

Rebelle-Santé

Le journal de Sophie Lacoste

CS 80203 - 77520 DONNEMARIE-DONTILLY

À Donnemarie-Dontilly,

Chère lectrice, cher lecteur,

Pour réactiver ces grains secs de kéfir de fruits, il est préférable de les réhydrater progressivement : d'abord les couvrir d'eau tiède et sucrée, les laisser reposer puis le lendemain les couvrir à nouveau d'eau sucrée et ainsi de suite. Au bout de 3 ou 4 jours, on peut faire la préparation (recette au dos).

Au début, il est préférable de mettre tous les grains réhydratés dans le bocal, à chaque fois que vous ferez la recette jusqu'à ce qu'ils se multiplient de façon visible. Entre chaque préparation, certaines personnes ne rincent pas les grains et ceux-ci prolifèrent bien, d'autres au contraire rincent à chaque fois et sont aussi satisfaites du résultat. Pour filtrer, on peut utiliser un filtre à café permanent.

Lorsque votre production sera bien « démarrée », pourriez-vous nous en renvoyer un peu ? Attendez que la quantité de grains ait bien augmenté au fil des préparations.

Si les grains ne se multiplient pas, il est possible d'augmenter les doses de sucre. Tester si besoin tour à tour, le sucre blond, sucre bio rapadura, sirop d'agave ou sucre en poudre *Doré de canne* de la marque Saint Louis (selon témoignages lecteurs). L'eau semble jouer aussi un rôle : les grains de kéfir « morts » d'une lectrice ont pu faire l'objet d'analyses. Conclusion : les grains de kéfir ne se multiplient pas et meurent si l'eau du robinet ou de source n'a pas un pH de 8,5 à 9. C'est le calcaire qui nourrit. Des lectrices ont constaté que les grains se multipliaient bien en ajoutant de la Badoit (environ 1 bon verre pour 1 litre d'eau) ou ½ cuillerée à café de bicarbonate pour 1 l ½ d'eau. Certaines sont satisfaites de l'eau Courmayeur, d'autres encore utilisent l'eau du robinet (décantée quelques heures au réfrigérateur pour permettre l'évaporation du chlore). Une autre encore, verse l'eau sur les grains, en levant haut le pichet pour faire plein de bulles. Il est possible aussi de conserver la préparation à l'abri de la lumière et à température ambiante (18-20°).
Lumière ou pas de lumière, chacun a sa recette, à vous de tester...

Recommandations d'un lecteur : lorsque l'on n'a jamais bu de kéfir, il est préférable de faire un démarrage lent, de manière à habituer l'organisme : les 8 premiers jours, prenez un verre le matin ou l'après-midi. Puis pendant environ 12 jours, passez à 2 verres par jour. Au-delà de 20 jours, vous boirez la quantité qui vous convient et qui vous apporte un mieux-être.

Les effets laxatifs du kéfir s'estompent au bout de quelques jours. Il faudrait donc, si on voulait en bénéficier le boire 36 à 48 heures maximum, après avoir mis ensemble tous les ingrédients. À chacun de voir la quantité à boire qui lui convient.
Si on est diabétique, il vaut mieux commencer par boire un demi-verre par jour et observer si cela convient à son organisme avant d'augmenter éventuellement la dose.

Pour obtenir une boisson pétillante, il faut la garder à température ambiante quelques heures puis la placer au réfrigérateur.

Bonne préparation et bonne dégustation !

Maryse
Maryse - courrier des lecteurs

PS : nous ne faisons pas la chaîne du kéfir de lait

Kéfir de fruits

Recette

Dans un bocal à large ouverture, mettez 1 litre d'eau de source, 3 cuillerées à soupe de sucre, 2 cuillerées à soupe de grains de kéfir, 3 figues sèches et 2 rondelles de citron très fines. Laissez reposer pendant 36 à 48 heures à température ambiante sans reboucher (mettez un morceau de tulle pour éviter poussière et insectes). Les figues remontent à la surface en 24 heures environ. Filtrerez, rincez les grains de kéfir que vous pouvez réutiliser. Vous pouvez boire le kéfir immédiatement (c'est meilleur bien frais) ou bien le conserver dans une bouteille de limonade avec un bouchon hermétique pendant 4 à 5 jours maximum au réfrigérateur.

Quelques précisions

La préparation a besoin de lumière, de chaleur et de sucre. On ne peut pas faire la recette sans sucre car ces grains ont besoin de "carburant" pour se développer et fermenter. Le sucre se transforme une fois utilisé et le kéfir reste très convenable d'un point de vue calorique. En hiver, les grains ont tendance à moins se multiplier par manque de lumière. *Les grains ne doivent jamais être en contact avec du métal car cela pourrait les anéantir, utilisez des ustensiles en plastique ou en bois. Il faut veiller à bien rincer le bocal afin d'enlever toute trace de produit vaisselle car ces grains y sont également très sensibles.*

Le kéfir est une boisson ancestrale venue des pays de l'Est qui s'est longtemps transmise de génération en génération. On attribue la longévité des habitants du Caucase (qui vivent jusqu'à 110 ans, dit-on !) à la consommation régulière de kéfir. Les grains sont en réalité un mélange de levures et de bactéries, ce qui donne une boisson fermentée, une boisson « vivante » qui, si vous ne la mettez pas au réfrigérateur, continue à fermenter.

Santé

Cette boisson est considérée comme un véritable « probiotique », amie des intestins, de la peau et du système immunitaire. Toute la famille peut en consommer. Des chercheurs ont montré son intérêt dans la prévention de certains cancers, les douleurs d'estomac (en effet, nous avons eu des témoignages de lecteurs), les affections pulmonaires... Il possède un léger effet laxatif qui s'atténue au fil des jours.

Témoignages, bienfaits : dans le n° 179 - octobre 2015 page 6PJ (Petit Journal intérieur de la revue).

La doctoresse d'une lectrice (atteinte de colite importante) lui a conseillé de manger les grains frais en plus de la boisson pour refaire la flore intestinale. Cette femme médecin a été soignée dans son enfance par son père, également médecin homéopathe, avec du kéfir et des grains qu'elle mangeait, car elle a une intolérance au gluten. Elle n'a jamais été malade à cause des grains, au contraire. Il est préférable de les manger (frais) en dehors des repas car ils sont bourratifs et coupent l'appétit.

Votre animal aussi

Un lecteur nous avait écrit que des grains avaient été donnés par mégarde (la personne croyait que c'était du riz) à un chien plein d'eczéma. Il s'était aperçu ensuite que l'animal n'avait plus de problèmes de peau. Mélanger à la pâtée de l'animal des grains déjà gonflés. Commencer par réaliser la recette et quand la boisson sera prête, prélever des grains pour l'animal. Préparer plusieurs fois cette boisson pour obtenir assez de grains. Le kéfir pourra ainsi agir sur le terrain « fragilisé » de votre animal. Bénéficie chez les animaux soignés par antibiotiques, cela évite les diarrhées.

Conservation et séchage des grains

Pour conserver les grains sans faire de boisson (une quinzaine de jours au maximum) : mettez-les au réfrigérateur dans un bocal avec très peu de sucre.

Au fur et à mesure de la fabrication de la boisson, les grains se multiplient. On peut à nouveau relancer une production en ne prenant qu'une partie des grains. Le reste peut être donné à ses amis, voisins, son animal (voir ci-dessus) ou être séché pour être ensuite envoyé avec d'autres grains à *Rebelle-Santé* afin de pouvoir continuer la chaîne du kéfir (contre une enveloppe libellée à votre adresse, 3 timbres et de la patience, nous envoyons des grains secs de kéfir de fruits et le mode d'emploi). Rincez soigneusement les grains que vous souhaitez faire sécher. Laissez égoutter. Étalez-les en fine couche sur du plastique alimentaire souple (ex : assiette en plastique), ou sur du papier cuisson : les grains secs ne colleront pas sur ce support. Le séchage peut s'opérer à température ambiante à l'air, dans la cuisine par exemple. On peut aussi faire sécher les grains au soleil ou sur un radiateur de chauffage central. Les grains vont diminuer de volume. Ils collent tant qu'ils ne sont pas complètement secs. Il suffit ensuite de les placer dans un plastique alimentaire (genre sac de congélation) ou papier et de nous les envoyer. Une simple enveloppe suffira (plus ou moins grosse selon la quantité de grains) et pas nécessaire d'envoyer en colissimo. Les grains secs peuvent se conserver ainsi environ un an.

Site intéressant et complet : www.efaitmaison.com