

# Les abréviations

(auteur : Jean-Loup Chaumet)

**kf** : kéfir de fruits.

**kl** : kéfir de lait.

Le kéfir de fruits et le kéfir de lait se préparent à partir de grains différents

**GBP** : ginger beer plant. Se prépare à partir de grains spécifiques.

**f1** : 1<sup>e</sup> fermentation.

La f1 se fait avec les grains (pour les kéfir de fruits et de lait, le GBP) ou les mères (pour le kombucha, le jun). Selon le type de boisson fermentée que l'on prépare, on y ajoute du sucre, certains fruits, du lait, du thé, du jus de gingembre.

La durée de la f1 varie selon la boisson que l'on prépare.

**f2** : 2<sup>e</sup> fermentation ; elle se fait sans les grains, ni les mères. On peut y rajouter divers éléments pour aromatiser la boisson.

Là aussi, la durée varie selon le type de la boisson en préparation.