux, en vitamines et en fibres. Vous pouvez ajouter des morceaux ou des flocons de *palmaria palmata* (petit goémon). Le wakame et le palmier de mer n'ont pas de saveur de poisson. Toutefois, ils doivent être pré-trempés et découpés à la taille désirée. L'arame et le hijiki ont un goût de poisson.

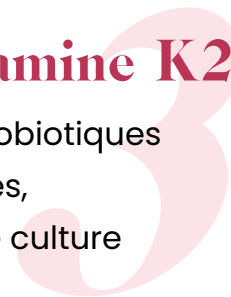


## Culture d'amorçage et saumure.

Pour la saumure, je recommande une culture d'amorçage dissoute dans du jus de céleri. Un litre de jus de céleri suffit pour 10 à 14 litres de légumes fermentés. Bien qu'il soit possible d'opter pour la fermentation naturelle (ajouter tout au naturel dans le mélange pour que l'ensemble fermente seul), cette méthode est plus lente et le produit final est moins sûr. L'inoculation des aliments avec une culture d'amorçage accélère le processus de fermentation.

## Culture d'amorçage riche en vitamine K2.

Je recommande d'utiliser deux de nos gélules de probiotiques complètes pour chaque quart de légumes fermentés, car cela s'approche beaucoup de ce que sera notre culture d'amorçage finale.



# 4

## Le remplissage des bocaux.

Dès que vous avez mélangé les légumes découpés et le mélange mariné dans votre grand saladier, tassez le mélange dans les bocaux pour éliminer les poches d'air. Couvrez le mélange d'une feuille de chou.

Assurez-vous que les légumes sont complètement recouverts de saumure et que celle-ci atteint le haut du bocal pour éliminer l'air emprisonné. Placez les couvercles sur les bocaux sans serrer, car ils se soulèveront du fait des gaz produits par le processus de fermentation.

## La fermentation.

Placez les bocaux dans un endroit relativement chaud pendant plusieurs jours, idéalement autour de 22°C. En été, les légumes fermentent généralement en trois à quatre jours. En hiver, cela peut prendre jusqu'à sept jours. La seule façon de savoir quand ils sont déjà fermentés est d'ouvrir le bocal et de les goûter. Dès que vous êtes satisfait du goût et de la consistance des légumes, placez-les au réfrigérateur.

# 6

## Le stockage.

La réfrigération de vos légumes réduira considérablement la fermentation. De cette façon, ils se conserveront pendant plusieurs mois, tout en continuant à fermenter lentement.

## La dégustation !

Utilisez toujours une cuillère propre pour extraire du bocal la quantité de légumes que vous allez manger. Ne mangez jamais directement dans le bocal, car vous contaminerez tout le lot avec les bactéries de votre bouche. Assurez-vous que le bocal est bien fermé et que les légumes sont recouverts du mélange de saumure utilisé avant le stockage.



## Conseil bonus : fermenter des betteraves

En règle générale, il est recommandé de consommer des betteraves et du jus de betterave en quantités limitées, en raison de leur forte teneur en sucre. Cependant, lorsque les betteraves sont fermentées, elles font probablement partie du groupe des légumes les plus sains qui existent. En effet, pendant le processus de fermentation, la plupart du sucre est dévoré par les bactéries bénéfiques, ce qui laisse les autres ingrédients sains intacts.

La fermentation des betteraves, plutôt que leur consommation crue, vous offre tous les bienfaits pour la santé des betteraves crues (qui deviennent encore plus biodisponibles grâce à la fermentation) en plus des bactéries et des enzymes bénéfiques qui résultent de la fermentation.





De même, les betteraves marinées, la choucroute infusée à la betterave et le jus de betterave fermenté (connu sous le nom de « kvas de betterave ») deviennent de plus en plus populaires en Occident. Le kvas de betterave affiche une longue tradition en Russie, en Ukraine et dans d'autres pays d'Europe de l'Est, où il est consommé à des fins thérapeutiques comme tonique pour la santé en général. En outre, il est couramment ajouté aux soupes, aux sauces et aux vinaigrettes.

Traditionnellement, le kvas de betterave est utilisé pour renforcer la fonction

immunitaire, nettoyer le sang, combattre la fatigue, ainsi que pour traiter les calculs rénaux, les sensibilités aux produits chimiques, les allergies et les problèmes digestifs. La recherche animale confirme les bienfaits gastro-intestinaux du jus de betterave lactofermenté, en montrant qu'il contribue à améliorer le microbiome intestinal et l'activité métabolique.

Lorsque vous commencez à le consommer, vous devez éviter d'en boire trop, du fait de ses propriétés détoxifiantes. En consommer trop peut libérer beaucoup de toxines, entraînant des ballonnements, de la constipation ou les symptômes du rhume ou de la grippe.

De façon générale, commencez avec 30 ml par jour, en augmentant progressivement la quantité à un verre de 240 ml par jour. Vous devrez peut-être commencer avec une quantité aussi faible qu'une cuillère à soupe.



# Recette simple pour le kvas de betterave ou jus de betterave fermenté

Sur Internet, vous pouvez trouver une multitude de recettes de kvas de betterave. Vous trouverez ci-dessous une recette simple, offerte gracieusement par le site Web [BeetsandBones.com](http://BeetsandBones.com) avec certaines de mes remarques.



## Kvas de betterave

### INGRÉDIENTS :

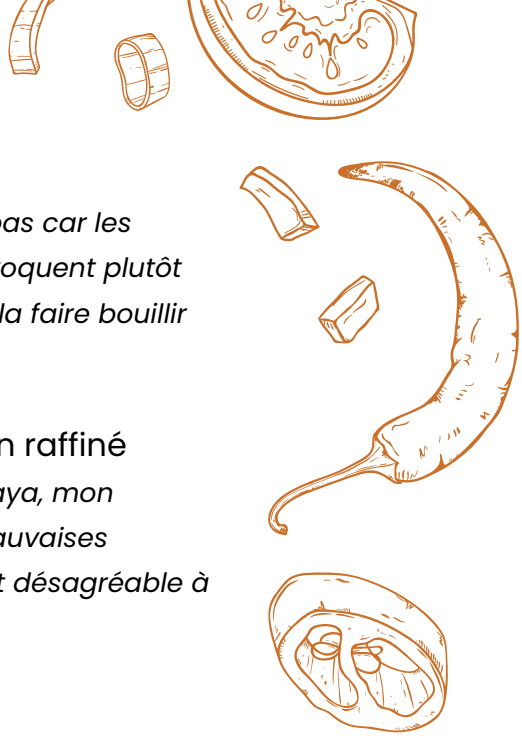
- 2 grosses betteraves crues bio, coupées en quartiers

*Je les coupe personnellement en cubes de 2,5 cm, sans les râper, car cela libère une quantité excessive de sucre. Il n'est pas nécessaire d'éplucher les betteraves si elles sont bio, sauf si vous le souhaitez vraiment, car la peau contient de nombreuses bactéries qui stimulent la fermentation. Avec des betteraves cultivées de manière conventionnelle, il est conseillé de les éplucher pour éviter les résidus de pesticides.*

- 3 cuillères à soupe de jus de choucroute ou de jus mariné

- Eau filtrée

*Personnellement, j'utilise de l'eau de source ou de l'eau distillée, du jus de betterave fraîchement pressé ou une combinaison de jus de betterave et d'eau plate. L'eau du robinet contaminée par*



*du chlore ou d'autres produits chimiques ne convient pas car les produits chimiques empêchent la fermentation et provoquent plutôt la putréfaction. Avec l'eau du robinet, assurez-vous de la faire bouillir d'abord et laissez-la refroidir avant de l'utiliser.*

- **Facultatif :** 1/2 cuillère à café de sel naturel non raffiné  
*Vous pouvez utiliser du sel de mer ou du sel de l'Himalaya, mon préféré. Le sel contribue à prévenir la formation des mauvaises bactéries. Cependant, un excès de sel donnera un goût désagréable à la boisson.*

## PRÉPARATION :

1. Placez les betteraves coupées en quartiers dans un pot Mason de 2 litres.
2. Ajoutez le jus de choucroute ou le jus mariné, le sel et le jus / eau de betterave (laisser 5 cm d'espace entre la surface du liquide et le couvercle).
3. Fermez le pot et agitez pour bien dissoudre le sel.
4. Conservez à température ambiante pendant 5 à 14 jours. Si vous voyez de la mousse à la surface, retirez-la simplement avec une cuillère.  
*Veillez noter que, pendant les mois d'hiver, le processus de fermentation peut prendre jusqu'à sept jours du fait des températures plus basses. Gardez le couvercle bien fermé, mais n'oubliez pas de relâcher la pression chaque jour.*
5. Goûtez chaque jour et, lorsque le kvas aura développé un goût agréable, placez-le au réfrigérateur pour stopper le processus de fermentation. Conservez le pot au réfrigérateur jusqu'à un mois.  
*Les petites bulles qui remontent à la surface sont un signe qu'il est prêt.*

6. Le kvas ne se gâtera pas après cette période. Toutefois, la quantité initiale d'antioxydants et de bactéries lactiques commencera à diminuer.



## Recette simple de kombucha

Le kombucha est une boisson fermentée à base de thé, de sucre et de SCOBY. « SCOBY » est l'acronyme utilisé pour désigner la culture symbiotique de levures et de bactéries, qui est ajoutée au thé sucré. Le SCOBY est cultivé à partir de la caféine et il consomme le sucre pour former des probiotiques par fermentation.

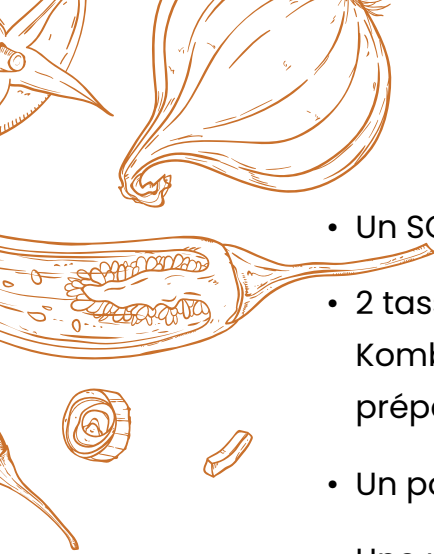
Voici une recette simple, offerte gracieusement par Alexandra Du Toit, du site [EarthieMama.com](http://EarthieMama.com).



### Recette de kombucha pour stimuler le système immunitaire (4 litres)

#### FOURNITURES :

- 13 à 14 tasses d'eau
- 1 thé vert ~ environ 3 sachets de thé ou 1/4 tasse de feuilles. 1 tasse de sucre bio
- Thé Rooibos ~ environ 5 sachets de thé ou 1/2 tasse de feuilles



- Un SCOBY (culture symbiotique de bactéries et de levures)
- 2 tasses de liquide d'amorçage (issu d'un autre thé Kombucha). J'en garde un peu de chaque lot que je prépare.
- Un pot en verre pour l'infusion
- Une pièce de tissu
- Un élastique

### POUR LA SECONDE FERMENTATION :

- Des bocaux en verre avec un cerclage métallique et un joint hermétique ([comme ceux-ci](#))
- Baies de sureau
- Bâtonnets de cannelle
- Feuilles de stévia en vrac
- **Facultatif** : échinacée, clou de girofle, camomille, passiflore, basilic sacré, menthe

### RECETTE :

1. Portez l'eau à ébullition.
2. Cessez de faire chauffer l'eau et ajoutez les sachets de thé ou les feuilles en vrac. Laissez infuser pendant au moins 10 à 20 minutes.
3. Remuez avec 1 tasse de sucre bio.
4. Laissez le thé refroidir complètement.
5. Une fois refroidi, filtrez le mélange si nécessaire, versez-le dans le pot pour l'infusion.







# Sources et références

- [Neurogastroenterology and Motility March 2011; 23\(3\): 255-64](#)
- [PLOS ONE February 5, 2010; 5\(2\): e9085](#)
- [ScienceDaily November 23, 2016](#)
- [Mol Cell. 2016 Dec 1;64\(5\):982-992.](#)
- [Frontiers of Behavioral Neuroscience, January 10, 2017](#)
- [Medical News Today, February 27, 2017](#)
- [Healthline June 8, 2016](#)
- [Monash University, FAQs for the High Fiber, High Prebiotic Diet](#)
- [Dr. Natasha Campbell-McBride's Blog](#)
- [Journal of Agricultural Food Chemistry March 2009; 57\(5\): 1882-1889](#)
- [Journal of Allergy and Clinical Immunology 135 \(3\): 737-44](#)
- [Journal of Medicinal Food 8\(3\):299-304](#)
- [Nutrition 23\(2\):164-171](#)
- [EASD September 22, 2010 Presentation](#)
- [Scientific American August 14, 2014](#)
- [PLOS ONE October 9, 2013 \[Epub ahead of print\]](#)
- [Factors Determining the Apoptotic Response of Colorectal Carcinoma Cells to Butyrate, a Fermentation Product Derived from Dietary Fiber \(2009\)](#)
- [AICR.org, Fermented Foods: Intake and Implications for Cancer Risk, November 7-8, 2013 \(PDF\)](#)
- [MDAnderson.org, Inflammation and Cancer](#)
- [BBC January 30, 2017](#)
- [Journal of Agricultural and Food Chemistry 60\(20\):5134-5141](#)
- [American Journal of Clinical Nutrition 80:245-256](#)
- [Food & Function 4\(2\):185-199](#)
- [Lipids 47\(3\):313-327](#)
- [European Journal of Nutrition 2016 Feb;55\(1\):373-82](#)
- [Hypertension. 2014 Oct;64\(4\):897-903. Nature November 2017; 551: 585-589](#)
- [The BMJ, 2020;368:m34](#)
- [Food and Agriculture Organization of the United Nations, Fermented Fruits and Vegetables: A Global Perspective](#)
- [Cultures for Health](#)
- [Mother Earth News, Beet Kraut Recipe](#)
- [Thenourishinggourmet.com, Beet Kvass](#)
- [Nutrients 2015 Jul; 7\(7\): 5905-5915](#)
- [Beetsandbones.com, Beet Kvass](#)
- [Earthiemama.com, Kombucha](#)