

LE KEFIR : DE LA NUIT DES TEMPS À AUJOURD'HUI



UNE BOISSON MIRACLE ?

- KÉFIR, MOT EN 5 LETTRES COMMENÇANT PAR K. CEUX QUI JOUENT AU SCRABBLE VERRONT IMMÉDIATEMENT DANS CE MOT UN SACRÉ POTENTIEL DE POINTS !
- VOUS POURRIEZ AUSSI ÊTRE SÉDUIT PAR LES **BIENFAITS DU KÉFIR POUR VOTRE SANTÉ** ! ON ATTRIBUE À CETTE BOISSON DE NOMBREUSES VERTUS : DÉSALTÉRANT, PÉTILLANT, ÉNERGISANT, DÉTOXIFIANT, LE KÉFIR EST IDÉAL À DÉGUSTER SEUL OU ENTRE AMIS, À TOUT MOMENT DE LA JOURNÉE. À BASE DE LAIT OU DE FRUITS, IL CONVIENT À TOUS LES RÉGIMES ALIMENTAIRES.
- DEVENU TRÈS TENDANCE CES DERNIÈRES ANNÉES, VOUS EN AVEZ CERTAINEMENT DÉJÀ ENTENDU PARLER ? PEUT-ÊTRE MÊME EN AVEZ-VOUS DÉJÀ GOÛTÉ ? SAVIEZ-VOUS QUE SA FABRICATION MAISON EST TRÈS SIMPLE ET RAPIDE ?

LE KEFIR, UNE BOISSON MYSTÉRIEUSE

LE KÉFIR EST UNE **BOISSON NATURELLE ANCESTRALE**. SA NAISSANCE EST ENTOURÉE DE MYSTÈRES ET ALIMENTE LES LÉGENDES.

LE KÉFIR DE LAIT, LE BREUVAGE ORIGINEL :

- L'ORIGINE DU KÉFIR DE LAIT REMONTERAIT À DES MILLIERS D'ANNÉES. LE PRINCIPE DE LA FERMENTATION AURAIT ÉTÉ DÉCOUVERT PAR LES TRIBUS NOMADES DU CAUCASE, ÉLEVEURS DE VACHES, JUMENTS, BREBIS ET CHÈVRES. ELLES SE SERAIENT APERÇUES QUE LE LAIT STOCKÉ 2 JOURS DANS UN SAC EN CUIR À TEMPÉRATURE AMBIANTE FERMENTAIT ET CRÉAIT DES BOISSONS PÉTILLANTES : **UNE SOLUTION DE CONSERVATION IDÉALE** QUI PERMETTAIT DE NOURRIR TOUTE LA FAMILLE.
- UNE HISTOIRE RACONTE QUE LES TRIBUS DU CAUCASE AURAIENT GARDÉ LE SECRET DE CETTE FERMENTATION PENDANT PLUSIEURS SIÈCLES, AVANT QUE LA RUSSIE NE RÉUSSISSE À PERCER LE MYSTÈRE APRÈS DES ANNÉES D'ESPIONNAGE.

LE KÉFIR DE FRUITS, « CHAMPAGNE DU CAUCASE » OU « LIMONADE DU PAUVRE » ?

- L'ORIGINE DE CE TYPE DE KÉFIR EST ENCORE PLUS TROUBLE. EST-IL NÉ AUSSI DANS LE CAUCASE ? AU BRÉSIL PAR LE MÉDECIN ET NATURALISTE ADOLFO LUTZ ? AU MEXIQUE, PRODUIT À PARTIR DU CACTUS ET APPELÉ TIBI ? OU ENCORE DANS LES CAMPAGNES FRANÇAISES OÙ IL SERAIT CONNU SOUS LE NOM DE « LIMONADE DU PAUVRE » ?
- D'AUTRES ÉTUDES TROUVENT LEURS ORIGINES EN ASIE, AU TIBET, DANS LE GOLFE PERSIQUE OU AU JAPON. IL PORTE D'AILLEURS AUSSI LE NOM DE « CRISTAL JAPONAIS ».

LA TRADITION VOULAIT QUE LES GRAINS DE KÉFIR, « MILLET DU PROPHÈTE », « DON DE DIEU » SE DONNENT ET NE SE VENDENT PAS, SOUS PEINE DE LEUR FAIRE PERDRE LEUR POUVOIR DE FERMENTATION.

COMMENT LE KÉFIR A CONQUIS LE MONDE

À CETTE ÉPOQUE, LES BIENFAITS ET POUVOIR DU KÉFIR INTRIGUENT LES MEMBRES DE L'ACADÉMIE DE MÉDECINE RUSSE. POURQUOI ET COMMENT CE CE PRODUIT MIRACLE, GUÉRIT-IL TANT DE SYMPTÔMES DE MALADIE ET REVIGORE-T-IL LES PLUS FAIBLES ? COMMENT S'EN PROCURER POUR L'ÉTUDIER ?

ON RACONTE DONC (HISTOIRE VRAIE OÙ LES LÉGENDES) QU'UN STRATAGÈME FUT ÉLABORÉ POUR S'ACCAPARER LES GRAINS MIRACULEUX, ET CE FUT UNE VÉRITABLE ÉPOPÉE.



- LES FRÈRES BALANDOV, PROPRIÉTAIRES DE FROMAGERIES À MOSCOU ET DANS LE CAUCASE, CONTACTÉS PAR L'ACADÉMIE DE MÉDECINE, EURENT POUR MISSION D'ENVOYER IRINA, LA PLUS BELLE DE LEURS EMPLOYÉES POUR SÉDUIRE LE PRINCE LOCAL KISLOVODSK AFIN DE LEUR RAPPORTER LES FAMEUX GRAINS. LE PRINCE FUT SÉDUIT PAR IRINA, MAIS NE LUI DONNA PAS CE TRÉSOR NATIONAL. DÉÇUE, ELLE REPARTIT VERS SA FROMAGERIE. SUR LE CHEMIN DU RETOUR, LA BELLE ESPIONNE FUT ENLEVÉE PAR DES BRIGANDS QUI LA RAMENERENT CHEZ LE PRINCE CAR IL ÉTAIT TOMBÉ AMOUREUX D'ELLE,
- LA VOILÀ, CONTRAINTE A UN MARIAGE DONT ELLE NE VOULAIT PAS. AVERTIS, LES FRÈRES BALANDOV, À L'AIDE DE QUELQUES AMIS, MUSCLÉS ET ARMÉS, LA DÉLIVRÈRENT ET PORTÈRENT L'AFFAIRE DEVANT LE TSAR. LE PRINCE, PROPOSA OR ET BIJOUX EN DOMMAGES ET INTÉRÊTS DE SON ENLÈVEMENT, MAIS LA BELLE LES REFUSA, ET LE PRINCE FUT CONDAMNÉ À REMETTRE À IRINA LES INESTIMABLES GRAINS DE KÉFIR.
- DES 1908, LE KÉFIR S'EST RAPIDEMENT RÉPANDU EN RUSSIE. AU DÉBUT, ON L'UTILISAIT DANS LES SANATORIUMS POUR SOIGNER LES MALADES. VERS LES ANNÉES 1930, IL FUT **PRODUIT À GRANDE ÉCHELLE** ET DEVINT RAPIDEMENT UN ALIMENT DE TOUS LES JOURS, AUSSI COMMUN QUE LES ŒUFS OU LE PAIN

KEFIR : COMMENT CELA FONCTIONNE T-IL?

- CE SONT DES PETITS AGRÉGATS GÉLATINEUX UN PEU CAOUTCHOUTEUX, RAPPELANT DES TÊTES DE CHOU-FLEUR, MAIS QUI N'ONT RIEN DE VÉGÉTAL. CE SONT DES MICRO-ORGANISMES QUI VIVENT EN SYMBIOSE. ILS SONT ÉTERNELS SI ON LES CULTIVE DANS DE BONNES CONDITIONS. LES GRAINS DE KÉFIR SONT VIVANTS, ET IL FAUT LES NOURRIR.
- ILS SE DÉVELOPPENT, DEVIENNENT DE PLUS EN PLUS GROS ET PEUVENT ÊTRE PARTAGÉS. VOUS POUVEZ LES CONSERVER LONGTEMPS. TOUT SIMPLEMENT PARCE QUE, **LORS DE LA FERMENTATION, LES GRAINS SE MULTIPLIENT** ; AINSI, SI VOUS EN METTEZ 20 G DANS VOTRE BOCAL, VOUS VOUS RETROUVEREZ GÉNÉRALEMENT AVEC 30 À 40 G APRÈS LA FERMENTATION... C'EST POURQUOI LES PERSONNES FAISANT DU KÉFIR PROPOSENT SPONTANÉMENT DE DONNER LE SURPLUS DES GRAINS À QUI VEUT SE LANCER À SON TOUR DANS LA PRODUCTION DE KÉFIR.
- CE FERMENT PERMET DE PRODUIRE UNE BOISSON INTÉRESSANTE, **UN SODA SANTÉ EN QUELQUE SORTE** ! IL FAUT SAVOIR QU'IL EST IMPOSSIBLE DE DÉMARRER UNE FERMENTATION DE MANIÈRE SPONTANÉE, CAR LES GRAINES SE TRANSMETTENT DE « CULTIVATEUR » EN « CULTIVATEUR » ET SE DÉMULTIPLIENT À CHAQUE PASSAGE. LA FABRICATION DU KÉFIR IMPLIQUE DONC UNE FORME DE TRANSMISSION IDENTIFIABLE À UNE PRATIQUE CULTURELLE.

PREPARER LE KEFIR DE FRUITS

- **ETAPE 1 : VERSEZ 1 LITRE D'EAU MINÉRALE** DANS UN BOCAL EN VERRE AVEC **40 GRAMMES DE GRAINS DE KÉFIR (2 CUILL À SOUPE) ET ENVIRON 20 À 40 G DE SUCRE (2 CUILL À SOUPE)** , LE SUCRE DE CANNE EST LE PLUS APPROPRIÉ.
- **ETAPE 2 : AJOUTEZ AU MÉLANGE** 2 RONDELLES DE CITRON ET UNE FIGUE SÈCHE (OU ABRICOTS SECS, OU RAISINS SECS...) POUR APPORTER DU FRUCTOSE, TRÈS APPRÉCIÉ DES LEVURES ET BACTÉRIES.
- **ETAPE 3 : LAISSEZ REPOSER À TEMPÉRATURE AMBIANTE** ENTRE 24 À 48 HEURES, À L'ABRI DE LA LUMIÈRE. VOUS POUVEZ RECOUVRIR LE RÉCIPIENT D'UN LINGE MAINTENU AVEC UN ÉLASTIQUE. LE KÉFIR EST PRÊT QUAND LA FIGUE REMONTE. LE MEILLEUR INDICATEUR RESTE L'ÉPAISSEUR DE MOUSSE D'ENVIRON 1 CM QUI APPARAÎT À LA SURFACE.
- **ETAPE 4 :** FILTREZ À L'AIDE D'UNE PASSOIRE. JETEZ LE CITRON, LA FIGUE OU AUTRES FRUITS.
- **ETAPE 5 :** VERSEZ DANS UNE BOUTEILLE EN VERRE, HERMÉTIQUEMENT FERMÉE. LE KÉFIR SE CONSERVE AU FRAIS ENTRE 3 À 5 JOURS.

ON OBTIENT UNE BOISSON PÉTILLANTE SUCRÉE ET LÉGÈREMENT ACIDULÉE, RICHE EN MICROORGANISMES DONT CERTAINS POURRAIENT AVOIR UN **EFFET BÉNÉFIQUE SUR NOTRE SANTÉ** (ON PARLE DE « **PROBIOTIQUES** »), MÊME SI CELA RESTE ENCORE À DÉMONTRER RIGOREUSEMENT PAR DES ÉTUDES CLINIQUES.

QUAND LES SCIENTIFIQUES KIFFENT LE KÉFIR !

- AU REZ-DE-CHAUSSÉE DU [MUSÉUM NATIONAL D'HISTOIRE NATURELLE](#) (MNHN), DANS UN VIEUX BÂTIMENT DU VÈME ARRONDISSEMENT DE PARIS ENCERCLÉ PAR DES FLAMANDS ROSES ET DES KANGOUROUS, OPÈRE "L'ÉQUIPE KÉFIR". AVANCER SUR LA COMPRÉHENSION DE LA BIOLOGIE D'UN ÉCOSYSTÈME MICROBIEN ALIMENTAIRE COMPLEXE COMME LE KÉFIR DE FRUIT, TEL EST LE DÉFI QUE S'EST FIXÉ CETTE ÉQUIPE. MAIS POURQUOI DONC ?
- L'OBJECTIF ? JAUGER LA STABILITÉ DU GRAIN DE KÉFIR EN FAISANT VIVRE UNE SOUCHE DANS SON MILIEU NATUREL CHEZ UN « CULTIVATEUR » - EN L'OCCURRENCE 1300 CULTIVATEURS - PENDANT 100 CYCLES, SOIT UNE DURÉE D'UN AN.

DES GRAINS DE KÉFIR FORTS ET FRAGILES À LA FOIS

- UTILISER UNIQUEMENT DES USTENSILES EN BOIS, EN VERRE OU EN PLASTIQUE. PAS DE FER ET PAS D'INOX
- LA QUALITÉ DE L'EAU INFLUE AUSSI SUR LA QUALITÉ DU KÉFIR. L'EAU MINÉRALE EST FORTEMENT RECOMMANDÉE. VOUS POUVEZ UTILISER L'EAU DU ROBINET FILTRÉE
- LES GRAINS DE KÉFIR SE RÉCUPÈRENT APRÈS FILTRAGE DU MÉLANGE FERMENTÉ. APRÈS RINÇAGE, ILS **SE CONSERVENT AU FRIGO** DANS UNE EAU SANS CHLORE, AVEC DU SUCRE, RENOUVELÉE CHAQUE SEMAINE. ILS SONT **RÉUTILISABLES À L'INFINI**.
- MALGRÉ TOUTES VOS PRÉCAUTIONS POUR PRENDRE SOIN DE VOTRE PRODUCTION, **VOS GRAINS DE KÉFIR PEUVENT TOMBER MALADES**, COMME TOUT ORGANISME VIVANT. UNE MAUVAISE ODEUR, UNE COULEUR OPAQUE, UN ASPECT VISQUEUX OU UNE RÉDUCTION DE LA GROSSEUR DES GRAINS DOIVENT VOUS ALERTER : SOIT LES GRAINS N'ÉTAIENT PAS DE BONNE QUALITÉ, SOIT VOTRE PROCESSUS DE FERMENTATION EST À REVOIR (DURÉE, TEMPÉRATURE...). DANS CE CAS, RECOMMENCEZ L'EXPÉRIENCE AVEC DE NOUVEAUX GRAINS.