

Preparare il Kefir a casa è semplicissimo e richiede meno di 5 minuti. Per iniziare ecco l'elenco degli ingredienti e degli utensili (niente di complicato) di cui abbiamo bisogno:

- **grani di Kefir**
- **latte fresco pastorizzato o UHT**
- **1 barattolo di vetro (pulito e asciugato)**
- **1 tovagliolo di carta cucina**
- **un colino di plastica**
- **un cucchiaino di legno (o plastica)**

1 - Metti i grani di kefir in un barattolo di vetro, pulito e asciugato, e aggiungi la giusta proporzione di latte. Per ogni cucchiaino pieno di grani di Kefir vanno usati circa 250 ml di latte. **Queste proporzioni però sono indicative perché in base alle vostre esigenze e gusti personali potete variarle a piacere e col tempo imparerete come fare da soli.**

Il latte può essere pastorizzato fresco o UHT (meglio NON usare il latte "crudo" se non preventivamente bollito). Può essere intero, parzialmente scremato o scremato (non cambierà il gusto del vostro Kefir, ma saranno diverse le calorie apportate). Può essere vaccino, di capra o di asina (c'è chi usa anche quello di soya o di riso, ma è un po' più complicato). Date una leggera mescolata con il cucchiaino di plastica.

2 - Il Kefir deve "respirare", quindi non chiudere con coperchi ermeticamente il barattolo, ma copri l'apertura con un tovagliolo di carta o un pezzo di stoffa pulito e fermato con un elastico.

3 - Metti il barattolo in un luogo tranquillo, preferibilmente al buio, e a temperatura ambiente. Nelle prossime 24 ore i grani di Kefir lentamente fermenteranno latte e lo separeranno dal siero, che vedrai sul fondo del barattolo (se usi un barattolo di vetro trasparente...)

4 - Trascorse 24 ore (o più, dipende della cremosità che desideri e dal sapore, ma comunque non oltre le 78 ore altrimenti diventa troppo acido) **è l'ora di raccogliere il frutto del duro lavoro dei grani di Kefir,** che può avvenire in 2 modi diversi a seconda se lo preferisci dal sapore più o meno acido.

• **(Sapore più acido)** - Mescola leggermente il Kefir coagulato con il cucchiaino di plastica, in modo da amalgamare il latte con il suo siero. Poi, versa il tutto in un colino, posto su un barattolo pulito, nel quale conserverai il Kefir ottenuto, e filtralo delicatamente aiutandoti con il cucchiaino di plastica.

• **(Sapore meno acido)** - Prepara 2 ciotole sufficientemente larghe. Poggia il colino con la parte concava sull'apertura del barattolo. Con un movimento veloce capovolgi il barattolo (il colino che deve rimanere ben saldo al barattolo) in una ciotola e lascia scolare un po'. In questa fase stai separando il siero dal latte, che è l'elemento che dà maggiore acidità al Kefir. Quando questa parte liquida sarà scolata spostati sull'altra ciotola e filtra il kefir dal colino aiutandoti con il cucchiaino. Il siero, se piace, può essere bevuto, altrimenti buttato. In questo caso avrai un Kefir più denso da gustare al cucchiaino.

5 - Il Kefir filtrato adesso è pronto. Può essere consumato in purezza oppure con l'aggiunta di miele, frutta fresca, frutta sciroppata, cereali, caffè, cioccolato liquido o in scaglie e qualsiasi altro modo ti suggeriscano i tuoi gusti e la tua fantasia. E' possibile tenerlo in frigo per più di una settimana, non di più, perché col passare dei giorni il Kefir continua, anche se lentamente, il suo processo di fermentazione, quindi risulterà un po' più acido. Consiglio comunque di tenerlo in frigo qualche ora prima di mangiarlo, perché fresco è più buono!! :D

6 - A questo punto ti ritrovi con la tua bella produzione di ricco e goloso Kefir da gustare e i grani nel colino. Metti i grani in un barattolo pulito e asciutto, aggiungi la giusta dose di latte e il ciclo continua... Buon Appetito!!!

I grani di Kefir non hanno scadenza, quindi durano all'infinito. Ogni giorno poi i grani aumentano, e potrai donarli ad altre persone, oppure si possono mangiare. I grani infatti sono ricchissimi di fermenti lattici vivi e vitali.

Nella preparazione del Kefir mi raccomando di curare molto l'igiene dei contenitori, degli utensili, la freschezza del latte usato e la conservazione corretta del Kefir ottenuto.

Di seguito una sequenza di foto che ho scattato durante la preparazione del mio Kefir.



Lascio scolare il siero per qualche minuto



Ri-giro contenitore e colino



Siero che io butto.



Dopo aver buttato il siero, verso quello che è rimasto nel contenitore di vetro dentro il colino, e lavo-asciugo il contenitore di vetro. Mescolo bene col cucchiaino fino a quando i fiocchi restano ripuliti dallo yogurt.



E questo è ciò che ho ottenuto.



Uno yogurt denso e cremoso.



Rimetto i fiocchi dal colino al contenitore...



...aggiungo nuovo latte, poi copro col tovagliolo di carta fermato da un elastico. Ripongo da una parte e lascio fermentare per 24 ore. Il giorno dopo ripeto tutta l'operazione.

Buon Kefir!
Anny