

# LA CHOUROUTE D'ALSACE EN BIODYNAMIE

DE JEAN-PAUL SIRLIN

Ferme SIRLIN Jean-Paul  
1 rue Koenigsacker  
68990 HEIMSBRUNN  
Tél/fax: 03 89 81 91 57



De plus en plus de personnes découvrent que leur état de santé s'améliore grâce à une consommation régulière de choucroute crue. C'est un légume nourrissant et peu énergétique. La connaissance approfondie des vertus nutritionnelles et médicinales de cet aliment a permis à l'Abbé Kneipp de désigner l'acide du chou fermenté (l'acide lactique) très riche en vitamine C, comme le meilleur stimulant de l'activité des organes digestifs.

Les choux à choucroute sont produits dans notre ferme en culture biodynamique depuis 1960 dans une terre saine et riche en humus. Nous n'employons que du compost que nous préparons nous-même, avec le fumier de nos bêtes auquel nous ajoutons toutes les préparations biodynamiques.



La transformation des choux est effectuée à la ferme selon la méthode de nos anciens, par fermentation naturelle dans des cuves en bois. Les choux cueillis sont nettoyés (enlèvement des feuilles vertes extérieures et des grosses côtes) et étrognés, puis coupés en fines lamelles pour être mis en cuves de fermentation avec une adjonction de sel marin non raffiné et de plantes aromatiques (baies de genévrier, aneth, marjolaine, etc... )

Le sel ajouté à faible dose favorise l'extraction des substances nutritives contenues dans le chou. La choucroute élaborée sans additif est prête à la consommation après 5 à 6 semaines de fermentation lactique.

Afin de conserver ses propriétés gustative et énergétique, ainsi que tous les précieux minéraux, elle ne doit être ni rincée, ni lavée avant consommation (crue ou à cuire). D'après les médecins Kuhl et Mussler, la choucroute crue, issue de la culture biologique est un aliment médicinal indispensable qui exerce une action bénéfique sur le système intestinal (anti-constipation) ; elle est détoxifiante, donc recommandée aux personnes souffrant de rhumatismes (et également conseillée aux diabétiques)



## **CONSERVATION :**

ATTENTION : NE PAS CONSERVER LA CHOUCROUTE DANS L'EMBALLAGE D'EXPEDITION

La choucroute biodynamique, cultivée et fermentée naturellement, se conserve pendant toute la saison dans son état naturel, sans adjonction d'aucun produit (deux mois dans un endroit sec et frais, entre 4 et 6° à l'abri de l'air et de la lumière) à une seule condition : qu'elle soit toujours recouverte de son propre jus.

Attention aux caves de moins en moins fraîches à cause du changement climatique !

### POT A CHOUCROUTE EN GRES

Transvaser la choucroute dans un pot en grès garantit certainement une bonne conservation de celle-ci. On peut se procurer dans le commerce un pot à choucroute en grès émaillé idéal pour la lactofermentation des légumes et, par conséquent, la conservation de la choucroute (possibilité d'achat sur commande). Ce pot est livré avec deux pierres en demi-lune qui viendront compresser la choucroute durant la fermentation, ainsi qu'un couvercle (chapeau). Le pot est équipé d'un joint à eau pour assurer son étanchéité.

Tailles disponibles : 3, 5, 10, 15, 20, 30, 40 litres (pour tous les appétits).

#### Important :

- Surveiller le niveau d'eau du joint. De temps à autre, enlever l'eau du joint à l'aide d'une éponge et la remplacer par de l'eau propre
- Dans le pot, ne jamais enlever le jus (il doit recouvrir la choucroute pour éviter qu'elle se décompose).
- Ne jamais laver le pot en grès avec de l'eau chaude.
- Si le jus s'est écoulé lors du transport ou quand il ne reste plus beaucoup de choucroute dans le pot, procéder de la façon suivante : faire bouillir de l'eau (selon besoin), laisser refroidir à 30°, rajouter du sel marin (1 cuillère à café pour 1 litre d'eau) et verser sur la choucroute, remettre les deux pierres et laisser reposer quelques jours pour que le processus de lactofermentation se poursuive.

### CONSERVATION AU REFRIGERATEUR

Les petites quantités (de quelques kilos) peuvent être conservées au réfrigérateur dans des bocaux à conserve en verre (bocaux de stérilisation avec couvercle et joint caoutchouc type « Parfait » ou autres).

Il existe également le bocal en verre pour lactofermentation à large ouverture avec son couvercle étudié spécialement, très pratique à utiliser. Pour les quantités plus importantes, veuillez-vous renseigner à l'adresse ci-dessus.



## QUELQUES RECETTES DE CHOUCROUTE

### Choucroute crue

- Elle est délicieuse crue, en salade.
- Il est préférable de manger la choucroute crue au début du repas, additionnée d'un peu d'huile d'olive, d'oignon et d'ail finement coupés, olives noires, persil.
- On peut l'associer à d'autres légumes crus, râpés ou émincés (carottes, céleris-raves, betteraves rouges, radis noir, concombre, ... ) et à des fruits frais (pommes, noix, oranges, ... ).
- On peut également y ajouter du fromage blanc frais, du fromage en dés et en lamelles, des fruits secs et des graines, des œufs durs, des pommes de terre cuites, etc.
- Elle accompagne à merveille poissons fumés ou frais, algues, tofu, etc.
- Autre variante : ajouter quelques gousses d'ail hachées et de l'huile d'olive. Mélanger le tout et laisser reposer 2 heures, tout en remuant de temps en temps. Au moment de servir, garnir d'olives noires, de persil et saupoudrer de levure alimentaire.



### Choucroute cuite

- Mettre un fond d'oignons coupés dans un peu d'huile ou de graisse végétale. Cuire à l'étouffée pendant une heure. Ajouter selon le goût : cumin, olives noires, ail, persil.
- Choucroute aux champignons : Faire revenir un gros oignon coupé et ajouter 500 grammes de champignons par kilo de choucroute. Laisser cuire ce mélange pendant 10 minutes, ajouter la choucroute et laisser cuire à feu doux pendant une heure.
- Lors de la confection de galettes de blé, vous pouvez ajouter à votre pâte quelques cuillerées de choucroute crue.