



Le kombucha

Appelé champignon de longue vie, le kombucha n'est pas à proprement parler un champignon, c'est en fait une symbiose de bactéries et de levure, dont on ignore l'origine, et que l'on est incapable de reproduire artificiellement en laboratoire.

Utilisé depuis des siècles en Chine, au Japon, et en Russie, ce champignon arrive en Europe au tout début du XX^e siècle, par l'intermédiaire des Allemands, grands utilisateurs de remèdes naturels. On lui attribue mille vertus.

Traditionnellement, le kombucha est préparé à partir d'une infusion de thé noir ou vert sucré, c'est en se nourrissant du sucre que le symbiote va faire fermenter le thé, et ainsi élaborer divers produits très bons pour la santé comme des polyphénols, car la

fermentation induit un très léger degré d'alcool (0,5°), des vitamines du groupe B qui jouent un rôle dans le métabolisme de la cellule. Elles aident à maintenir une peau saine et des muscles en bonne santé, ainsi que des probiotiques, si importantes pour maintenir un bon équilibre de la flore intestinale pour booster nos défenses immunitaires, permettant de lutter contre les infections et les allergies. Ils aident également à détoxifier l'organisme.

Le kombucha ressemble à la «mère» qui permet de changer le vin en vinaigre, c'est un disque plus ou moins épais, blanchâtre, qui flotte à la surface du liquide dans lequel il baigne. Vous pouvez vous le procurer auprès d'une personne qui a une mère, car elle se divise autant de fois que vous le voulez, ou bien l'acheter sur des sites spécialisés en produits naturels.

Une fois que vous l'avez, si vous nourrissez votre kombucha régulièrement en renouvelant le thé sucré, vous l'aurez à vie, c'est un organisme vivant.

Il faut y penser lorsque vous vous absentez, pour prévoir sa survie. Plus vous le laisserez longtemps dans le thé, plus il deviendra acide, et plus ses qualités seront concentrées, par contre il sera difficile de le boire, vous pourrez l'utiliser alors en guise de vinaigre, ou de tonique sur le visage.

Pour le boire, à raison d'un verre ou deux par jour, il vaut mieux filtrer la boisson au bout de 8 à 10 jours, et remplir des bouteilles à conserver au réfrigérateur. Prévoyez des contenants en verre, suffisamment solides pour résister à la fermentation qui donne une boisson pétillante.

Vous trouvez du kombucha déjà prêt en bouteille dans les magasins bio, toutefois attention, car la pasteurisation détruit une partie des sels minéraux et vitamines qui en font une boisson énergisante qualitative et désaltérante tant appréciée des sportifs.



Vous pouvez parfumer votre kombucha, l'agrémenter de fruits coupés, y laisser infuser du gingembre, y ajouter du sirop. Bien sûr, ces adjonctions se feront une fois le produit filtré car le champignon ne supporte que du thé et du sucre sinon, vous le feriez mourir.

Recette de préparation pour un litre de kombucha :

90 cl d'eau

60 à 80 gr de sucre blanc ou brun ou du

miel ou encore du sirop d'agave
2 cuillères à café de thé vert ou noir
10 cl de boisson de kombucha
1 souche de kombucha

Faites bouillir l'eau et le sucre, y jeter le thé, et laisser refroidir complètement. Filtrer le thé, remplir un bocal que vous aurez pris grand soin de faire bouillir au préalable pour des raisons d'hygiène, y ajouter les 10 cl de boisson de kombucha et la souche du symbiote, la surface la plus blanche et lisse vers le haut du bocal. Couvrir le récipient d'un linge qui permet la circulation de l'air tout en empêchant l'invasion d'insectes ou autres poussières. Fermer à l'aide d'un élastique.

Il faut mettre le bocal à l'abri de la lumière, à température ambiante, et laisser faire la fermentation de 6 à 10 jours. La boisson est prête lorsque la couleur est plus claire qu'au départ, une nouvelle souche de kombucha

s'est formée, plus fine et plus blanche sur le dessus du bocal, on peut observer alors une légère pétillance. Vous pourrez à ce stade prélever la souche mère ainsi que le bébé souche, puis filtrer la boisson et la conserver au frais.

Pour la boire, sortez-la 15 mn avant, afin qu'elle retrouve le côté pétillant qui est atténué par le froid. Bonne dégustation, et surtout bonne santé !

