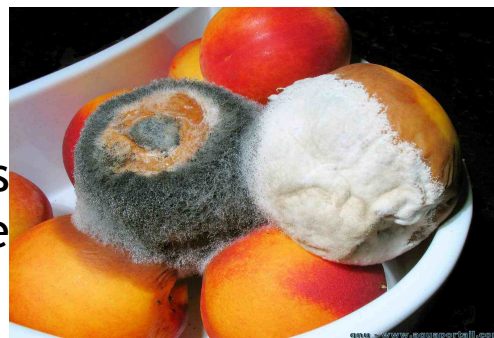


# La conservation des aliments

Les fruits pourrissent à l'air libre. Au contact de l'air, de la chaleur et de l'humidité, les aliments s'abiment.



Il peut même y apparaître des **moisissures** (les moisissures sont des **champignons microscopiques**).



**Les bactéries** abiment aussi les aliments. Les bactéries se développent très, très vite.

Pour **ne pas être malade**, il faut manger des **produits frais** ou des produits qui ont été **conservés dans de bonnes conditions**.

Il existe plusieurs façons de les conserver :

– **Faire sécher** les fruits.



Salage des jambons

– **Le salage** (en salant les aliments)

– **Avec le sucre** (comme la confiture et les fruits confits)

– **La fermentation**, pour conserver les produits avec le lait. Pour faire

la fermentation, il faut ajouter des **bactéries lactiques** qui sont des bonnes bactéries.

Claudia Lorenz-Ladener  
**ces ferments**  
qui nous veulent du bien  
petit manuel de lacto-fermentation



- On peut aussi conserver les aliments après les avoir faits cuire. On les mets dans des boites ou des bocaux que l'on fait chauffer suffisamment longtemps et très chaud pour détruire les bactéries. C'est ce que l'on appelle : **la stérilisation.**



- **La surgélation** des légumes (refroidir les aliments à **-18° c**).

Léonie