

BOISSONS ETRANGERES. LE KOUMYS ET LE KEFIR

MANIÈRE DE LES PRÉPARER

Le koumys est un liquide de couleur blanche, laiteux, mousseux, de goût acidulé et piquant.

Le *Koumys* se fait généralement avec du lait de jument qui est beaucoup plus riche en sucre que le lait de vache. On peut cependant se servir aussi du lait de vache, en y ajoutant du sucre de canne et en provoquant la fermentation au moyen de levain de bière.

La préparation du *Koumys* varie d'une tribu à l'autre. Mais la fermentation s'obtient toujours en laissant, pendant une nuit, dans un endroit chaud, une certaine quantité de lait de jument aigre en contact avec le mélange suivant : 250 grammes de levain de bière, 15 grammes de miel pur, 150 grammes de farine de froment. Le lendemain matin, on enveloppe la pâte d'un linge propre, et l'on y ajoute environ 3 litres de lait frais. Au bout de trois ou quatre jours, cette masse peut servir à faire fermenter le *Koumys*.

Il a été très estimé en Europe ; surtout parce qu'il était très recommandé par les médecins dans les affections de la poitrine, de l'estomac et dans les cas d'anémie ; il exerce également une influence très salutaire sur les convalescents dont il relève vite les forces et dont il augmente l'embonpoint ; mais les frais de production étant très élevés, son usage ne s'est pas trop répandu.

Heureusement on est arrivé à fabriquer une autre boisson beaucoup plus économique et tout aussi utile aux malades, c'est le *Kéfir*.

On donne ce nom non seulement à la boisson faite du lait de vache, de brebis, de chèvre, mais encore à la semence qui sert à la fabriquer.

Le *Kéfir* est la boisson favorite de quelques peuplades du Caucase et les musulmans gardaient le secret de sa préparation avec un soin jaloux, craignant surtout que ce *Kéfir* ne perde ses vertus aussitôt que les infidèles le connaîtraient.

Peu à peu, il finit cependant par être connu et, à un moment donné, la demande de graines de *Kéfir* fut tellement grande qu'une cuiller à bouche de grains se vendait à raison de \$40 à \$80.

Aujourd'hui sa fabrication à Paris est devenue industrielle et son usage se répand de plus en plus chaque jour, grâce aux recherches récentes du professeur Hayem.

Le *Kéfir* peut être préparé de trois façons différentes :

1^o Au moyen de grains de *Kéfir*. On les fait gonfler dans l'eau tiède pendant cinq à six heures, puis on les dépose dans un verre de lait, et on les y laisse jusqu'à ce qu'ils deviennent blancs, ce qui dure deux ou trois heures.

Une cuillerée à bouche de grains ainsi préparés est introduite dans un verre contenant à peu près un demi litre de lait, et recouvert d'un morceau de mousseline. On abandonne le verre à une température de 18 à 20 degrés centigrades, puis on verse le lait dans une bouteille fermée hermétiquement ; ensuite, on le laisse de nouveau à une température de 15 à 18 degrés, en agitant toutes les deux ou trois heures.

Le *Kéfir*, ainsi préparé, présente des qualités différentes, suivant la durée de la fermentation. Si la fermentation n'a duré que vingt-quatre heures (No 1), on obtient une boisson douce, très peu acide, qui contient peu d'alcool et d'acide carbonique. Le *Kéfir* qui a fermenté pendant quarante-huit heures (No 2) est plus acide : il mousse, il a une consistance plus épaisse. Après une fermentation de trois jours, le *Ké-*