



## Calendrier des fermentations

Jan    Fev    Mar    Avr    Mai    Jun    Jul    Aou    Sep    Oct    Nov    Déc

### Fruits et légumes

Ail												
Asperges												
Aubergines												
Betteraves												
Bleuets												
Boutons de fleur												
Camerises												
Canneberges												
Carottes												
Céleri												
Chou												
Choux-fleurs												
Chou nappa et chinois												
Cornichons												
Crosses de fougères												
Épinettes (jeunes pousses)												
Fenoil												
Feuilles de vigne												
Fleur d'ail												
Fraises												
Framboises												
Gingembre												
Haricots												
Maïs												
Navet												
Oignons												
Panets												
Poire												
Poivrons												
Pommes												
Pommes (jus)												
Prune												
Piment fort												
Rabiola												
Radis												
Rhubarbe												
Raisin												
Rutabaga												
Tomate												
Topinambour												

### Grains et légumineuses fermentés

Tempeh												
Koji												
Miso												
Shoyu												
Amazake												
Saké												
Natto												
Levain et pains												
Dosa et idlis												

### Boissons fermentées

Kombucha												
Jun												
Kéfir de fruit												
Levain de gingembre												
Kvass												
Shrub												

### Laits fermentés

Yogourt												
Fromages												
Kéfir de lait												
Vili												
Matsoni												
Filmjöl												

### Alcools

Bière												
Cidre												
Hydromel												
Poiré												
Vin ou bière de gingembre												