

Nigari (chlorure de magnésium marin)

100 g

En bref : Concentré naturel de chlorure de magnésium, le nigari est un sous-produit de la fabrication du sel de l'eau de mer. Il est utilisé pour coaguler le lait de soja et permet de réussir magnifiquement n'importe quel style de tofu.

Il peut également être utilisé pour faire une cure de magnésium, sur avis et contrôle de votre médecin ou naturopathe.

Description et origine :

Notre nigari est fabriqué selon le procédé suivant : des cristaux d'eau de mer ($MgCl_2$) sont mélangés à une solution d'eau de mer (elle aussi $MgCl_2$). On laisse ensuite le mélange reposer et une couche se forme à la surface. On récupère le dépôt qui s'est formé et on l'égoutte. On chauffe ensuite pour avoir un concentré. On laisse reposer et on récupère le second dépôt qui est lui même égoutté. Le Nigari est alors formé.

Notre nigari n'est pas un produit synthétique mais il est physiquement raffiné puisque l'on dissout des cristaux naturels et que le précipité ainsi formé est filtré puis concentré en le chauffant. Le chlorure de magnésium est la principale composante de ce produit qui ne contient qu'une quantité très réduite de chlorure de sodium.

Le nigari est soumis à des tests de qualité. Parmi ces analyses la teneur en métaux lourds est vérifiée par notre fournisseur. D'autre part, avec les événements de mars 2011 au Japon, nous avons décidé de réaliser des tests de radioactivité que nous prenons en charge sur chacun des lots que nous recevons.

Intérêt diététique et nutritionnel :

Renforce l'activité des globules blancs

Au début du XXe siècle, un médecin français, le Pr Delbet, a étudié les effets du chlorure de magnésium sur différentes maladies infectieuses. Confronté à l'infection de plaies pendant la première guerre, il utilisa du chlorure de magnésium par voie externe, non pas pour détruire les microbes (il avait remarqué que cela ne suffisait pas à éviter les complications...), mais pour renforcer l'activité des globules blancs. Il avait constaté, lors d'essais in vitro, que le chlorure de magnésium protégeait les cellules saines et il appliqua ses résultats in vivo, sur les blessés de guerre, avec des résultats remarquables.

Ensuite, le Pr Delbet utilisa le chlorure de magnésium en injections pour lutter par voie interne contre les infections, puis il le conseilla par voie orale. Les surveillantes et les infirmières de son service en prenaient toutes, « enchantées de la sensation d'euphorie, d'énergie et de résistance à la fatigue qu'elles éprouvaient. »

En cure préventive contre les maux d'hiver

Dans son ouvrage Le Chlorure de magnésium. Un remède miracle méconnu*, Marie-France Muller, naturopathe, qui a utilisé le chlorure de magnésium pendant une bonne quarantaine d'années, fait le tour de ses vertus et de ses nombreuses utilisations. Que ce soit en application externe en cas de plaies ou de brûlures (et même pour diluer l'argile à appliquer en cataplasmes sur les ulcères variqueux) ou en cure, par voie orale, pour prévenir les maladies hivernales (rhumes, gripes) ou soigner les infections, ce remède à la portée de tous donne souvent des résultats spectaculaires.

Textes Extraits de l'article paru dans Tvmag du 28/11/2008 et rédigé par Sophie Lacoste.

Utilisation : La principale utilisation du Nigari est de coaguler le lait de soja en vue de produire du tofu. Notre nigari fait ressortir la douceur naturelle de soja et le tofu permet naturellement de maintenir sa forme ferme et saveur. En utilisant le nigari, le tofu a un aspect plus doux et une saveur plus sucrée. Le tofu ainsi produit peut être consommé tel quel ou utilisé dans la soupe miso, le sukiyaki (fondue japonaise), en salade et peut également être utilisé pour la friture.

Il peut également être utilisé pour faire une cure de magnésium ou pour d'autres visées thérapeutiques, mais bien sûr sur avis et contrôle de votre médecin ou naturopathe.

Ingédients : 97% de magnésium hexahydraté

Préparation : Pour le tofu, voir la recette du tofu.

Pour une cure de magnésium et autres vertus du nigari :

Les doses préconisées par les Professeurs Delbet et Neveu à l'origine de la découverte des vertus du nigari sont de 20g pour 1 litre d'eau, c'est à dire 1 cuillère à soupe de Nigari pour 1 litre d'eau. Il est donc possible de faire 5 litres de préparation avec le sachet de 100g de Nigari.

Attention à prendre avec précaution et sur avis de votre médecin ou naturopathe.

Plus de précisions (*Texte Extrait de l'article paru dans Tvmag du 28/11/2008 et rédigé par Sophie Lacoste*) :

Un demi-verre ou un verre chaque matin

C'est tout simple, il suffit de diluer un sachet de 20 g de poudre dans un litre d'eau et d'agiter jusqu'à complète dissolution. La solution obtenue se conserve au réfrigérateur. Le goût étant très amer, certains préfèrent la mélanger avec du jus de citron ou la diluer davantage avant de l'avalier. En prévention, pour retrouver la forme et passer au travers des ennuis respiratoires, par exemple, il est généralement conseillé d'en prendre un demi-verre ou un verre chaque matin.

Le chlorure de magnésium possède un effet laxatif, d'ailleurs Marie-France Muller le conseille en prise régulière sur une longue durée pour régulariser les transits paresseux. En cas d'infection (grippe, bronchite...), elle recommande un verre toutes les trois heures puis, dès que la diarrhée est arrivée (eh oui, c'est un des signes de guérison !), la fièvre commence à tomber. Il faut alors espacer les prises.

Même lorsque l'infection se traduit par une gastro-entérite, la naturopathe conseille le chlorure de magnésium. Selon elle, malgré la diarrhée (qui peut augmenter un peu le premier jour), ce remède fait rapidement disparaître les symptômes. En application externe, on l'utilise en imbibant des compresses à mettre à même la peau. C'est également l'idéal pour nettoyer les plaies des enfants qui tombent, car il ne pique pas et active la cicatrisation.

Idée recette : Tofou maison

Origine matière première : Japon

Certification : produit naturel non certifié bio.