

Le Kéfir

Voici une délicieuse boisson fermentée ancestrale, un petit cousin du kombucha. Tonifiant et régénératif mais aussi économique, facile et rapide à faire, le kéfir est une merveilleuse boisson vivante !

Le kéfir d'eau, aussi appelé kéfir de fruits, est une boisson fermentée douce et légère, remplie d'enzymes et de bactéries bénéfiques pour notre flore intestinale. Délicatement effervescent, rafraîchissant et nutritif, ce petit « pop drink probiotique » est un véritable trésor pour la santé de tous. Il s'agit d'une des plus vieilles fermentations utilisée par l'homme...



Le kéfir se prépare à la maison en quelques minutes et est prêt pour la consommation en 24 à 48 h. Il est très économique et, consommé régulièrement, constitue une excellente médecine préventive et curative.

Il existe deux types de culture de kéfir: le kéfir de lait et le kéfir d'eau. Ces deux cultures possèdent principalement les mêmes bienfaits.

Son histoire

Cette boisson semble venir du fond des âges d'une tradition vieille de plus de 2000 ans. On dit que ce sont des bergers du Caucase qui, transportant à dos de chameaux leur lait dans des outres de peau, auraient découvert qu'il se formait, en cas de fermentation, une boisson effervescente. Lorsque l'on récupérait les grains se trouvant au fond de ces outres, on pouvait ainsi reproduire cette fermentation.

Le kéfir était aussi considéré comme le «secret» des tribus caucasiennes Ossète et Karrabiner, qui lui attribuaient des bienfaits nutritionnels et miraculeux. Ces tribus avaient réussi à bien garder le secret du reste du monde pendant plusieurs siècles. Selon la légende, le prophète Mahomet aurait offert les grains de kéfir aux membres des tribus du Caucase. Ceci expliquerait pourquoi les grains de kéfir sont quelquefois appelés les «grains du prophète».

Transmis de génération en génération, le secret était si bien gardé que lorsque la Russie chercha à se procurer des grains de kéfir, elle dû faire une véritable mission d'espionnage et de charme auprès d'un prince perse ! Les grains furent finalement introduits en Russie au début du 20ème siècle, et la culture du kéfir se répandit ensuite rapidement en Europe de l'est puis, plus récemment, en Europe de l'ouest et en Amérique.

La tradition propage des histoires de vitalité surprenante au sujet du kéfir. Plusieurs y voient une corrélation avec la longévité particulièrement importante des habitants des régions montagneuses du Caucase où plusieurs vivaient plus de cent ans. Aujourd'hui, les microbiologistes commencent à confirmer ces légendes...avec l'aide de leurs microscopes !

Sa composition

Les différentes boissons que l'on prépare proviennent de la fermentation de grains de kéfir dans un liquide : eau, lait, jus de fruits... Ces grains de couleur blanche sont presque translucides et de forme irrégulière, mesurant entre 3 et 8 mm. Rassemblés, on les compare souvent à un petit bouquet de chou-fleur. Ils sont composés de levures et de bactéries enrobées de polysaccharides nommées kefiran.

Selon leur provenance, les bactéries sont diverses, mais les plus courantes sont des : *Lactobacillus brevis*, *Lactobacillus kéfir*, *Lactobacillus kéfiranofaciens*, *Lactococcus lactis*, *Leuconostoc spp.* Les levures composant le kéfir sont des : *Kéfir candida*, *Klervenomyces marxanius* et *Saccharomyces cerevisiae*.

Les interactions entre les différents éléments qui composent le kéfir sont complexes et ne sont pas encore totalement comprises par les microbiologistes qui s'y intéressent. Cependant, tous reconnaissent l'évident pouvoir probiotique du kéfir ainsi que ses multiples bienfaits sur la santé.

Ses vertus

1. Régulateur du système digestif

- Facilite la digestion et le transit intestinal
- Nettoie et détoxifie les intestins
- Apport de bactéries et levures bénéfiques à la flore intestinale, améliorant la santé du système digestif

2. Super-aliment

- Riche en vitamines, minéraux, acides aminés et enzymes
- La fermentation rend ces nutriments très bio-disponibles
- Il augmente l'énergie vitale

3. Contribue à l'homéostasie du corps

- Soutient le système immunitaire;
- Système immunitaire fort + système digestif en santé = support d'auto-guérison naturelle du corps.

4. Tranquillise le système nerveux

5. Détoxifie le foie

- Permet un meilleur métabolisme des toxines
- Aide à bâtir des os forts et réduit les douleurs articulaires
- Peut améliorer la vision

6. Rebalance le système endocrinien

- Nettoie les glandes (surrénales, thyroïde, pituitaire (ou hypophyse) et glandes sexuelles)
- Puisque le kéfir rebalance tout l'écosystème interne, il contribue directement à une santé optimale et à la longévité.

La préparation de l'eau de kéfir

Ingrédients :

- 1L d'eau de source
- ½ citron bio
- 2 figes sèches
- 3 cuillères à soupe de sucre de canne
- 30 g de kéfir (hydraté)

Mettre tous les ingrédients dans un bocal hermétique.

Laisser à température ambiante pendant 24h à 48h.

La préparation est prête lorsqu'elle pétille et que les figes sont remontées en surface.

Jeter le citron et les figes.

Filtrer la solution avec un bas (pas d'ustensile métallique)

Garder la solution au frais (jusqu'à 10 jours au réfrigérateur)

Rincer les grains de kéfir à l'eau de source



Pour maintenir les grains de kéfir lorsqu'ils ne sont pas en fermentation, il existe deux solutions :

- Les mettre dans un bocal de confiture au réfrigérateur avec de l'eau de source et une cuillère à café de sucre de canne
- Les faire déshydrater sur un papier sulfurisé. Pour la réhydratation 24h dans ½ L d'eau avec une cuillère à soupe de sucre de canne

Peser les grains de kéfir à chaque préparation (30 g) car la souche se multiplie au fur et à mesure des fermentations successives.



Utilisation avec les pigeons

Le kéfir s'utilise en cure. Une semaine par mois, apporter au pigeon une dose de kéfir dans l'eau de boisson journalière (entre 5 et 20 ml par litre d'eau de boisson) ce mélange doit être renouveler tous les jours pour éviter le développement de bactéries moins bénéfique dans l'eau.

Si vos pigeon n'ont jamais consommé de kéfir commencer avec un dosage faible (5 ml/litre d'eau de boisson) et augmenter progressivement le dosage sur la même semaine de cure jusqu'à 20 ml / L.

Une dose trop importante pourrait avoir un effet laxatif.

Les cures peuvent être rapprochées avant le début de la saison d'exposition soit une cure tous les quinze jours en augmentant la dose de kéfir (20ml/litre d'eau de boisson) de préférence terminé la cure avant le départ pour l'exposition.

Comment se procurer des grains de kéfir

Veillez prendre contact directement avec Nicolas Fontaine ou Yves Thévenoux.

Nicolas Fontaine