

Les incroyables bienfaits des probiotiques



La Vie... un battement d'ailes

Des ferments pour votre santé

La santé. L'action bénéfique des probiotiques est largement commentée, en particulier au regard de la santé de notre microbiote intestinal. Votre regard sur la place de l'alimentation va s'élargir.

Des ferments pour votre agrément

Le plaisir, car c'est vraiment bon ; c'est vous qui vous décidez des ingrédients et de la durée des fermentations pour des saveurs sur mesure !

Le plaisir encore. Faire soi-même ces produits magiques a un petit côté ludique. Détenant les secrets de fabrication vous devenez à votre tour un « initié » qui aura la fierté de partager son expérience. De quoi augmenter l'estime de soi

Des ferments pour votre confort d'utilisation

La simplicité. Faire ses propres boissons fermentées, ce n'est pas sorcier, c'est simplement magique !

La créativité. Après la mise en route, le livret d'accompagnement vous donnera une infinité d'astuces et de variantes pour innover. Vos talents de créateur vont pouvoir s'exprimer librement

La souplesse. Vous pouvez suspendre vos fabrications en mettant vos ferments en dormance dans leur bocal de stockage, sans ajout de sucre. Ils attendent ainsi des mois, même des années. Détails page « Informations communes »



Approfondissement. Il s'agit d'explorer les multiples variantes pouvant être apportées à la recette de base. L'objectif se situe principalement au niveau des saveurs, les populations probiotiques résultant principalement du choix du ferment et non des ingrédients utilisés

Approche globale. Comprendre les mécanismes en jeu va vous conduire à approfondir la notion d'alimentation vivante : seule une telle approche globale permettra d'obtenir les meilleurs résultats, tant sont riches les interactions entre tous les paramètres

Des ferments bons pour la planète

Économie. Des ferments réutilisables à vie. Pas de matériel onéreux



Écologie. Fabrications exceptionnellement « vertueuses ». Des ferments pour devenir votre propre producteur, sans intermédiaires, sans déchets, sans transports, sans bouteilles superflues, sans cuisson...

Autonomie. Le plaisir de faire soi-même, en toute sécurité, bien accompagné

Lien à nourrir avec la nature. Le bonheur d'apprivoiser le vivant même sans jardin. Vivre les expériences de patience, d'observation, de modestie, de respect aussi. Au même titre qu'avec un jardin ou même avec des graines mises à germer.

Des ferments liés à l'histoire de l'humanité

Développer notre conscience face à la Vie. La pratique de ces fabrications donne du sens à notre vie en participant à ces indispensables retrouvailles avec la nature sauvage, qu'elle soit visible avec le végétal ou invisible avec les micro-organismes qui sont des créatures sauvages à part entière. La conscience intervient dans notre attitude en cherchant à apprivoiser le vivant sans céder aux réflexes de le domestiquer et de l'exploiter !

Réconcilier traditions et sciences. La science valide la pertinence de nombreuses recettes anciennes. Cultiver des probiotiques, c'est renforcer l'ancrage dans nos traditions : revisiter nos racines et disposer des ailes nécessaires pour aborder un futur incertain.

Coopération entre toutes formes de vie. La stratégie dominante à l'œuvre depuis plus de 3 milliards d'années. Le biomimétisme « systémique » étudie une partie de ces formes de

collaboration qui peuvent devenir source d'inspiration pour apporter des alternatives à nos structures de gouvernance encore majoritairement pyramidales

Réconciliation avec les énergies de la vie sauvage. La nature sauvage attire l'intérêt d'un nombre grandissant de personnes. Nos ferments sont bien qualifiés de « sauvage », non domestiqués, non améliorés par sélections successives comme nos céréales et tous nos légumes ou la levure de boulanger qui correspond à un seul organisme *saccharomyces cerevisiae* reproduit à l'infini. Le sauvage qui renvoie d'ailleurs aux énergies féminines, porteuses de vie.

