

Le kéfir de fruits.

Les grains de kéfir se transmettent de personne à personne, de génération en génération, de particulier à particulier. **Ce n'est pas un aliment dont on fait commerce.** Il existe également du kéfir de lait mais ça n'est pas du tout la même chose, nous verrons ici le *kéfir de fruits*.

Qu'est ce que le kéfir de fruits ?

Appelé aussi « cristal japonais », **le kéfir est composé de levures et de bactéries** qui forment des grains translucides plus ou moins gros qui augmentent en taille et en nombre lorsqu'ils sont en contact avec de l'eau sucrée. Voici les principales bactéries (bonnes pour la santé) présentes dans le kéfir de fruits : *Lactobacillus delbrueckii* subsp. *bulgaricus*, *Lactococcus lactis*, *Saccharomyces cerevisiae*, ...

En gros, on récupère donc quelques grains de kéfir, on les place dans de l'eau avec du sucre, de la figue sèche et du citron (recette détaillée plus bas). Les petits grains de kéfir, au contact du sucre vont se multiplier et fabriquent un peu d'acide et des gaz. Au bout de quelques jours, l'eau sera devenue un peu pétillante et légèrement acidulée, très agréable à boire surtout en été car fort rafraîchissante.

D'où viennent les grains ?

L'origine exacte du kéfir d'eau n'est pas connue. Certains disent que la première découverte du kéfir de fruits remonte à 1899 par M. Lutz. Il aurait trouvé des grains de kéfir dans l'eau saturée de sucre de son cactus mexicain (figuier de Barbarie). Il est probable que le kéfir de fruit actuel trouve son origine dans différents pays notamment le Tibet et le Japon.

Pourquoi est ce bon pour la santé ?

- Aliment vivant qui fournit certains oligoéléments
- Il est considéré comme un pro biotique et utilisé pour ses propriétés diététiques
- Digeste, il nettoie les intestins voire soulage certains désordres intestinaux
- Il favoriserait le transit intestinal, réduirait la flatulence et contribuerait à un système digestif sain
- Santé et une longévité améliorée
- En tant que pro biotique, il apporte des bactéries et levures utiles à la digestion et au bon fonctionnement de l'organisme, des vitamines et des minéraux assimilables, et les protéines complètes
- Le kéfir pourrait également aider à éliminer des envies malsaines de nourriture

- Les Russes pensent que la consommation régulière du kéfir améliore l'état général de la santé, il est d'ailleurs proposé aux patients séjournant dans les hôpitaux, pour aider à combattre les infections et les maladies.
- Le Kéfir contient du sélénio-méthionine qui est un antioxydant n'existant pas sous forme libre dans les aliments
- Les peuplades vivant dans les plaines de l'Europe de l'Est disaient que le kéfir avait des propriétés «magiques» permettant de guérir les maladies gastro-intestinales.
- Il aiderait aussi à prévenir les accidents vasculaires (crise cardiaque, accident vasculaire cérébral).

Le kéfir de fruits est vivant et peut donc mourir

Les grains de kéfir peuvent être stressés de la surpopulation, le manque de nutriments ou de contamination. Comment reconnaître un kéfir malade ?

- Les grains sont visqueux.
- Le kéfir est sirupeux.
- Le kéfir sent mauvais. (Soufre odeur, sent les fruits pourris, les odeurs « comme des pieds», etc.)
- Film blanc se forme sur la partie supérieure du kéfir.
- Grains commencent à diminuer de volume.

Pensez donc à faire une sauvegarde de vos grains, c'est à dire d'en mettre un peu de côté et le conserver dans de l'eau sucrée au réfrigérateur, ou d'en congeler ou de le déshydrater.

Où trouver des grains de kéfir de fruits ?

On trouve du kéfir en poudre dans certains magasins d'alimentation ou pharmacie. Cette version de Kéfir aurait les mêmes propriétés mais possède un inconvénient, elle ne vit que pour une courte durée, et après avoir été utilisée pendant un temps limité, cette poudre de kéfir doit être remplacée et à nouveau achetée.

Le plus simple reste donc la transmission de grains de personne à personne.

Reconnaître un kéfir de qualité

Si vous avez reçu un Kéfir de fruits par le biais de quelqu'un, assurez-vous qu'il est sain et propre. Parfois, il peut y avoir des grains foncés provenant de l'utilisation de figues ou d'autres fruits secs ou de sucre roux, mais ce n'est pas une indication de mauvaise qualité.

Les grains peuvent avoir des tailles différentes allant jusqu'à la taille d'une noix. Leur couleur est blanche et translucide. Leur odeur est neutre, peut-être un peu comme la levure.

Vous pourrez à votre tour partager votre production avec vos amis qui apprécieront probablement cette boisson naturelle.

Conservation du kéfir de fruits quand on ne s'en sert pas

Pour conserver facilement les grains de kéfir, il y a plusieurs méthodes :

- Le placer au réfrigérateur avec une cuillère à soupe de sucre (pour « nourrir » la graine) dans un récipient fermé mais non hermétique. Cela n'altère en rien la capacité de reproduction des grains qui se multiplient à nouveau par la suite dans les conditions normales. Il est possible de conserver le kéfir pendant plusieurs mois dans le réfrigérateur les grains immergés dans de l'eau plate sucrée. Changez l'eau sucrée tous les 15 jours environ.
- On peut congeler les grains une fois
- On peut encore simplement faire sécher les grains (sur une assiette placée sur un radiateur tiède par exemple ou bien étalés dans une passoire à température ambiante) en une seule couche pour faciliter le séchage. Ils vont se rétracter. Rangez-les ensuite dans un récipient hermétique et vous pourrez les conserver un an environ. Pour vous en resservir, vous devrez les réhydrater en douceur progressivement dans un peu d'eau sucrée pendant 12 heures environ. Jetez ensuite l'eau et renouveler l'eau sucrée, ainsi de suite pendant 3 à 4 jours avant de pouvoir les réutiliser.

A quoi servent les agrumes et les figes ? Que faire ensuite des citrons et figes ?

Le citron sert à abaisser le Ph de la préparation et à conserver le kéfir. Il apporte en outre, vitamines et minéraux (et un bon goût). Les figes sèches sont une source supplémentaire de sucre (nourriture des grains de kéfir), de minéraux et vitamines et participent au goût particulier à la boisson.

Il n'est pas obligatoire d'utiliser des figes et des citrons, il existe de nombreuses variantes possibles : avec des framboises, du thé, de la tisane, à la menthe, à la pêche etc... La combinaison figes/citron correspond simplement à la recette traditionnelle. Ce qui est impératif, c'est l'ajout de sucre.

Une fois le kéfir filtré, vous pouvez presser le citron dans la boisson obtenue, cela donne bon goût. Et ensuite vous les jeter.

La recette

Ingrédients :

- un grand récipient type gros bocal avec couvercle hermétique
- 3 cuillères à soupe de sucre (roux de préférence ou blanc)
- 2 grosses cuillères à soupe de grains de kéfir de fruit
- 1 litre d'eau de source
- 2 figues sèches
- 2 Rondelles de citron Bio

Préparation :

- Mettre dans le récipient tous les ingrédients.
- Remplir d'eau de source (sans remplir à ras bord, laissez un espace)
- Fermer le couvercle du bocal
- Laissez à température ambiante à l'abri de la lumière
- Quand les figues remontent en surface (24 Heures environ), la boisson est prête.
- Placer un saladier et filtrez le tout avec une passoire fine (Pas de métal)
- Récupérer le jus du citron
- Jetez les figues
- Récupérez les grains de Kéfir, rincez-les et remettez dans le bocal pour recommencer un nouveau cycle.
- Mettez le liquide directement en bouteille avec le jus de citron (bouteille en verre type limonade)
- Garder 2 jours a température ambiante
- Au bout de 2 jours environ, mettre au réfrigérateur pour stopper la fermentation et consommer..
- Faire uniquement la quantité que l'on consomme par jour.
- La boisson se conserve ensuite quelques jours au réfrigérateur Si l'on attend trop longtemps, le kéfir deviendra trop acide et imbuvable.

Précautions : avant d'ouvrir la bouteille, préparez le ou les verres. Ne secouez pas la bouteille. Procédez délicatement pour ouvrir la bouteille, ouvrez très doucement le mécanisme de fermeture en maintenant bien à deux mains bouteille et bouchon (au cas ou), pour éviter d'être surpris par l'effervescence. Quand on ouvre, ça fait un petit « pschitt » comme quand on débouche une boisson gazeuse.