

# DOCUMENTATION SUMMERLAB 2021

TITRE DE L'ATELIER : Boissons fermentées  
PRÉSENTATION DE L'ATELIER : !

## Participant·es :

ADRIEN - est l'auteur de l'atelier.

Amélie Jossouven, Alix Guéroux, Ronan, Julie <sup>Meyer</sup> Trons

## Prises de notes :

levures → ce sont des bactéries → différentes levures.

processus de distillation pour les alcools → fermentation ≠ distillation → Ethanol = alcool

• Kéfir = fermentation

↓  
grains de kéfir, ressemble à un grain → écosystème de levures.

fermentation = consommation des sucres qui se transforment en alcool par exemple.

2 fermentations = fermentation alcoolique, acétique / bactérienne métricienne  
- hydromel → miel et eau.

## À retenir :

## Bibliographie | ressources :



→ Ce gabarit de documentation est aussi disponible sous forme de pad collaboratif : <https://lstu.fr/doc-summerlab>



→ La licence juridique de ce document est CC BY-SA 4.0.



- Kombucha. → basal
- levain de gingembre. → eau sucrée et gingembre  
→ recueillir 2 fois en laissant l'air entrer un peu.
- ~~Tehany~~ chamy.

→ Kéfir Kombucha - Linda Lee p56

- Ferment nation → Instagram Tik Tok ?

- laisser décanter l'eau une ~~fois~~ journée pour enlever le chlore

→ boucher déboucher les bouteilles pour évacuer l'air plusieurs fois

→ Topo chi (Ananas).

# FERMENTATION

Levures

Kéfir → Se partage  
En faire des boissons

Kombucha → EAU + SUCRE + THÉ + MER

Hydromel p.104 → 50 cl miel + 1L eau  
(non pasteurisé)

Levain de Gingembre

TAPACHE (ananas peau)

## UTILISER DES BOUTEILLES MÉCANIQUES

↳ super U → SODA D'UN LITRE 3€



Chong p.56

→ Sirop (ail, Citron/bergamote)  
50 sucre / 50 fruit  
vieillir 1 an pour une sorte  
de crème de cassis

→ Secouer TOUS LES JOURS

→ au bout de 5 jours, mettre ~~au~~ l'étamine et attendre 3 mois à l'air libre

ou  
Kôso

Ø CUISSON → NUTRIMENTS GARDÉS

ÉBOUILLANTER INSTRUMENTS / RÉCIPIENTS

Rincer SAVON

⚠ DÉBOUCHONNER AVEC  
PRÉCAUTION RÉGULIÈREMENT

Ø MÉTAL à cause de la rouille  
prioriser l'Inox

Sel d'alun  
↳ ouvre et aide  
à la prise.

## RESSOURCES

### - FERMENTATION -

↳ Insta  
↳ Tiktok

- LINDA LOUIS -  
Kéfir Kombucha

- Johan Björkman -  
Conserves, fermentation  
& condiments azéban

- LÖKKI -  
Kéfir, Kombucha & Cie

- LUNA KYUNG, CAMILLE  
L'art de la fermentation

- LAROUSSE -  
petit guide manuel  
à l'usage de ceux qui vivent  
retetés du monde