

## Kefir: i tanti benefici per la salute e come prepararlo in casa

“Batteri buoni” è un termine che spunta fuori spesso ultimamente. Si tratta di un tipo di batteri presenti nell'intestino che sono vitali per la nostra salute: lavorano per distruggere i batteri “cattivi” e mantenere il nostro sistema immunitario in ordine, la digestione sempre efficiente e livelli ottimali di salute e vitalità. Recenti studi hanno suggerito che uno stile di vita e una dieta di tipo occidentale, ricca di alimenti trasformati e industriali, zucchero e grassi malsani (i grassi malsani sono essenzialmente quelli cotti e quelli idrogenati), sta distruggendo i batteri buoni dell'intestino, il che spiega perché i problemi digestivi associati a patologie come come la Sindrome dell'intestino irritabile (IBS) sono dilaganti. Quindi cosa dovremmo mangiare per **potenziare questi batteri buoni**? Il Kefir, una volta tanto, non è una trovata di marketing ma è realmente un elemento che può portare grandi benefici. Inoltre, cosa che non fa mai male, è facilmente preparabile in casa a costi molto più contenuti di quelli in cui si trova in vendita al banco frigo dei supermercati.

Anche altri alimenti fermentati possono offrire notevole aiuto, come il **kimchi** (piatto tradizionale coreano fatto con verdure fermentate e spezie), **crauti o il tè kombucha**. Questi sono stati tutti reclamizzati come i prossimi grandi supercibi perché contengono i **probiotici** (un'altra parola per indicare i batteri buoni). Ma un alimento che sembra essere stato dimenticato in questa lista è il **kefir**. O meglio, dimenticato per lungo tempo ma oggi per fortuna ampiamente riscoperto. Il kefir è un latte fermentato in uso da oltre duemila anni in molte popolazioni del Caucaso e dei Paesi arabi, ma anche da popoli come i Masai in Africa. Ed è appunto **un prezioso alleato della salute**, lo suggerisce il termine stesso dato che la parola kefir significa *benessere*. Il suo sapore è acidulo e un po' frizzante, è una bevanda ottenuta facendo fermentare il latte vaccino (ma anche latte di capra o di pecora talvolta) con granuli formati da colonie di miliardi di batteri e lieviti che apportano benefici alla flora batterica intestinale.

## È diverso dallo yogurt

Kefir: i tanti benefici per la salute e come prepararlo in casa



Sebbene anche lo yogurt sia un alimento probiotico di grande utilità per la nostra salute intestinale, **il kefir ha maggiori benefici per l'intestino**. La differenza fra yogurt e kefir sta nel numero e nella specie di batteri "buoni", che contrastano i microrganismi patogeni nell'intestino. Lo yogurt contiene soltanto due tipi: *Lactobacillus bulgaricus* e *Streptococcus thermophilus*. Nei granuli del kefir, invece, ci sono circa **venti tipi di lattobacilli diversi** che sono ancora più resistenti alla acidità della barriera gastrica dello stomaco, e arrivano perciò ancora vivi fin dentro l'intestino. Anche i fermenti lattici dello yogurt arrivano attivi all'intestino tuttavia, molti studi scientifici lo dimostrano. In più nel kefir vi sono dei **lieviti buoni** (a cui è dovuto il sapore un pò frizzantino), utili per eliminare quelli "cattivi" come la candida.

## Perché berlo tutti i giorni?

In pratica ciò che cerchiamo in un farmaco si trova già nel kefir. Questa bevanda è stata associata in [numerosi studi scientifici](#) a una **vasta gamma di benefici per la salute** come l'attività antimicrobica; regolazione del livello di colesterolo; attività immunomodulante del sistema immunitario, effetti antiossidanti, effetti antidiabetici, effetti antiallergici, e attività antitumorali.

Il kefir contiene anche **numerosi minerali e aminoacidi essenziali** (tra cui il triptofano, che ha un effetto benefico sul sistema nervoso). 100 ml di kefir apportano 65 calorie. I sali minerali principali sono potassio, calcio, fosforo, sodio. Poi sono presenti anche **le vitamine** del gruppo B (acido folico, B12, B6, B5) oltre alla vitamina K e alla vitamina A. Il kefir è generalmente digeribile anche per chi è intollerante al lattosio, il principale zucchero presente nel latte, il cui contenuto nel kefir è quasi nullo in quanto è stato ridotto dalla fermentazione ad opera dei batteri (in pratica sono loro che mangiano il lattosio e che proliferano grazie a questo).

## Benefici per la salute

## Kefir: i tanti benefici per la salute e come prepararlo in casa



Se utilizzato regolarmente (e al netto ovviamente di pratiche alimentari che fanno alzare il colesterolo), il kefir **può abbassare i livelli di colesterolo nel sangue**. Da alcuni studi sullo stato di salute delle popolazioni Masai, in Africa, si è dedotto che il kefir ha un ruolo importante nell'abbassare il colesterolo. In effetti, in queste tribù, che comunque seguono una alimentazione ricca di proteine animali come carne e latte, i tassi ematici di colesterolo sono molto bassi. Tutto il latte che consumano i Masai è però fermentato, e gli studi di laboratorio hanno appurato che la fermentazione del latte dà origine a un metabolita che ha una azione ipocolesterolemica.

Il consumo quotidiano di kefir può aiutare a:

- **Regolarizzare le funzioni intestinali**, poiché il kefir stimola le proteine digestive, l'appetito e la peristalsi, promuove la salivazione e la secrezione degli enzimi da parte di stomaco e pancreas stimolando la digestione degli altri cibi.
- Studi scientifici suggeriscono che possa aiutare a **regolare e mantenere la giusta quantità di colesterolo** nel sangue.

Kefir: i tanti benefici per la salute e come prepararlo in casa

- **Contrastare l'insediamento di germi pericolosi.** Il kefir contiene una grande quantità di [Lattobacilli](#) che hanno un'azione inibitoria nei confronti dei batteri putrefattivi e patogeni.
- Stimolare la produzione di anticorpi dell'intestino e **migliorare le difese immunitarie.**

## Come prepararlo in casa



Il Kefir si presenta sotto forma di **granuli**, ovvero piccole palline biancastre e morbide che si agglomerano in colonie. Con il passare dei giorni e quindi delle fermentazioni, questi granuli si riproducono e aumentano di volume e di quantità. Quindi dopo un po' è necessario lasciare il quantitativo che ci occorre e il restante lo possiamo regalare, mangiare, dare ai nostri animali domestici se li abbiamo, o gettare via. In genere i granuli non si acquistano, ma sono regalati facilmente da un altro auto-produttore, crescono infatti di qualche grammo al giorno e si riproducono facilmente. Si possono comunque anche **acquistare su Internet** presso vari siti specializzati. il Kefir si beve così come è, ma lo si può utilizzare in cucina

## Kefir: i tanti benefici per la salute e come prepararlo in casa

anche per fare dolci, salse, dessert al cucchiaino e così via.

Per la preparazione del Kefir servono normalmente **24 ore di fermentazione**, che deve avvenire fuori dal frigo, quindi una volta messi i granuli nel latte non vi resta che tappare il contenitore e lasciarlo su un ripiano della cucina a temperatura ambiente. La fermentazione può essere prolungata fino a 48 ore se vorrete un kefir più cremoso ma più ore lasciate a fermentare e più acidulo sarà anche il sapore. In questo regolatevi in base ai vostri gusti, magari prima provate con le 24 ore poi prolungate e sentite come lo preferite. Una cosa importante è che il coperchio del contenitore non deve mai essere completamente chiuso, ma solo appoggiato sopra. Questo perchè all'interno avverrà una vera e propria fermentazione e quindi l'aria deve circolare. Una fermentazione inferiore alle 24 ore produce ugualmente una bevanda di kefir, ma il numero di fermenti che si trovano nella bevanda dopo 8 ore sarà inferiore a quelli che trovate dopo 24 ore, inoltre anche la digestione del lattosio da parte dei fermenti sarà ridotta e quindi nella vostra bevanda ci sarà più lattosio (sempre meno del lattosio che troviamo bevendo del latte puro, comunque).

### **Ingredienti e materiali:**

- 25 g di granuli di Kefir da latte
- 500 ml di latte intero vaccino (possibilmente BIO e latte fresco, non a lunga conservazione)
- barattolo di vetro grande con coperchio
- colino a maglie fitte
- barattolino di vetro

### **Preparazione:**

Il rapporto giusto per una corretta fermentazione è di 1/20: cioè per 25 grammi di granuli di Kefir abbiamo bisogno di 500 ml di latte, per 50 g ne serve 1 litro.

Per avere un'ottima bevanda ricca di fermenti vivi e probiotici basta inserire i granuli in un contenitore grande di vetro, aggiungere latte animale (di qualsiasi tipo: mucca, pecora, capra) a temperatura di frigorifero o ambiente; chiudere non in modo ermetico per evitare che la pressione si innalzi eccessivamente; riporre il recipiente in un luogo buio e lontano da fonti di calore per 24/36 ore. Volendo possiamo mescolare dopo alcune ore il composto per dare ancor più energia alla fermentazione. Trascorso il tempo, avremo ottenuto una sorta di gustoso yogurt ma più liquido e leggermente frizzantino. Dobbiamo filtrarlo per dividere i granuli dal latte fermentato.



Kefir: i tanti benefici per la salute e come prepararlo in casa

Dopo aver sciacquato i granuli con latte fresco possiamo ricominciare da capo con il procedimento. Possiamo tenere in stand-by i nostri amici granuli per 2/3 giorni prima di ricominciare, mettendoli in frigo all'interno di un barattolino di vetro semichiuso (coperchio appoggiato sopra). **Importante:** non sciacquate i granuli con acqua di rubinetto e nemmeno con acqua minerale, potrebbero essere inattivati da germi o altre sostanze a loro non gradite come il cloro. Vanno sciacquati solo con latte, oppure lasciati come sono dopo la fermentazione appena avvenuta.

Infine, il risparmio economico. Quanto si risparmia autoproducendo il kefir o lo yogurt in casa al posto di acquistarli? Secondo i calcoli di una vera esperta in materia di autoproduzione come [Lucia Cuffaro](#), il risparmio è di circa 250 euro all'anno a persona.

## Si può fare senza latte: il kefir d'acqua



Il kefir d'acqua è anch'esso una bevanda ricca in sostanze probiotiche e contiene batteri e lieviti vivi (anche se sicuramente **meno probiotica rispetto al kefir di latte**). È una

## Kefir: i tanti benefici per la salute e come prepararlo in casa

bevanda ideale per la stagione calda estiva in quanto rinfrescante e molto gradevole sia per gli aperitivi che per un semplice consumo anche mattutino o ai pasti. Può essere aromatizzata a piacere con frutta fresca o frutta secca, spezie, succo di frutta, se si vuole. Il kefir d'acqua non si prepara col latte ma verranno usati come base:

- acqua e zucchero (più gli altri ingredienti che servono)
- oppure succo di frutta
- oppure acqua di cocco (se si desidera una aromatizzazione al cocco)

Anche il kefir d'acqua richiede uno starter per essere avviato. È possibile utilizzare uno **starter liofilizzato in polvere già pronto o uno starter a base di grani vivi di kefir d'acqua**, a seconda di quanto spesso si vuole preparare la bevanda. Se volete consumarlo una volta ogni tanto, conviene usare gli starter già preparati che si trovano in commercio, non i grani vivi in quanto questi invece andranno sempre nutriti e rinvigoriti giorno per giorno, pena la loro morte (sono batteri quindi esseri viventi, se non vengono curati muoiono).

Per la preparazione di un litro di prodotto servono quindi i granuli di kefir d'acqua o la polvere liofilizzata pronta. I granuli di kefir d'acqua sono gli stessi del kefir di latte ma "depotenziati" di tutti i ceppi batterici che vivono a contatto col latte, in pratica tali granuli vengono trasformati attraverso un procedimento che prevede la loro immersione e utilizzo per qualche giorno nella preparazione del kefir d'acqua. Alla fine di questo processo di trasformazione i granuli non sono più di latte ma di acqua.

Per la preparazione definitiva quindi serve quanto segue:

- un litro di acqua naturale
- un cucchiaino di zucchero (tranquilli, alla fine della fermentazione lo zucchero sarà sparito e la bevanda non ha zucchero)
- mezzo limone intero non spremuto (o altra frutta acidula come i mirtilli, ecc)
- un paio di frutti secchi dolci come prugne secche o fichi secchi oppure un frutto intero fresco ben maturo come la pesca, tagliata a pezzi (che costituiscono concentrati di vitamine, zuccheri e sali minerali necessari per la crescita dei microrganismi del kefir)
- cannella, baccelli di vaniglia o di altri aromi naturali (se volete aromatizzare la bevanda)
- un contenitore di vetro

**Procedimento:** in un contenitore trasparente versate l'acqua e lo zucchero. Mescolate finché lo zucchero non si sia sciolto. Introducete i grani del kefir, il limone e la frutta che



Kefir: i tanti benefici per la salute e come prepararlo in casa

avete scelto. Eventualmente anche la cannella o la vaniglia. Lasciate in un contenitore a temperatura ambiente per 36-48 ore (più lo si lascia e più diventa frizzante e perde dolcezza).

## Ideale anche per i bambini

Il kefir d'acqua (ma anche quello di latte) a mio avviso è una bevanda che può conquistare anche i bambini (più difficile che siano attirati dal kefir di latte invece). Se i vostri figli sono degli amanti di coca-cola e varie bevande zuccherate gassate, allora potrebbero finire per apprezzare il kefir d'acqua, se saprete proporglielo nel modo giusto. Il kefir aromatizzato alla frutta ha un sapore **simile ai succhi di frutta industriali** che piacciono molto ai bambini, ma si tratta di una bevanda non dolce e con sostanze probiotiche che sono benefiche per la salute dell'intestino, quindi una vera alternativa salutare alle bibite industriali in commercio. Si percepisce anche **una leggera frizzantezza** perché la fermentazione produce un po' di anidride carbonica. Costituisce un'ottima base per preparare **frullati** (*smoothies*), aggiungendo quindi quel tocco di proprietà probiotiche anche ad alimenti apprezzati oggi dai più piccoli, ma che solitamente vengono acquistati nei fast-food e sono pieni di zuccheri, aromi e altri additivi per niente salutari per i vostri figli.

[di Gianpaolo Usai]