

LE KÉFIR DE LAIT

Introduction

Cette année, les grains de kéfir auront 12 ans. De bouche à oreille, de main à main et avec beaucoup d'amour, les premiers grains proviennent de la région du Caucase. Il n'en tient qu'à nous de les faire vivre encore plusieurs décennies.

Historique

L'origine du mot "kéfir" vient du mot turc "keif", dont la signification est... « sensation de bien-être après l'avoir bu ». Originaire du Caucase, la consommation du kéfir, lait ferment d'une grande valeur alimentaire et hygiénique, est très populaire en U.R.S.S. et existe depuis plusieurs siècles. La préparation du kéfir demeurera longtemps un secret; car les musulmans du Caucase croyaient que le kéfir ou "grains du Prophète Mahomet" ou "champagne des laits" perdait son efficacité si les peuples des autres religions l'utilisaient. Ce n'est qu'au 19^e siècle, après un oubli de près de 5 siècles dans les pays de l'Est, que l'homme réutilisera le kéfir pour ses propriétés thérapeutiques contre la tuberculose.

Aujourd'hui encore, il y a plusieurs centaines du Caucase, leur secret: une nourriture constituée de produits laitiers, dont le kéfir, de légumes crus, de fruits et de miel, à laquelle s'ajoutent un air pur et un rythme de vie sain. "Les gérontologues semblent maintenant convaincus que le lait, le fromage et le kéfir (lait caillé aigre) contribuent à ralentir les processus de vieillissement ».

La consommation régulière de kéfir nous aiderait-elle à vivre mieux et plus longtemps?

Les caractéristiques du kéfir

Les grains de kéfir sont des particules gélatineuses obtenues à partir d'un lait fermenté. Ils sont constitués, essentiellement, d'un mélange symbiotique de levures, de bactéries, de protéines, de polysaccharides (amidon), de minéraux et de vitamines. Ils ont l'apparence de morceaux de chou-fleur ou

encore de corail. Leur taille varie de celle d'un grain de blé à celle d'une noisette.

Le kéfir est une fermentation à dominante lactique (présence de bactéries) et dans une moindre mesure, alcoolique (présence de levures qui transforment le sucre (lactose) en alcool (1 à 2%) et gaz carbonique). Le kéfir a une consistance légère et on le boit généralement comme le lait de beurre.

On peut aussi trouver le kéfir sous forme de cultures pures comme le yaourt mais contenant seulement les micro-organismes spécifiques suivants:

- *Lactobacillus helveticus*;
- *Streptococcus cremoris*;
- *Leuconostoc dextranicum*;
- *Streptococcus diacetylactis*;
- *Streptococcus kéfir*;
- *Saccharomyces fragilis* (*Torula kéfir*);

Le sachet en poudre de 10 grammes de culture de kéfir industriel est considéré comme une culture pure de kéfir. Cette dernière se compose en majeure partie de bactéries et de levures. Elle sert de démarreur pour produire une plus grande quantité de kéfir.

La présence de toutes les bactéries et levures pour constituer les grains de kéfir en fait un produit nettement plus concentré que la culture-pure (sachet en poudre) dans laquelle on ne retrouve qu'en partie les composantes énumérées précédemment.

Donc les grains produisent un kéfir plus conforme à celui des siècles derniers et supérieur à la culture pure utilisée industriellement comme démarreur. Le kéfir traditionnel contient une bien plus grande variabilité d'organismes. Comparativement à la liste ci-haut, les grains de kéfir traditionnels peuvent contenir jusqu'à 18 espèces de Lactobacilles, 7 espèces de Streptococcus et Lactococcus, 32 espèces de Levures et 2 espèces de bactérie du genre Acétobacter.

Vertus du kéfir

On attribue au kéfir, comme aux autres produits laitiers fermentés, plusieurs qualités nutritives, ainsi que des effets physiologiques particuliers. Il est légèrement laxatif: utilisé pour des cas de constipation chronique. Il est également efficace contre plusieurs désordres intestinaux. Il possède des pouvoirs bactéricides contre des micro-organismes particulièrement virulents. Il augmente aussi la sécrétion des sucs gastriques et intestinaux et favorise les mouvements péristaltiques. Un bactériologiste Danois réputé, le Docteur Orla Jenson, est d'avis que le kéfir, du fait de sa plus grande concentration en levures est plus nutritif que le yogourt et plus bénéfique encore pour la flore intestinale.

« En conséquence, le kéfir constitue un aliment tout désigné:

- pour les enfants auxquels il procure un produit digestible, nutritif, agréable et bienfaisant.

- Pour les futures mamans qui, souvent, tolèrent mal les autres aliments, ont des nausées ou souffrent de troubles digestifs.
- Pour les convalescents, les personnes âgées ou celles dont la digestion est laborieuse.
- Pour les personnes traitées aux antibiotiques et dont la flore intestinale utile est détruite par les médicaments.
- Pour les personnes sédentaires auxquelles une source alimentaire équilibrée et digestible est spécialement recommandée.

EXEMPLE D'APPLICATION EN CAS DE MALADIES

Lors de maladies très sérieuses on peut, habituellement sans risque, prendre beaucoup de kéfir: le matin, le midi et le soir. Chaque fois environ ½ litre. L'efficacité du kéfir est à son maximum les 12 premières heures. Cependant il est toujours préférable de consulter son médecin au préalable. Le kéfir aurait des effets bénéfiques sur le Système nerveux (diminue l'insomnie, améliore l'humeur dépressive); le Système digestif (guérit les ulcères d'estomac, régularise la consistance des selles suite à une diarrhée causée par une intoxication alimentaire ou la prise de médicaments, aide à la digestion); le Système respiratoire (réduit la fréquence des crises d'Asthme); le tissu sanguin (réduit l'anémie après 3 semaines à trois mois); réduit la tension artérielle après 2 mois, de l'exercice régulier et un litre par jour de kéfir et la liste peut s'allonger considérablement si on le souhaite.

Préparation du Kéfir

Contrairement au yogourt, la préparation du kéfir n'exige pas que l'on réchauffe le lait. Nous pouvons utiliser le lait de vache ou de chèvre ou de brebis ou de soya (attention à la qualité de la poudre de soya utilisée). Traditionnellement, on mettait le kéfir dans des outres en peau et, au fur et à mesure qu'on en puisait, on le remplaçait par du lait frais: la fermentation se faisait en continu.

Le kéfir se conserve toujours dans du lait, dans un récipient fermé (un bocal de verre). NE JAMAIS LAISSER LES GRAINS DE KÉFIR SANS LAIT OU EAU, il se dégraderait. Si vous n'avez pas assez de lait, laissez-en un peu avec les grains de kéfir quitte à jeter le surnageant avant d'ajouter du lait frais. Il faudra rincer au préalable le kéfir.

Méthode

- Recouvrir les grains de Kéfir de lait en respectant les proportions suivantes:
250 ml (1 t.) grains de kéfir pour 1 litre (4 t.) de lait.
- Fermer le contenant en (verre). Ne pas remplir au raz bord !
- Laisser fermenter à la température ambiante environ 24 heures: pour un goût un peu piquant, laisser fermenter pendant une période plus longue sans jamais dépasser 40 hrs. À l'opposé, pour un goût plus doux, réduire le temps de fermentation.
- Passer au tamis (autre qu'en métal) les grains de kéfir. Le liquide recueilli sera le kéfir à

consommer.

- Rincer les grains de kéfir, de préférence une fois par semaine, avec une eau non chlorée.
- Recouvrir les grains de kéfir de lait en respectant les mesures données précédemment.
- Recommencer le processus mentionné ci-haut.

Dans le cas où le kéfir développerait une odeur insupportable, il faudra rincer les grains de kéfir tous les jours durant quelques jours. De toute façon il faut rincer le bocal à chaque fois que l'on fait du kéfir.

À titre informatif, voici la composition du kéfir base de lait 2% et de lait écrémé:

	lait 2%	lait écrémé
protéines	3.6%	9.72%
matières grasses	2.0%	0.15%
lactose	4.1%	4.00%
acide lactique	0.2%	0.80%
alcool	0.2%	0.20%
minéraux	0.66%	0.80%
eau	88.64%	90.33%
total	100 %	100%
calories par 100 grammes (3 1/2 onces)	52.8 calories	36.23 calories

« On peut consommer sans inconvénient un litre de kéfir de lait par jour. »

Pour ma part, j'en consomme habituellement une à deux tasses par jour. Il semble que 15 ml/jour suffi pour apporter la dose de pro biotique nécessaire.

Préservation des grains de kéfir.

En milieu humide

- Laver les grains a l'eau froide.
- Les déposer dans un bocal propre.
- Recouvrir d'eau froide non chlorée.
- Placer au réfrigérateur: les grains conservent leur vigueur pendant une semaine, mais la perdent graduellement par la suite.

En milieu sec

- Rincer les grains.
- Les égoutter.
- Les placer dans du coton fromage.
 - Les sécher à la température ambiante pendant 36 à 48 heures dans une pièce bien aérée.
- Déposer les grains secs dans une enveloppe de papier au réfrigérateur.
- Conservés de cette façon, les grains sont potentiellement actifs pour une période de 12 à 18 mois.

Grains congelés

- Rincer et égoutter les grains.
- Les placer dans un contenant opaque.
- Le fermer hermétiquement.
- Le placer dans un autre contenant semblable bien scellé.

- Congeler jusqu'au moment de l'utilisation.

Réactivation des grains entreposés

Milieu humide

- Déposer les grains dans du lait frais.
- Laisser fermenter de 48 à 72 heures.
- Jeter la crème de kéfir recueillie.
- Rincer et égoutter les grains.
- Recommencer le processus de la préparation quotidienne.

Grains secs et/ou congelés

Laisser reposer les grains dans une eau non chlorée pour une douzaine d'heures approximativement à la température ambiante.

- Égoutter et transférer les grains dans 250 ml (1 t.) de lait pour environ 24 heures, à la température ambiante.

N.B. Il sera peut-être nécessaire de refaire ces processus plusieurs jours, voir semaines, en fonction de l'état de votre culture. Moins la conservation a été bonne, plus long sera le temps à son rétablissement.

Note complémentaire

On doit prendre soin du kéfir comme d'un petit bébé car il boit beaucoup de lait. On peut aussi laisser mûrir le kéfir jusqu'à 40 heures. Si pendant ce temps on ne peut vraiment pas donner du nouveau lait à la culture, il est préférable, pour ne pas le perdre, de le placer au réfrigérateur pour en arrêter la fermentation, et ensuite le faire aussitôt que possible. Si par malchance on l'a trop laissé fermenter et qu'il n'a pas bon goût, on peut jeter le lait, bien rincer les grains de kéfir et recommencer de nouveau. Il est aussi à noter que la culture double durant environ 2 à 3 semaines et à ce moment le kéfir travaille plus rapidement, c'est alors le moment de le diviser. **PRIÈRE DE NE JAMAIS DÉTRUIRE CE KÉFIR, IL EST TRÈS RARE ET TRÈS PRÉCIEUX.**

Vos parents et connaissances vous seront très reconnaissants si vous leur proposez de profiter des avantages d'un produit aussi bénéfique pour la santé mais encore trop mal connu qu'est-le KÉFIR. Bref, consommer du kéfir régulièrement ne peut que vous être bénéfique et comme le disait si bien le regretté René LÉVESQUE, c'est un beau risque!

Cordialement, Gilles GUÉRARD