

# Cos'è il kefir?

‘Kefir’ deriva dalla parola turca “Keif” che significa approssimativamente ‘sentirsi bene’.



Il kefir è una bevanda rinfrescante probiotico, ha una consistenza cremosa e un'acidità rinfrescante, a volte dal sapore leggermente di lievito. A seconda del tempo di fermentazione varia la sua acidità e il frizzante , così come l'alcol, 08-2%.

Molti ingredienti aromatici aggiungere al sapore ed il gusto di kefir.  
La cultura Il kefir è una composizione complessa di batteri specifici e lievito in una simbiotica, vivere insieme '. La cultura kefir contiene una microflora che sviluppa la sua caratteristica colorazione bianca, sotto forma di una spugna.

Esteticamente somiglia pò al cavolfiore .



Per la fermentazione si può usare (latte crudo o pastorizzato, intero o il latte scremato).

Il tempo di fermentazione è di circa 24 ore a temperatura ambiente (tra 10 e 25 ° C).

Dopo la fermentazione, il kefir finito viene filtrato attraverso un colino. Questo processo può continuare all'infinito, **se i grani di kefir sono trattati con cura durano una vita!**

Il kefir finito può essere consumato immediatamente o conservate in frigorifero per un uso successivo. Dopo qualche tempo, la cultura comincia ad aumentare.

# Lo sapevate che...



**Il Kefir è un alimento eccellente per la costruzione del sistema immunitario. I probiotici sono batteri amici simili a quelli che si trovano nelle nostra budella. La maggior parte dei batteri amici provengono dal Lactobacillus o gruppi Bididobacterium. Ci sono specie diverse di batteri in ogni gruppo. Alcuni probiotici sono anche lieviti amichevoli.**

**L'Assunzione di probiotici è un modo per mantenere la vostra popolazione di batteri amichevoli nel più perfetto equilibrio per cui è sempre pronto a difenderti. E 'un modo per alimentare i batteri che sono stati uccisi dai pesticidi, antibiotici e il cloro che consumiamo.**

**L'Assunzione di probiotici aumenterà e rafforzerà la vostra flora batterica a un livello che gli consentirà di cacciare via gli intrusi.** Kefir è un latte fermentato stile yogurt cremoso E pieno di batteri e lieviti che vivono in simbiosi come il risultato del processo di fermentazione naturale.

**Il Kefir è ricco di minerali come calcio, magnesio, fosforo, zinco, e proteine (facilmente digeribili) e Triptofano E' ricco di vitamine del gruppo B come B1, B3, B6, B9 (acido folico) B12 (cobalamina), e vitamina K. Può anche essere consumato da persone intolleranti al lattosio perché i lieviti e batteri creano la lattasi, un enzima che consuma la maggior parte del lattosio.**

**Il Kefir viene fermentato dai grani di kefir che contengono i batteri e lieviti una miscela che insieme a blocchi di caseina (proteina del latte) e zuccheri complessi. La miscela di batteri e lieviti può effettivamente colonizzare il tratto intestinale, una prodezza che il yogurt non può uguagliare. Molti dei ceppi di batteri nella cultura kefir non si trovano nello yogurt.**

**Nel kefir, grazie alla presenza dei lieviti vitali, si trovano molte vitamine del **gruppo B**. Le persone con problemi cutanei dovrebbero assumere quotidianamente bevande a base di kefir, contro le rughe di espressione, le infiammazioni cutanee e la cute squamosa, inoltre, supporta le difese immunitarie e scioglie il catarro stagnante nelle vie respiratorie.**

**Il lievito del kefir è in grado di affrontare efficacemente i batteri patogeni del corpo purificando e fortificando il tratto intestinale rendendolo più efficiente a resistere agli agenti patogeni.**

**Il Kefir favorisce le espulsioni intestinali se usato regolarmente, e contribuisce a ridurre la flatulenza. Esso aiuta anche a ridurre carenze di zuccheri, permettendo al corpo di sentirsi più nutrito ed equilibrato.**

**Le colture di kefir esercitano una positiva azione riequilibrante sull'intestino: il kefir fermentato 24 ore è efficace contro la stipsi, mentre quello ottenuto dopo 48 ore ha un effetto astringente.**

**Infine il kefir ha anche effetti positivi sulle carie, in quanto il lactobacillus rhamnosus riduce i livelli di streptococcus mutans presente nella saliva.**

**Il Kefir, è conosciuto come un eccellente fonte di probiotici. Con il ricco contenuto probiotico, ha un effetto positivo sul nostro corpo.**

## **Il consumo quotidiano di kefir ha dei benefici per la salute conosciuti:**

- \* Rimedio naturale contro qualsiasi allergia.
- \* Riduce i livelli di streptococcus mutans (carie) presente nella saliva.
- \* Azzera il corpo di sali, metalli pesanti, radionuclidi, e prodotti alcolici.
- \* Pulisce il corpo di antibiotici chimici.
- \* I batteri del kefir sono in grado di combattere i microorganismi patogeni.
- \* Riduce il livello di colesterolo LDL.
- \* Pulisce il tratto gastrointestinale.
- \* Cura la gastrite.
- \* Migliora la digestione.
- \* Migliora le funzioni del corpo.
- \* Migliora il sistema immunitario.
- \* Ti aiuta a sbarazzarti della Candida.
- \* Accelera il processo di guarigione.
- \* Tratta le infiammazioni.
- \* Aumenta l'energia.
- \* Normalizza il metabolismo in tal modo può essere usato nella dieta per la perdita di peso.
- \* Aiuta contro la malattia della parodontosi.
- \* Riempie corpo di batteri buoni dopo trattamenti con antibiotici .
- \* Riequilibra la microflora del sistema digestivo del corpo.
- \* Regola la pressione sanguigna.
- \* Abbassa lo zucchero nel sangue.
- \* Abbassa i livelli di lipidi nel sangue o del colesterolo e acidi grassi.
- \* Cura la diarrea.
- \* Cura la stitichezza.
- \* Favorisce la circolazione intestinale.
- \* Aiuta con i disturbi del sonno.
- \* Riduce la flatulenza.
- \* La fermentazione acido-lattica migliora la digeribilità degli alimenti a base di latte. Le persone che non possono digerire il latte in caso contrario, possono nutrirsi del kefir per l'assunzione di calcio di cui è ricco il Kefir .
- \* Aiuta a disintossicare il corpo.
- \* Migliora la qualità delle proteine del latte, e aumenta l'assorbimento e la digestione.
- \* Buona fabbricazione vitamine del gruppo B come B1, B3, B6, B9 (acido folico) B12 (cobalamina), e vitamina K.
- \* Ha effetti sulla Guarigione del catarro, i nodi digerente, i nodi astrali, combattere le malattie biliari.

### **Tra storia e leggenda**

Il kefir è un latte fermentato simile allo yogurt. È una delle colture lattiche più antiche fra quelle consumate ai nostri giorni, godendo di ampia popolarità in Russia ed nel Caucaso dove si ritiene si sia originato. Cerchiamo di capire la storia delle origini della produzione di kefir e le leggende collegate a questo alimento stupefacente. Storicamente l'ipotesi più probabile è che il kefir derivi dalla fabbricazione dell'ayran: bevanda acida e schiumosa anch'essa di provenienza caucasica. L'ayran viene prodotto attraverso la fermentazione del latte in recipienti di rovere, aggiungendo qualche pezzo di stinco di montone o di agnello. Fra la gente dei pendii delle montagne del Nord

del Caucaso c'è una leggenda, si racconta che Maometto abbia donato il kefir alla gente ortodossa ed abbia insegnato loro come produrlo. Questa scoperta fu custodita gelosamente poiché si credeva che il kefir avrebbe perso la sua forza se si fosse rivelato agli stranieri il segreto della sua produzione. Il kefir era tenuto in gran conto, le pratiche di gestione del latte erano considerate come una ricchezza della tribù e sono state rispettate e tramandate di generazione in generazione. Così la gente del Caucaso del Nord ha goduto di questo alimento per secoli senza dividerlo con nessuno. Le altre popolazioni sentivano occasionalmente strane storie su un'insolita bevanda che si diceva avere magiche proprietà. Marco Polo menzionò il kefir nelle cronache dei suoi viaggi nell'Estremo Oriente. Tuttavia, il kefir rimase sconosciuto al di fuori del Caucaso per secoli fino a quando si apprende la notizia del suo utilizzo per il trattamento della tubercolosi nei sanatori e per le malattie dello stomaco ed intestinali. I medici russi hanno ritenuto che il kefir potesse avere effetti benefici per la salute ed i primi studi scientifici a riguardo furono pubblicati alla fine del XIX secolo. Tuttavia, il kefir era estremamente difficile da ottenere dalle popolazioni caucasiche e la produzione non era possibile senza adeguate conoscenze.

La tradizione vuole che l'arrivo dei granuli in Russia sia da datarsi intorno all'inizio del secolo scorso quando i membri dell'Accademia delle Scienze Russa decisero che fosse necessario ottenere a tutti i costi i granuli del kefir per poterlo somministrare ai pazienti degli ospedali. Così contattarono i fratelli Blandov chiedendo loro di procurare il fermento kefir. I Blandov possedevano un grande caseificio nella zona di Mosca, ma possedevano anche varie attività nel Caucaso, compreso un caseificio nella città di Kislovodsk. L'idea era di ottenere il femento madre del kefir ed iniziare una produzione su scala industriale a Mosca. I Blendov furono subito attirati dal progetto perché a loro sarebbe stata concessa l'esclusiva della produzione di kefir. Nikolai Blendov mandò una sua impiegata giovane e bella, Irina Sakharova, alla corte di un principe locale, Bek-Mirza Barchorov. Era stata incaricata di sedurre il principe e di persuaderlo a darle la coltura di kefir. Purtroppo le cose non andarono come previsto. Il principe temendo di incappare nella collera divina infrangendo il precetto religioso, non aveva nessuna intenzione di concedere il kefir. Tuttavia si era molto legato ad Irina e non desiderava perderla. Resasi conto che non stavano riuscendo nella loro missione Irina ed i compagni che l'accompagnavano presero la via del ritorno per Kislovodsk. Ma gli uomini delle tribù delle montagne tesero loro un'imboscata, rapirono Irina e la riportarono dal principe. In quei luoghi era usanza rapire la futura sposa e così Irina fu promessa al principe Bek-Mirza Barchorov. Solo una missione di salvataggio organizzata dagli altri incaricati dei fratelli Blendov salvò Irina dal suo matrimonio forzato. Il principe sfortunato fu condannato dallo Zar a donare ad Irina 10 libbre di fermento kefir come risarcimento per i soprusi che aveva subito. Ottenuto il segreto del kefir la latteria di Mosca iniziò la produzione nel Settembre del 1908 quando le prime bottiglie della bevanda furono messe in vendita. Piccole quantità di kefir erano prodotte in parecchie cittadine della zona, dove la gente lo consumano principalmente per il presunto valore medicinale.

### **LA PRIMA PRODUZIONE INDUSTRIALE DI KEFIR**

La fabbricazione commerciale di kefir su vasta scala però ha inizio in Russia solo negli anni '30. Tuttavia, era molto difficile produrre il kefir con i metodi convenzionali su scala commerciale. Tradizionalmente, il kefir veniva prodotto con latte di vacca o capra in sacchi fabbricati con le interiora degli animali. Più raramente in contenitori di argilla, benne di legno o tini di quercia ed in alcune zone era utilizzato anche il latte di pecora. Solitamente i sacchi del kefir erano appesi al sole durante il giorno e venivano portati dentro casa durante la notte, quando erano appesi vicino alla porta. Chiunque entrasse o lasciasse la casa era tenuto a colpire il sacco con il piede per mescolare il contenuto. Quando il kefir veniva prelevato, latte fresco era aggiunto, rendendo il processo di fermentazione continuo. Negli anni '30 si cercò di sviluppare un metodo alternativo a quello tradizionale. Purtroppo, questo tipo di kefir non era buono quanto quello prodotto usando il tradizionale metodo casalingo. Durante gli anni '50 gli scienziati dell'Istituto di Ricerche Lattiero-

Casearie di Stato (VNIMI) mise a punto un nuovo metodo per produzione commerciale del kefir che ha dato una bevanda simile a quella prodotta con i metodi tradizionali. Nel 1973 si dice che il Ministro dell'Industria Alimentare dell'Unione Sovietica mandò una lettera ad Irina Sakharova ormai 83enne per ringraziarla di aver reso il kefir disponibile alla popolazione. Nel 1988 in Russia la produzione era di oltre 1,2 milioni di tonnellate annue.

### **IL CONSUMO DI KEFIR AI NOSTRI GIORNI**

Il consumo annuale medio di kefir in Unione Sovietica è stato valutato a circa 8.5 chilogrammi pro capite all'anno nell'inizio degli anni '90. Attualmente il kefir è il più diffuso latte fermentato in Russia dove detiene una quota fra il 65% e l'80% del mercato dei latti fermentati. Il kefir è prodotto su scala commerciale in Repubblica Ceca, in Finlandia, in Ungheria, in Norvegia, in Slovacchia, in Slovenia, in Polonia, in Svezia, in Svizzera, in vari stati dell'ex-Unione Sovietica, Danimarca, Stati Uniti, Francia, Germania, Canada, Giappone, Australia, nelle zone dell'Asia Sud Orientale ed ora anche in Italia.

### **I benefici del kefir consumato regolarmente**

Facilmente digeribile, pulisce l'intestino, fornisce batteri benefici e lieviti, vitamine e minerali e proteine complete. Perché kefir è un alimento equilibrato e nutriente, contribuisce a un sano sistema immunitario ed è stato usato per aiutare i pazienti affetti da AIDS, sindrome da stanchezza cronica, herpes, e il cancro. Il suo effetto tranquillizzante sul sistema nervoso, molte persone che soffrono di disturbi del sonno, depressione e ADHD (disturbo da deficit di attenzione / iperattività) hanno tratto benefici con l'assunzione quotidiana di kefir.

L'uso regolare di kefir può aiutare ad alleviare tutti i disturbi intestinali, ridurre la flatulenza aiutare il sistema digestivo . Inoltre, il suo effetto di pulizia su tutto il corpo contribuisce ad equilibrare il corpo per una salute ottimale e longeva.

Il kefir può anche contribuire ad eliminare le voglia di fame improvvisa, rendendo il corpo più nutrito a lungo e gestendo in un modo migliore le stesse energie.

### **La differenza tra lo yogurt e il kefir...**

... contengono diversi tipi di batteri . Lo yogurt contiene batteri benefici transitori per mantenere il sistema digerente pulito e fornire cibo per i batteri amici che vi risiedono. Invece il kefir può effettivamente colonizzare il tratto intestinale, impresa che lo yogurt non può eguagliare.

Il kefir contiene alcuni ceppi principali di batteri amici che non si trovano comunemente nello yogurt, specie Lactobacillus Caucasus, Leuconostoc, alcune specie di Acetobacter, e Streptococcus.

Il kefir contiene anche lieviti benefici, come il kefir cerevisiae e kefir Torula, che ha il compito di dominare, controllare ed eliminare lieviti patogeni nel corpo. Lo fanno penetrando il rivestimento mucoso dove lieviti e batteri patogeni risiedono. Quindi, il corpo diventa più efficiente nel resistere agenti patogeni e parassiti intestinali.

I lieviti e i batteri del Kefir forniscono un valore nutritivo e immunitario più alto di quello del yogurt, aiutando digerire i cibi e mantenendo il colon più pulito e sano. Poiché la dimensione della cagliata del kefir è più piccola di quella del yogurt, è anche più facile da

**digerire, il che lo rende particolarmente un cibo eccellente, nutriente per i bambini, gli anziani e le persone che vivono di stanchezza cronica e disturbi digestivi.**

**Il Kefir contiene i seguenti batteri benefici:**

- Lactococcus lactis subsp. lactis
- Lactococcus lactis subsp. cremoris
- Lactococcus lactis subsp. diacetylactis
- Leuconostoc mesenteroides subsp. cremoris
- Lactobacillus kefir (termofili)
- Klyveromyces marxianus var. marxianus
- Saccaromyces unisporus
- Destrosio (consumato durante la fermentazione)

## **Vantaggi del kefir rispetto agli Yogurt tradizionali**

**Ha una varietà e quantità di fermenti lattici totalmente superiore allo yogurt ed anche rispetto ai costosissimi “probiotici”**

	Kefir	Yogurt	Activia	Actimel	LC1	ABC Yomo	Bionessere	Pro-activ	Merano Bella Vita	Entero-germina
Lactobacillus acidophilus	✓	-	-	-	-	✓	✓	-	✓	-
Lactobacilli brevis	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Lactobacilli casei	✓	-	-	✓	-	✓	✓	-	-	-
Lactobacilli casei subsp. rhamnosus	✓	-	-	-	-	✓	-	-	-	-
Lactobacilli casei subsp. pseudo-plantarum	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Lactobacilli paracasei subsp. paracasei	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Lactobacilli cellobiosus	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Lactobacilli delbrueckii subsp. bulgaricus	✓	✓	✓	-	-	✓	-	✓	-	-
Lactobacilli delbrueckii subsp. Lactis	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Lactobacilli fructivorans	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Lactobacilli helveticus subsp. lactis	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Lactobacilli hilgardii	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Lactobacilli johnsonii	-	-	-	-	✓	-	-	-	-	-
Lactobacilli kefir	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Lactobacilli kefiranafaciens	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Lactobacilli kefirgranum	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Lactobacilli parakefir	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Lactobacilli lactis	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Lactobacilli plantarum	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Bifidobatteri	-	-	✓	-	-	✓	-	✓	-	-
Lactococci lactis subsp. lactis	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Lactococci lactis var. diacetylactis	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Lactococci lactis subsp. cremoris	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Streptococci salivarius subsp. thermophilus	✓	✓	✓	-	-	✓	-	✓	-	-
Streptococci lactis	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Leuconostoc cremoris	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Lieviti	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Acetobacter acetii	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Acetobacter rasens	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Bacillus Clausii	-	-	-	-	-	-	-	-	-	✓

**COME PROCURARSI I GRANI DI KEFIR D' ACQUA**

**Scrivi a [solokefir@gmail.com](mailto:solokefir@gmail.com) o chiama il 3886334452**

## Neurosviluppo ed Alimentazione: il Kefir



**Il kefir è un alimento prezioso per il cervello: fornisce molti nutrienti utili al metabolismo, a vantaggio delle performances cerebrali e quindi delle nostre abilità e dei nostri comportamenti efficaci. Nelle persone neurologicamente delicate, il Kefir aiuta molto.**

**Documentatevi accuratamente, scoprirete che il Kefir, a costo zero, vi fornisce moltissimi nutrienti vivi che dovrete altrimenti andare a cercare separatamente e a costi altissimi.**

**Buona lettura Il Kefir è un fluido cremoso, omogeneo e dalla gradevole consistenza, con un gusto leggermente acido e frizzante, e un aroma dolce. E' una preziosa simbiosi di fermenti lattici. Il kefir tradizionale viene preparato con latte (o acqua zuccherata) e granuli di kefir, che ospitano colonie di batteri e lieviti benefici in associazione simbiotica.**

**I granuli di kefir latteo sono un complesso di proteine insolubili e mucopolisaccaridi neutri prodotti dai batteri e lieviti del Kefiran. Il principale dei suoi componenti è il Kefiran, che ne costituisce circa il 45%.**

**Il Kefiran è composto da due monosaccaridi, il D-glucosio e il D-galattosio circa in eguali proporzioni. Il Kefiran è prodotto nella parte interna dei grani, ad opera dei lattobacilli kefiranofaciens e kefiri.**

**Oltre ai fermenti il kefir contiene minerali e aminoacidi essenziali biodisponibili che aiutano a mantenere lo stato di salute dell'organismo. Il triptofano, è un aminoacido essenziale abbondante nel kefir che ha effetti sul sistema nervoso e sui neurotrasmettitori, inoltre il kefir contiene in abbondanza calcio e magnesio biodisponibili (il calcio del latte non è esattamente biodisponibile, invece), che sono importanti minerali in grado di migliorare la funzionalità del sistema nervoso. Sensibile è anche la liberazione di treonina, prolina e lisina.**

**Il kefir fornisce ampia disponibilità di fosforo, che aiuta ad utilizzare meglio i carboidrati, e le proteine per la crescita cellulare, per il loro mantenimento ed interagisce nell'accumulo e nella disponibilità energetica. Kefir è ricco in vitamine B9 (acido folico), B12 (cobalamina), B1 e vitamina K. E' un eccellente sorgente di biotina; queste vitamine del gruppo B aiutano l'organismo ad assimilare meglio altre vitamine del gruppo B come B5 (acido pantotenico). Il rifornimento adeguato di queste vitamine agisce positivamente nella regolazione del sistema nervoso e del sistema renale, e sembrano in grado di promuovere la longevità.**

**E' un buon prodotto alimentare adatto per le persone intolleranti al lattosio, perchè è ricco di Beta-galattosidasi (lattasi) ed è povero di lattosio poiché con la fermentazione ne viene**

**idrolizzato almeno il 30%. Per chi ha problemi assoluti con il latte, puo' benissimo coltivare i granuli nell'acqua zuccherata con fruttosio.**

**Esperimenti su cavie da laboratorio hanno dimostrato che il Kefiran ha proprietà antitumorali e che nei topi nutriti con Kefiran si osservavano riduzioni del tumore alla vescica. Altri esperimenti hanno dimostrato che il Kefiran ha anche proprietà antiinfiammatorie e che contribuisce alla guarigione de coliti ulcerose. Secondo la tradizione il kéfir veniva usato per curare le enteriti ed anche la tubercolosi.**