



EL KÉFIR

Se trata de un fermento lácteo elaborado artesanalmente mediante la adición a la leche de diferentes levaduras y bacilos, que no soporta los procesos industriales.



La fermentación del kéfir permite descomponer la leche en nutrientes más simples haciéndola más digestiva y tolerable por personas que sufren de intolerancia a la lactosa. También aporta microorganismos que regeneran la flora intestinal y compiten eficientemente contra las bacterias patógenas de nuestro intestino.

El Kéfir es la leche fermentada más antigua que existe. Su origen se sitúa en las montañas del Cáucaso. Tiene especiales y valiosísimas propiedades, según lo evidencia la longevidad de los pueblos que lo consumen habitualmente, desde hace miles de años.

La acción fermentadora de las bacterias y levaduras del Kéfir:

- Incrementa el valor biológico de las proteínas de la leche.
- Produce la síntesis de vitaminas del complejo B, siendo una fuente importante de potasio, fósforo, calcio y vitaminas.
- Restablece y equilibra la flora intestinal, siendo un alimento probiótico y previniendo gran número de enfermedades.
- Sintetiza ácido láctico, reduciendo la lactosa y favoreciendo la digestibilidad de la leche.

Cómo preparar leche kefirada

Únicamente necesitamos los nódulos -la madre- y la leche. Como utensilios bastará con un recipiente y un colador evitando que sean de aluminio ya que este material no es estable en medio ácido, como es el kéfir, y podría transferirle partículas nocivas. Podrán ser de plástico o de acero inoxidable.

Para empezar bastará con una mínima cantidad de nódulos, por ejemplo el equivalente a una cucharada sopera y un cuarto de litro de leche. Poco a poco, los nódulos irán creciendo y permitirán incrementar la cantidad de leche. La proporción entre la cantidad de madre y de leche dependerá de si se prefiere un kéfir más claro o más espeso... A mayor cantidad de hongo, más espeso será el producto y más se parecerá a un yogur casero.

Tiempo y temperatura

Una vez obtenida la leche, de la mejor calidad posible, sólo habrá que introducir en ella los nódulos. Puede utilizarse un bote de vidrio de cierre hermético, aunque también puede hacerse en un bote abierto pero al estar cerrado se facilita la fermentación. Se aconseja dejar un espacio del recipiente sin llenar ya que al fermentar se liberan gases. No debe utilizarse leche que está a más de 35°C ya que las bacterias y levaduras pueden alterarse. La temperatura ambiental ideal para que el kéfir fermente es de 20 °C. Con más calor se aceleraría el proceso y con más frío se retardaría. El recipiente con los nódulos debe colocarse en un lugar oscuro, pues el sol puede dañarlos. Si no se va a consumir en el día conviene guardarlo en la nevera.



www.salutcreixement.com

El kéfir tendrá un efecto suavemente laxante si se cuela a las 24 horas. Si se desea un efecto astringente debe colarse a las 36 horas. Tras el colado volver a introducir el hongo en la leche. Es conveniente lavar con agua el nódulo y el frasco una vez a la semana como mínimo.

<http://www.salutcreixement.com>