



Kefir di acqua e kefir di latte, virtù e controindicazioni della “bevanda del profeta”

Secondo un’antica leggenda era la “bevanda del profeta” perchè i grani necessari alla sua fermentazione costituivano un regalo di Maometto. Scopriamo un prodotto recentemente rivalutato per i molti effetti benefici.



Kefir di acqua e kefir di latte (Ph © Francesca Vassallo).

Il [kefir o chefir](#) è un latte fermentato dal gusto leggermente acido, simile allo yogurt, e ricco di fermenti lattici e probiotici. Pur essendo un alimento molto antico, solo negli ultimi anni è stato riscoperto dal mondo occidentale anche per effetto della maggiore attenzione ad un'alimentazione più sana e funzionale alla salute fisica e mentale.

L'origine della parola proviene da *keif* che significa "benessere" e questa sarebbe proprio la sensazione che scaturisce dal consumo di kefir, adoperato come rimedio a diversi disturbi. Inoltre esso sostituisce il latte tradizionale per coloro che ne sono intolleranti.

Storia del kefir

Originario del Caucaso, risale probabilmente agli inizi della pastorizia. Secondo altre fonti, il kefir era chiamato la "**bevanda del profeta**" e i grani necessari alla sua fermentazione si definivano "miglio del profeta" perchè si riteneva che fossero un regalo di Maometto. A testimonianza della loro importanza, infatti, venivano tramandati di generazione in generazione come se fossero beni preziosi di famiglia.

Studi del Premio Nobel 1908 **Ilya Ilych Mechnikov**, ricondussero al consumo di kefir dei pastori caucasici la maggiore longevità rispetto ad altre popolazioni.

Caratteristiche del kefir



Grani di kefir (Ph © Francesca Vassallo).

I **grani di kefir detti kefiran** sono costituiti da proteine, grassi e da un complesso di polisaccaridi (Kefiran) che amalgama l'intera struttura, compresi i batteri e lieviti presenti.

I grani hanno bisogno di zuccheri per fermentare e quindi, dopo un procedimento di conversione, si possono usare con altri liquidi come bevande di soia, riso e mandorle o acqua addizionata a zucchero, limone e frutta secca.

Il kefir si differenzia dallo yogurt perché, oltre allo *Streptococcus Thermophilus* e *Lactobacillo Bulgaricus*, contiene ulteriori **batteri e lieviti** che arrivano direttamente nell'intestino, riequilibrando la flora batterica. Il kefir ha anche una fermentazione alcolica.

Proprietà e benefici

Considerato alimento benefico per il nostro organismo, contiene **vitamine del gruppo B, K e D**, **minerali** come calcio, fosforo, magnesio e zinco, aminoacidi ed è povero di lattosio. Inoltre:

- è un regolatore delle funzioni intestinali e dell'apparato digerente;
- è antibatterico;
- è un antitumorale e, da studi in corso, sembra che determini un'effettiva riduzione delle cellule tumorali del carcinoma al seno;
- previene l'osteoporosi;
- rafforza il sistema immunitario;
- riequilibra il sistema nervoso, grazie alla presenza del triptofano, un amminoacido

essenziale non prodotto dall'organismo, necessario per sintetizzare la serotonina, o l'ormone della felicità.

Controindicazioni

La presenza di alcol nella preparazione casalinga, se pur esigua, non lo rende un alimento adatto ai bambini. Anche chi ha un intestino delicato o soffre di meteorismo, può avere difficoltà a tollerarlo.

Il consiglio, come per qualsiasi alimento nuovo, è di iniziare con pochi cucchiari per arrivare, gradualmente, anche a più tazze al giorno.

Il siero di latte e i suoi impieghi

Durante la fermentazione del latte, avviene la separazione del siero dal kefir. Il siero è un liquido giallino, ricchissimo di lieviti e probiotici, che può essere assunto insieme al kefir, bevuto da solo o impiegato per la lievitazione degli impasti.

Per ottenere il siero, occorre filtrare il kefir con un filtro o un telo. Si conserva in frigorifero fino ai sei mesi in un barattolo di vetro chiuso.

Il Kefir d'acqua e kefir di latte: ecco come si preparano

Il **kefir d'acqua** è una bevanda leggermente alcolica e frizzante ottenuta con i kefirani o grani di kefir, adattati alla sola acqua con un procedimento graduale e irreversibile. Ha proprietà simili al **kefir di latte** ed è particolarmente indicato nella cura del Morbo di Chron.

I **grani di latte e d'acqua** si possono acquistare in rete dove molti siti segnalano anche chi sono i distributori di kefir. In genere non richiedono il pagamento di un corrispettivo ma solo un eventuale contributo alle spese di spedizione.

Preparazione del kefir di acqua



Siero separato da kefir (Ph © Francesca Vassallo).

Ingredienti

- Un litro di acqua naturale senza cloro a temperatura ambiente
- 3 cucchiaini di grani di kefir d'acqua
- 30 grammi di zucchero
- Mezzo limone con la buccia
- Due frutti secchi, quali prugne, fichi, datteri. La frutta deve essere biologica.
- Un barattolo di vetro
- Una bottiglia di vetro con tappo per conservare il kefir

Procedimento

Versare nel barattolo l'acqua con lo zucchero e mescolare bene. Aggiungere il limone tagliato a metà e la frutta secca. Unire i grani di kefir e chiudere il barattolo con un canovaccio.

Lasciare fermentare per 24 ore, per ottenere una bevanda con leggero effetto lassativo o 48 ore per un'azione più astringente. Conservare la bevanda per un giorno in frigo.

Il kefir di latte

La preparazione è semplicissima e, oltre al vaccino, si possono usare anche altre varietà di latte.



Kefir di latte (Ph © Francesca Vassallo).

Ingredienti

- Mezzo litro di latte a temperatura ambiente
- 50 grammi di grani di kefir
- Un barattolo di vetro di maggiore capienza
- Un barattolo di vetro con coperchio per conservare il kefir
- Un colino a maglie fini
- Un tovagliolo di carta con un legaccio
- Una caraffa o altro contenitore
- Un colino
- Un cucchiaino

Prima di descrivere il procedimento, va chiarito non si devono mai risciacquare i grani di kefir con l'acqua.

Versare il latte nel contenitore e disporre i grani. Coprire con il tovagliolo e chiudere con un legaccio.

Far riposare al buio per 24 o 48 ore a una temperatura media di 20 gradi circa. Il periodo di fermentazione varia a seconda della temperatura; più aumenta il tempo e più acido sarà il sapore della bevanda.

Trascorso il tempo indicato, mescolare delicatamente con un cucchiaino e far colare il kefir in un contenitore. Se si desidera, tenere il siero da parte.

Lasciare scolare il kefir, girando ogni tanto con lieve pressione sui kefiran per far fuoriuscire la bevanda. Pesare i grani e riprendere dall'inizio. I grani in eccesso possono essere mangiati, anche dagli animali, oppure donati o surgelati. Occorre osservare la massima igiene dei contenitori per prevenire eventuali contaminazioni.

Data di creazione

13/07/2017

Autore

francesca-vassallo