

# Le tibico

(Texte : Jean-Loup Chaumet – 01/11/2018)

Le présent document est fortement inspiré du site [http://www.cfaitmaison.com/kefir\\_fruits/tibicos.html](http://www.cfaitmaison.com/kefir_fruits/tibicos.html).

Le tibico est une boisson fermentée faite à partir des grains de kéfir de fruits, que l'on appelle aussi tibicos.

Il existe plusieurs versions sur l'origine des grains pour faire le tibico, notamment que ceux-ci se trouveraient sur certains cactus mexicains. La version la plus vraisemblable est que Mère Teresa, de Calcutta, aurait reçu en cadeau ses grains de kéfir de fruits de moines du Tibet, et les aurait envoyés au Mexique afin d'aider les populations pauvres. Elle fournit une recette simple et ne nécessitant que peu d'ingrédients.

Bien que ce soit les mêmes grains que pour le kéfir de fruits, la recette du tibico diffère de la recette de kéfir de fruits :

## **Ingrédients :**

- 150 ml d'eau minérale ;
- 1 cuillère à café de sucre roux ou brun (ou du sucre non raffiné) ;
- 1 cuillère à soupe (uniquement) de grains de kéfir de fruits.

## **Préparation :**

Préparer la boisson le matin pour la consommer le lendemain matin. Verser les ingrédients dans un récipient en verre. Mélanger à l'aide d'une cuillère en bois. Couvrir le récipient avec une gaze ou un tissu fin permettant la circulation de l'air, maintenu par un élastique. Poser le bocal sur le plan de travail ou un autre endroit en évitant l'exposition directe du soleil. Laisser à température ambiante pendant 24 heures. Filtrer la boisson à l'aide d'une passoire en plastique. La boisson préparée est de couleur ambrée du fait du sucre complet.

Comme pour le kéfir de fruits, les grains vont se multiplier, et bien souvent plus rapidement. Remettre en culture pour la fermentation suivante une seule cuillérée de grains et conserver l'excédent afin de pouvoir les partager (vous pouvez vous inscrire sur le site de partage [www.3kjun.com](http://www.3kjun.com)).

### **Posologie :**

Consommer la préparation de la veille (la boisson sans les grains) à jeun, une demi-heure avant le petit déjeuner, tous les jours de préférence ou régulièrement. Ne rien ajouter,

### **Bénéfices de la consommation de tibico pour la santé :**

Il n'est pas question ici de se substituer à la médecine, mais Mère Teresa a fourni ces grains et cette recette dans le but d'aider les populations pauvres du Mexique à améliorer leur santé. Cette préparation est utilisée à des fins préventives et curatives. Il est rapporté qu'elle permet de :

- soulager les rhumatismes et les douleurs musculaires ;
- se préserver des céphalées et des migraines ;
- améliorer les fonctions du foie et éliminer les problèmes de vésicule ;
- apaiser et atténuer les maladies cardiaques ;
- soulager les tensions musculaires et relaxer les muscles du cou ;
- résoudre les problèmes d'insomnie et les vertiges ;
- lutter contre l'obésité en éliminant les graisses et en améliorant le fonctionnement de la thyroïde ;
- maintenir la couleur naturelle des cheveux et empêcher la calvitie ;
- guérir la bronchite, l'asthme et la toux ;
- guérir les problèmes rénaux en améliorant la qualité de l'urine et en éliminant les calculs rénaux ;
- diminuer le taux de cholestérol, assouplir les veines et les artères, diminuer les hémorroïdes ;
- guérir certains types de diabète ;
- lutter contre l'hypertension ;
- régulariser la température de l'organisme ;
- conserver la bonne humeur , ...

N'hésitez donc pas à tester et à faire votre propre expérience !

## **Vidéo :**

Mathilde Gaudéchoux a une chaîne Youtube sur laquelle on peut voir sa vidéo expliquant le mode opératoire pour préparer du tibico :

<https://www.youtube.com/watch?v=E11BQSYTTX8>