



Kefir di latte



Il **kefir** è un grande alleato della salute: lo dice lo stesso termine armeno da cui deriva, “keif”, che significa “benessere”. La leggenda racconta che fu Maometto a donare i primi grani di kefir agli uomini stanziati sulle alture del massiccio caucasico: per questa ragione il kefir, nella tradizione, è conosciuto anche come il “miglio” del profeta. Dal sapore acidulo e un po’ frizzante, il “kefir” è una bevanda che si ottiene dalla **fermentazione del latte** (vaccino, di pecora o di capra) e dai granuli di kefir: questi grani sono composti da fermenti vivi e da lieviti probiotici che, mescolati al latte, danno vita a un composto straricco di nutrienti, costituito da polisaccaridi, proteine e lipidi. Il “kefir”, (questa la denominazione del composto probiotico) è l’elemento che fa la differenza tra un semplice latte fermentato e il kefir.

Uno scrigno di principi depurativi e snellenti

Oltre ai probiotici utili all’intestino (nella sua composizione ne sono presenti almeno 40 tipi diversi) il kefir contiene anche **vitamine** (soprattutto del gruppo B), **minerali** (calcio, potassio, magnesio e fosforo) e **proteine**. Il kefir, inoltre, è povero di calorie e soprattutto di lattosio e può dunque essere consumato anche dalle persone intolleranti a questo zucchero. Tra le **vitamine del gruppo B** ricordiamo l’acido folico (la vitamina B9), un indispensabile integratore non solo per le donne in gravidanza (previene le malformazioni al feto) ma anche durante la menopausa perché è un’ottima difesa contro l’osteoporosi e gli sbalzi emotivi tipici del climaterio. Inoltre la combinazione del magnesio con le vitamine del gruppo B e con il calcio fanno del kefir un alleato straordinario del sistema nervoso e un valido aiuto per contrastare la falsa fame e il desiderio di cibo fuori pasto, che tende a intensificarsi durante la stagione fredda.

Migliora la resistenza della barriera intestinale



Kefir di latte

Il kefir contiene una sostanza chiamata *Lactobacillus acidophilus* che rinforza l'impermeabilità dell'intestino e quindi la sua preziosa barriera contenitiva, facendo aumentare la produzione di mucina, un gel protettivo prodotto dalle cellule intestinali, che separa la zona dove si trovano i batteri dalla superficie delle cellule epiteliali. In questo modo protegge dalle molecole dannose ed esercita una funzione lubrificante. Se lo strato di muco si assottiglia, come quando sono in atto delle infiammazioni, l'infiltrazione dei batteri cattivi è facilitata.

Aiuta contro i chili in eccesso

Spesso all'origine del sovrappeso c'è uno stato infiammatorio intestinale costante che impedisce il regolare assorbimento dei nutrienti o il corretto smaltimento delle scorie. L'assunzione di bevande o cibi ricchi di probiotici come il kefir ha effetti positivi sulla linea con una **riduzione del grasso addominale**, il più pericoloso per la salute. I benefici aumentano se i probiotici sono assunti con le fibre (presenti in vegetali e cereali integrali). In questo modo il senso di sazietà arriva prima, si riduce l'assorbimento di zuccheri e grassi a livello intestinale e si tiene regolare l'indice glicemico.

Ha un'azione preventiva sul tumore al colon

I probiotici del kefir riducono il rischio di cancro al colon, in particolare quando sono associati all'assunzione di fibre, che migliorano la sopravvivenza dei batteri "buoni" fornendo loro un adeguato nutrimento. Lo evidenzia anche una ricerca apparsa recentemente sul "Functional Foods In Health And Disease Journal". Lo studio ha verificato che il consumo di kefir riduce la presenza del *Fusobacterium nucleatum*, un batterio ritenuto causa di questa malattia.

Offre soccorso in caso di patologie infiammatorie

Sempre grazie ai probiotici, il kefir è utile anche a chi soffre di **celiachia**, una malattia autoimmune che provoca un'infiammazione intestinale cronica. Una ricerca dell'Institute of Agrochemistry and Food Technology di Valencia, pubblicata sulla rivista scientifica "Journal of Leukocyte Biology", sostiene che sorreggere l'equilibrio della flora intestinale con l'uso di probiotici potrebbe avere un ruolo utile nell'attenuare la risposta immunitaria al glutine, in particolare nelle prime fasi della manifestazione, **migliorando la qualità della vita** del celiaco.

Quanto e come consumarlo

L'ideale è **consumare il kefir una volta al giorno** per almeno un mese. Bevuto regolarmente la mattina a colazione, agisce come un vero e proprio "spazzino" intestinale. Inoltre, eliminando le tossine, il kefir aumenta le difese immunitarie e migliora le funzioni metaboliche. Alcune ricerche sulle popolazioni caucasiche hanno rilevato che il kefir è utile per curare i catarri bronchiali e le infiammazioni a carico del fegato e dell'intestino, nonché alcuni disturbi dei reni.

Esiste in versione dolce o salata

Il kefir di latte si può consumare a colazione e negli spuntini "nature" oppure arricchito da pezzetti di frutta fresca o secca, fiocchi di cereali ricchi di fibre prebiotiche che ne potenziano l'effetto). Ottimo anche nella versione salata, come salsa per accompagnare verdure stufate (o al forno), carni e pesce. In questo caso l'azione digestiva del kefir permette una più facile assimilazione delle proteine animali.

Il kefir è anche d'acqua

Procedimento di preparazione e benefici della bevanda restano gli stessi, cambiano semplicemente gli ingredienti: i granuli di kefir sono aggiunti all'acqua (e non al latte) e viene unito dello zucchero, perché altrimenti i fermenti non potrebbero mantenersi vivi nella sola acqua. Il **kefir d'acqua** è preferito da chi non tollera i latticini. Inoltre rappresenta un'ottima alternativa al consumo di bibite zuccherate o gasate. Durante la fermentazione, infatti, i grani di kefir mangiano lo zucchero per cui la bevanda risulta più "dietetica" e salutare.

Al posto dell'acqua, per migliorare il gusto, possono essere usati infusi e tisane (tè, karkadè, rooibos o succhi di frutta diluiti in acqua al 50%) e lo zucchero raffinato è sostituibile con quello di canna, di cocco, fruttosio, miele, melassa, succo d'agave, sciroppo d'acero, malto e sciroppo di glucosio. L'aroma può invece essere arricchito con l'aggiunta di



Kefir di latte

frutta fresca o secca, spezie e aromi naturali, come foglie di menta, semi di finocchio, cumino, anice, pezzettini di zenzero.

Kefir di latte fatto in casa

Per preparare il kefir di latte fatto in casa dovrai procurarti dei noduli di kefir (che puoi trovare gratuitamente presso la nostra bottega), non importa la quantità perché se li conservi adeguatamente cresceranno. Introducili in un barattolo di vetro.

È molto importante che gli utensili da cucina che usi non siano né di metallo né di alluminio, poiché danneggerebbero le proprietà del fungo.

A questo punto, aggiungi il latte (va bene sia a temperatura ambiente che freddo di frigo). Può essere di mucca, capra, intero, parzialmente scremato, di cocco o di soia, l'importante è che non sia scremato. In funzione della quantità di granuli di kefir, dovrai mettere più o meno latte, ma come regola generale, devi riempire fino a metà o 3/4 del barattolo.

Una volta aggiunto il latte, dovrai coprire il barattolo con un panno pulito e non con il suo tappo, perché il tappo non lascerebbe passare l'aria e renderebbe il kefir di latte ancora più aspro di quello che è già normalmente. Conservalo in un luogo al buio e lascialo riposare per 24 max 78 ore, secondo la cremosità che vuoi ottenere, mescolando ogni 12 ore il composto.

Non conservarlo in frigorifero, perché il processo di fermentazione a basse verrebbe rallentato.

Trascorso il tempo di fermentazione desiderato, prende scola il latte. Ricorda che il setaccio non può essere metallico. Con l'ausilio di una spatola (di plastica o simile), mescola il fungo così da scolarlo bene ed estrarre tutto il liquido. Il liquido estratto è il kefir di latte, che va travasato ed eventualmente conservato per alcuni giorni in un barattolo di vetro.

Come noterai, è simile allo yogurt liquido, ma il suo sapore può essere un po' aspro, ragion per cui, puoi aggiungere un paio di cucchiaini di zucchero o di cannella. Se desideri che assuma un po' più di consistenza, puoi lasciare la bevanda qualche ora in frigorifero.

I noduli di kefir dovranno essere utilizzati ripetendo lo stesso processo con latte nuovo. Così lo conserverai, facendo in modo che cresca. Man mano che cresce, dovrai aumentare la quantità di latte, fino a quando arriverà il momento di fare dei travasi perché sarà troppo per un solo barattolo.

Consigli

Non sciacquare MAI i granuli di kefir. Se tratti i granuli con utensili puliti e seguendo norme igieniche basilari, non ci sarà motivo di lavarli.

Per un risultato più denso e cremoso coprire appena i granuli.

I granuli temono il calore.

Partendo dal kefir di latte si possono realizzare molte gustose e salutari ricette dolci e salate.

Quali sono le differenze tra kefir e il normale **yogurt** che troviamo in commercio o quello che si può preparare in casa con uno starter e una yogurtiera?

Sicuramente oltre alle differenze di preparazione, la questione fondamentale riguarda i batteri contenuti, perché lo yogurt (italiano) è latte vaccino fermentato da due soli batteri: **Lactobacillus Bulgaricus** e **Streptococcus Thermophilus**.

Il kefir invece contiene decine e decine di batteri benefici che hanno la capacità di colonizzare il nostro intestino.

Ma vediamo nello specifico le differenze tra questi due alimenti:

Il kefir è più semplice da fare dello yogurt, perché fermenta a temperatura ambiente.

Sia per produrre yogurt che kefir in casa è necessario dotarsi di un giusto starter per fermentare il latte. Esistono due tipi di starter: *mesofili* e *termofili*.



Kefir di latte

Quelli *termofili* sono i tipi di starter ideali per produrre yogurt e necessitano di una temperatura di 43 °C e una tempistica di 5-12 ore. Non funzionano a temperatura ambiente, perciò è necessaria una yogurtiera e lo yogurt prodotto da colture termofile è generalmente più denso.

Un yogurt fatto con batteri *mesofili* (come il **kefir**), d'altro canto, può essere coltivato a temperatura ambiente, a circa 21 – 25°C. Quando si utilizza una coltura giusta, non è necessario preriscaldare il latte. La coltura (**i grani di kefir**) sono aggiunti al latte freddo di frigorifero e coltivate a temperatura ambiente per 12-24 ore. Lo yogurt che ne risulta è più "da bere", meno denso di quello al cucchiaino.

Quindi diversamente dallo yogurt, **il kefir è una coltura mesofila e necessita di fermentare a temperatura ambiente.**

Lo yogurt (italiano) contiene generalmente solo due tipi di batteri benefici, mentre il kefir contiene svariate decine di batteri e lieviti, importanti per la salute dell'intestino.

Mentre la facilità di fermentazione è un grande vantaggio per il kefir, il più grande motivo che ci dovrebbe spingere a fermentare kefir invece di yogurt è dovuto alle differenze tra le colture batteriche contenute.

Lo Yogurt contiene generalmente solo 2-7 ceppi di batteri benefici, chiamati probiotici e non contiene i lieviti.

Il kefir contiene una miscela molto varia di batteri e lieviti utili per la salute, perché aiutano a tenere a bada i lieviti patogeni nell'intestino, come la Candida.

C'è poi un altro difetto dei batteri benefici nello yogurt: sono di natura transitoria, nel senso che non colonizzano il tratto digestivo (ma sono comunque utili per mantenere il tratto digestivo pulito e fornire cibo per i batteri benefici già presenti nella nostra flora batterica intestinale). I batteri dello yogurt passano semplicemente attraverso e richiedono un afflusso costante per mantenere qualche beneficio per la nostra salute.

I batteri benefici del kefir sono nettamente superiori a quelli dello yogurt per mantenere in perfetta salute l'intestino e tutto il nostro organismo.

I batteri probiotici contenuti nel kefir non solo passano attraverso il nostro intestino dando benefici temporanei, ma **colonizzano il tratto intestinale ristabilendo una nuova flora batterica**. Alcuni dei batteri contenuti nel kefir sono di natura aggressiva, nel senso che attaccano i batteri patogeni prendendo il controllo dell'intestino.

Ecco perché mangiando molto kefir quando si hanno degli squilibri intestinali, ci può essere all'inizio una crisi di guarigione, con alcuni sintomi fastidiosi, perché i probiotici del kefir stanno facendo pulizia di tutti i batteri patogeni. Questo raramente (o mai) succede consumando dello yogurt, perché il suo effetto è molto più lieve.

Oltre a questo, il kefir contiene anche dei lieviti (che sono assenti nello yogurt) utili per combattere patologie come la Candida.

Per questi motivi se state cercando di utilizzare latte fermentato per risolvere dei problemi digestivi o squilibri del vostro intestino, il kefir sarà la migliore scelta per voi! Ricordate che se il sapore forte e acido vi disturba, potete mescolarlo con dei frullati di frutta in modo da non notare più la differenza con un normale yogurt.