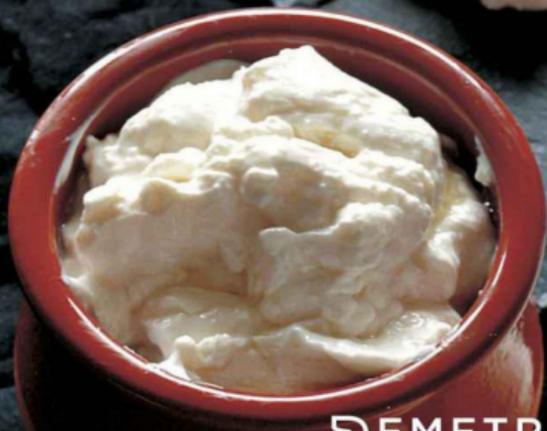


Happy
Me⁺or

Liana Zorzi

KEFIR

benefici e ricette



DEMETRA

Testi: Liana Zorzi

Foto di copertina: ©expressiovisual -
stock.adobe.com

L'autrice ringrazia Valeria Baruzzo per il supporto nella ricerca delle fonti e per aver facilitato il suo lavoro.

Referenze iconografiche (i numeri di pagina si riferiscono all'edizione stampata):

Adobe Stock: ©motorolka p. 23, zia_shusha - p. 53,

©Martin Turzak p. 97, ©okkijan2010 p. 99,

©oleksandrausenko p. 103, ©azurita p. 111.

© **Shutterstock:** pp. 1, 3 (part.), 4-5 (part.), 7, 8-9, 10, 12, 14, 15, 17, 19, 21, 23 (part.), 24, 27, 29, 31, 35, 37,

39, 42, 44, 46, 49, 51, 53 (part.), 54, 57, 58, 61 (part.),
62, 64, 66, 68, 70, 72 (part.), 75, 76, 78, 81, 82, 84, 86-
87, 89, 91, 93, 95, 101, 105, 107, 109, 113, 115, 117,
119, 121, 123, 125.

www.giunti.it

© 2019 Giunti Editore S.p.A.

Via Bolognese 165, 50139 Firenze – Italia

Piazza Virgilio 4, 20123 Milano – Italia

ISBN 9788844056896

Prima edizione digitale: giugno 2019



PRO.DIGI  GIUNTI
FESTINA LENTE

Liana Zorzi

KEFIR

benefici e ricette



DEMETRA

SOMMARIO

INTRODUZIONE

ANTICO SUPERFOOD

COS'È IL KEFIR

Consistenza e sapore

Amore al primo sorso

Cosa sono i grani?

Come si sviluppano?

Come si conservano?

In frigorifero

A temperatura ambiente

In freezer

Essiccazione

Chi sono i kefiriani

PREPARARE IL KEFIR

Kefir di latte

Kefir di acqua

Come si prepara?

Cosa serve

Preparazione

Kefir di latte: i passaggi chiave

Kefir di acqua: i passaggi chiave

Kefir di cocco, di soia, di mandorla

Kefir di succo di frutta

Convertire i kefirani in tibicos

UN PO' DI STORIA

Kefir e longevità

BENEFICI NUTRIZIONALI

Da dove vengono tutti i benefici del kefir?

Il “superorganismo” chiamato microbiota

Ma cosa c'entra il kefir? Un equilibrio fragile, ma possibile
Tante proprietà e benefici (e qualche piccola avvertenza)

Cosa sono i probiotici?

Attenzione!

Kefir e yogurt a confronto

È VERO CHE...

... *il kefir migliora la digestione e la funzione intestinale?*

... *il kefir contribuisce a ridurre l'infiammazione?*

... il kefir tiene sotto controllo il colesterolo?

... il kefir promuove il buon sonno?

... il kefir ha proprietà antibatterica e antimicotica?

... il kefir ha proprietà probiotiche?

RICETTE CON IL KEFIR

COLAZIONE

Abbraccio di kefir

Cherrycake

Pane al kefir e sesamo

PRIMI PIATTI

Vellutata di lenticchie

Riso all'orientale (piatto unico)

Spaghetti avvolgenti

SECONDI PIATTI

Sorprese di merluzzo

Tacchino kebab

Falafel my way (a modo mio)

VERDURE E SALSE

Insalatona in salsa tzafir

Kaiser salad alle nocciole

Crudités che passione

Tzatziki

DRINK E DESSERT

Kefirshake ai mirtilli

Kefirshake alle fragole

Kefirshake alla pesca

Kedrink

Fragolamisù di kefir

Kefidonia

INTRODUZIONE

La prima volta che ho sentito parlare del kefir ero a casa della mia amica Antonella. Sul tavolo di cucina c'erano alcuni barattoli di vetro vuoti tra cui uno che conteneva del latte-simil-ricotta coperto con un tovagliolo, una bilancia per alimenti, qualche cucchiaino di plastica e un colino. L'aspetto sembrava quello dello yogurt, ma dal barattolo coperto con il tovagliolo proveniva un odore dolciastro, quello tipico della fermentazione ma diverso da quello dello yogurt fatto in casa. Ricordo che la

guardavo mentre pesava e mescolava, filtrava e richiudeva barattoli, parlando della sua “vita kefiriana” e dei suoi grani che crescevano e crescevano. “Ne vuoi un po’?” mi aveva chiesto con l’entusiasmo e l’orgoglio della mamma che vede i suoi bimbi crescere e compiere gesta straordinarie ai suoi occhi. Decisi che dovevo saperne di più.

Quello che scoprii fu uno straordinario alimento, capace di cambiare letteralmente il modo in cui si sente chi lo assume. Il kefir infatti, consumato con regolarità, ha così tanti benefici per la salute che vale la pena di provarlo, specie oggi che si può acquistare pronto al supermercato, confezionato in

pratiche bottigliette di plastica che possono essere tranquillamente trasportate in borsa, al lavoro e in qualsiasi altro posto.



Credo che la mia amica e tutti i kefiriani, però, tremino al solo pensiero che i kefirani o i tibicos, le colonie di microrganismi vivi da cui si produce il kefir, possano essere nelle mani

dell'industria, sebbene quello pronto del supermercato non faccia meno bene di quello fatto in casa e possa aiutare chi si avvicina per la prima volta a questo tipo di yogurt-non-yogurt a capire se intraprendere una relazione quotidiana con i “grani di kefir”.

ANTICO SUPERFOOD





COS'È IL KEFIR

Conosciuto anche come “bevanda fermentata” o “latte fermentato”, il kefir è considerato un elisir di lunga vita, un superfood di circa duemila anni.

Ricchissimo di probiotici, microrganismi amici della nostra salute, vitamine (specie la vitamina del gruppo B), proteine derivanti dal latte, sali

minerali come il calcio, ed enzimi, il kefir può essere considerato un alimento funzionale, una specie di integratore per il benessere.

Questo alimento ha una storia antica, controversa, che spesso si perde tra miti e leggende. Tuttavia sappiamo che ha origine in quell'area del mondo, non molto lontana da qui, chiamata Caucaso, a cavallo tra Europa e Asia, dove sembra abbia avuto origine anche lo yogurt, suo stretto parente.

Curiosità

A volte l'origine del nome dice tutto di una determinata cosa, e nel caso del kefir è proprio così. Il termine "kefir", infatti, deriva probabilmente

dall'arabo-turco *kīf*, che, neanche a farlo apposta, significa “benessere”.

Il kefir è il prodotto della fermentazione del latte da parte di molteplici colonie simbiotiche di batteri probiotici e lieviti, chiamati “grani”. Rispetto allo yogurt, caratterizzato dalla presenza di non più di due ceppi di batteri probiotici vivi (*Lactobacillus bulgaricus* e *Streptococcus thermophilus*), il kefir di latte contiene circa venti lactobacilli diversi, oltre a quelli in comune con lo yogurt, bifidobatteri, almeno nove tipi diversi di lactococchi e streptococchi, e quasi quaranta tipi diversi di lieviti. Tutti questi microrganismi, insieme, si trovano in ogni sorso di kefir di latte e, in minor varietà, in quello di acqua.

Consistenza e sapore

Difficile definire il sapore del kefir in modo preciso, specie se preparato in casa. Esso infatti può variare in base alla quantità di grani usati, ai tempi di fermentazione, al metodo impiegato e alla stagione in cui viene prodotto. Provando a descriverlo, però, potremmo dire che il kefir ha un sapore caratteristico, diverso dallo yogurt, più acidulo, frizzantino o lievemente gassato. La leggera effervescenza del kefir, dovuta alla presenza delle normali sostanze prodotte dalla fermentazione, come l'anidride carbonica, a molti piace, mentre ad altri non va proprio giù l'idea di bere un "latte frizzante". Inoltre, per la presenza di etanolo e di

altri composti aromatici risultanti dalla fermentazione, in particolare nel kefir di acqua, la bevanda potrebbe avere un retrogusto lievemente alcolico. La presenza di alcol è però minima (0,2-1% in base alla quantità di zucchero usato).



AMORE AL PRIMO

SORSO

Il kefir è uno di quei prodotti che “o si ama o si odia”, un po’ come il prezzemolo o il coriandolo fresco, di cui alcuni non sopportano il sapore nemmeno in piccolissime quantità. Se non si è certi che possa piacere il sapore del kefir, il consiglio è di provarlo nella versione che si trova nel banco frigo del supermercato, prima di iniziare a produrlo in casa. Potrebbe riservare piacevoli sorprese, specie se si parte da una versione con la frutta o aromatizzata alla vaniglia.



Una volta completata la fermentazione, il kefir assume una consistenza cremosa simile a un frullato, che oggi i più giovani chiamano “smoothie”, e per questo motivo piace molto anche ai bambini, specie nella sua versione con la frutta.

Questa particolare combinazione tra sapore, consistenza ed effervescenza, dovuta alla fermentazione della moltitudine di ceppi di batteri e lieviti presenti, è la caratteristica principale che distingue il kefir dallo yogurt.

Cosa sono i grani?

Il kefir si ottiene dalla fermentazione di grani di kefir, chiamati anche “coltura madre”. Alla base dello stile di vita e della filosofia dei kefiriani c'è la pratica che prevede che i grani vadano donati, tuttavia si possono acquistare anche gli “starter”, che però hanno una durata limitata nel tempo rispetto alle colture rigenerate continuamente da chi produce kefir in casa quasi ogni giorno.

Esistono due tipi di grani:

- **kefir** o **kefran**, cioè i grani utilizzati per la fermentazione del latte nella preparazione del kefir di latte, che si sviluppano di circa il 20% a ogni fermentazione, vale a dire ogni volta che vengono a contatto con il latte;
- **tibicos**, usati nel kefir di acqua (versione vegana del più comune kefir di latte), sono composti da una minore varietà di probiotici rispetto ai kefiran. Per attivare la fermentazione dell'acqua, i tibicos hanno bisogno di zucchero.

Queste colonie di batteri e lieviti che

vivono in simbiosi crescono molto velocemente. Tuttavia è difficile stabilire con precisione in quanto tempo si sviluppino e quanto crescano. La velocità di rigenerazione dipende infatti da diverse variabili, quali il tempo di fermentazione, il tipo di colonia, la temperatura dell'ambiente, la stagione e il tipo di liquido usato.

Come si sviluppano?

Tutti i microrganismi presenti in grani, batteri e lieviti, si sviluppano in maniera simbiotica e continua. Ogni grano, che potrebbe essere meglio descritto come una specie di sostanza gommosa biancastra o trasparente, è un “universo unico”, che necessita della

collaborazione e dell'attività simbiotica, appunto, di tutti gli altri microrganismi presenti, per dare vita al kefir. Proprio questa particolare attività simbiotica, come in una danza perfetta tra tutti gli elementi che compongono la coltura madre e le proteine, gli zuccheri e i grassi contenuti nel liquido in cui vengono immersi, permette a ogni pezzettino gelatinoso di mantenere un profilo microbiologico integro e stabile nel tempo, anche nella bevanda fermentata che ne deriva.



I grani, crescendo e sviluppandosi, si uniscono tra loro assumendo una forma simile a un cavolfiore. Questo particolare agglomerato contiene, in ogni grano, tutte le colonie di batteri probiotici e lieviti che, presenti in ogni sorso di kefir, hanno la caratteristica di sopravvivere nello stomaco e arrivare intatti nel nostro intestino, colonizzando

e aumentando la varietà dei microrganismi della flora batterica.

Come si conservano?

La produzione di kefir potrebbe andare all'infinito, con la giusta conservazione e usando i grani tutti i giorni oppure dopo un breve periodo di riposo di due o tre giorni. Tuttavia, per vari motivi, può essere necessario bloccare la propria produzione per un periodo più o meno lungo, desiderando magari riprenderla dopo le vacanze o dopo un viaggio di lavoro, facendo in modo di ritrovare i propri “amici” pronti, vivi e vitali. Vediamo quindi come conservarli a seconda delle occasioni.

In frigorifero

Quando si pensa a come conservare i probiotici, si immagina che il luogo più sicuro per mantenerli sani e vitali sia il frigorifero. Per brevi periodi, ovvero per non più di dieci giorni per i kefiran e massimo trenta per i tibicos, il frigorifero a $-4\text{ }^{\circ}\text{C}$ è il luogo ideale per “far riposare” le proprie colonie, sempre contenute in un barattolo di vetro della capienza adeguata alla quantità di “gommini” e di liquido, chiuso da un panno di cotone tenuto saldamente al collo del vasetto da un elastico. Sempre ricoperti di latte nel caso dei kefiran o di acqua e un cucchiaino di zucchero nel caso dei tibicos, i grani si mantengono così vitali e attivi. Nel caso dei kefiran

non è necessario svuotare completamente il barattolo dal latte, basta drenarne una parte e riempire il barattolo con nuovo latte fresco.

Quante volte ripetere l'operazione? Tanto per i kefiran quanto per i tibicos è sufficiente svuotare e sostituire il liquido una volta alla settimana.

Consiglio

Conviene sempre scrivere sul vasetto o segnare sul calendario (magari anche quello dello smartphone) la data di inizio di conservazione e di scadenza, proprio come per qualunque altro alimento fresco. In questo modo si eviterà di far morire i batteri. Per sapere se la conservazione procede

bene e se le colture sono vive, basta controllare la consistenza dei grani. Se sono “belli gommosi” tutto fila liscio ed è sufficiente tenere solo conto della data e del liquido eventualmente da cambiare; se invece sono “flosci” e quasi scompaiono nel liquido, non c'è alcun modo di “resuscitarli” e vanno purtroppo eliminati.



A temperatura ambiente

Per l'uso quotidiano, invece, i barattoli vanno tenuti a temperatura ambiente, la situazione ideale per la fermentazione e la produzione del kefir di ogni giorno. Le colture, infatti, anche fuori dal frigorifero, si mantengono vive solo se messe in condizione di nutrirsi e lavorare ogni giorno. In questo modo i microrganismi restano in salute e il latte non si guasta, perché, grazie all'attività di batteri e lieviti "buoni" presenti nel kefir, i batteri "cattivi" non hanno il tempo di formarsi. Così il latte resta stabile e, una volta fermentato, si assumono solo microrganismi buoni.

In freezer

Se non vengono donati e non vengono usati e rinfrescati ogni giorno, i grani perdono vitalità. Secondo l'esperienza dei kefiriani, per evitare di trovarsi con eccedenze difficili di gestire, è necessario imparare a conservarli attivi e vitali a lungo. La conservazione in frigorifero per più di dieci giorni, anziché aumentare la vita dei grani, ne riduce velocemente l'attività. Il freddo però non è nemico dei preziosi batteri e si rivela anzi un grande alleato se vengono congelati. In freezer, sempre conservati all'interno di un barattolo di vetro e ricoperti completamente del loro rispettivo liquido (latte-kefir/acqua e zucchero-tibicos), si mantengono integri

e attivi fino a un massimo di quattro mesi per i kefir e un mese per i tibicos.



Essiccazione

Come il congelamento, anche l'essiccazione è un ottimo sistema di conservazione, più adatto ai tibicos che

ai kefiran. In questo modo i grani possono essere conservati “dormienti” fino a un anno.

Il procedimento è più facile di quanto possa sembrare:

1. prelevare i grani e lasciarli asciugare all'aria a temperatura ambiente (lontani da fonti di luce diretta, per esempio il sole) su un panno di cotone pulito;
2. verificare che siano essiccati;
3. conservarli in una busta di carta o plastica, preferibilmente in un luogo buio e lontano da fonti di calore (come la normale dispensa o un cassetto della cucina).

Per risvegliare i grani è sufficiente metterli in una tazza di acqua tiepida e zucchero e lasciarli il tempo necessario per la fermentazione. Dopo un paio di ore, se i microrganismi sono ancora vivi, l'acqua avrà un odore aspro e sarà possibile ricominciare a usarli per la normale preparazione.

Curiosità

Se i grani sono morti, la fermentazione non avviene, il sapore del latte risulta rancido e i grani non si sviluppano né crescono. In questo caso bisogna buttare il latte, perché contiene batteri nocivi che possono provocare un'intossicazione alimentare.

CHI SONO I KEFIRIANI

Sebbene il nome possa far pensare a una popolazione aliena della saga di *Star Wars*, i kefiriani non sono altro che terrestri appassionati di kefir. Non solo amano le proprie colonie di grani, che imparano a dosare creando così differenti combinazioni e sapori ogni volta diversi, ma a chi desidera sperimentare o cimentarsi per la prima volta nella preparazione artigianale del kefir talvolta donano o vendono a poco prezzo l'eccesso di crescita della propria "colonia madre". Non tradirebbero mai il kefir per un "banale" yogurt e sono sempre pronti a preparare un drink al kefir aggiungendo frutta fresca,

spezie o miele. In rete e sui social esistono gruppi di kefiriani che si confrontano, condividono informazioni, ricette e consigli sulla conservazione delle colonie e offrono o scambiano i kefirani o i tibicos. In comune, oltre alla passione per il kefir, hanno anche l'amore per la salute, uno stile di vita sano e un sano microbiota (o flora batterica intestinale).





PREPARARE IL KEFIR

Scegliere di usare grani kefirani o tibicos dipende dal gusto personale o dallo stile di vita. I tibicos, per esempio, sono la prima scelta dei vegani o di chi è intollerante al lattosio e teme quindi di provare il kefir di latte, oppure semplicemente di chi non ama questo alimento.

Da grani diversi si realizzano due tipi di kefir diversi, anche dal punto di vista probiotico: uno con acqua e zucchero e uno con latte, non necessariamente vaccino (va benissimo anche il latte di capra o di pecora). Il kefir di latte è più ricco dal punto di vista probiotico rispetto a quello di acqua, ma i benefici per la salute sono comunque simili e numerosi.

Sebbene il kefir di latte sia certamente il più conosciuto e apprezzato dagli appassionati della bevanda fermentata, vale comunque la pena di esplorare anche il più versatile kefir di acqua. I tibicos possono infatti fermentare ogni tipo di liquido, compreso il succo di frutta e alcune bevande vegetali (di

mandorla, soia e cocco, per esempio). Il segreto? Risiede nello zucchero.

Kefir di latte

Il latte è il cibo di cui si nutrono i microrganismi. Uniti al latte, nel kefir, i grani iniziano a “mangiare” e “digerire” il lattosio, ovvero lo zucchero presente nel latte animale rilasciando enzimi digestivi nel latte.

È stato dimostrato che al termine del processo di fermentazione nel kefir di latte sono presenti grandi quantità dell'enzima beta-galattosidasi, forse più noto come “lattasi”, in grado di rompere la molecola di lattosio e favorirne la digestione. Segreto a livello dell'intestino tenue quando si

ingeriscono latte e derivati e presente in grandi quantità nei neonati, l'enzima lattasi in genere è carente in chi soffre di intolleranza al lattosio.

Pertanto, l'elevata presenza nel kefir di questo enzima, naturalmente prodotto grazie all'azione dei grani, lo rende un alimento digeribile anche ai molti che soffrono di intolleranza al lattosio per carenza o assenza di lattasi, mentre non è adatto a chi è allergico al latte.

Prima di introdurre il kefir nella propria alimentazione quotidiana, quindi, è opportuno rivolgersi sempre al proprio medico per chiedere consiglio. In tutti gli altri casi, in cui talvolta il latte arreca fastidi intestinali ma non è associato a intolleranza al lattosio, può

essere utile iniziare assumendo piccole quantità di kefir e osservando gli effetti della bevanda. Riassumendo i risultati di uno studio recente pubblicato su un'importante rivista scientifica chiamata *Cell* ("cellula"), infatti, sebbene i probiotici siano microrganismi indubbiamente necessari per mantenerci in salute, e non solo esclusivamente utili al benessere intestinale, va ricordato che non tutti i microrganismi probiotici fanno bene nello stesso modo a tutte le persone.



Kefir di acqua

Rispetto a quello di latte, come abbiamo già anticipato, il kefir di acqua contiene una minore diversità di microrganismi probiotici, ma possiede comunque gli stessi benefici per la salute.

Lo zucchero è necessario ad attivare batteri e lieviti e a dare vita al processo

di fermentazione, durante il quale i microrganismi producono enzimi che scompongono lo zucchero (il saccarosio) e il fruttosio. Attaccati dagli enzimi, gli zuccheri diventano etanolo e acido lattico, responsabili sia della preservazione della bevanda dalla contaminazione da parte di batteri nocivi sia del sapore un po' alcolico e delle bollicine che danno un tocco effervescente alla bevanda finale.

Oggi giorno molti pensano che la "digestione" del saccarosio da parte degli enzimi prodotti dalla colonia simbiotica di batteri e lieviti renda il kefir di acqua adatto anche ai diabetici, perché verrebbe così ridotto l'indice glicemico dello zucchero usato

inizialmente per la fermentazione della bevanda. Tuttavia, sebbene il kefir abbia un ridotto contenuto calorico e quello di acqua contenga solo 20 kcal per 100 g, non esistono evidenze che il kefir di acqua sia “buono” anche per i diabetici. Secondo alcuni esperti, infatti, se la fermentazione non è perfettamente riuscita, l’indice glicemico del kefir di acqua non cambia. I diabetici quindi dovrebbero fare attenzione al processo di fermentazione, specie se producono in casa il proprio kefir di acqua.



Come dimostrato da uno studio iraniano, invece, il consumo di kefir di latte, sebbene abbia circa 40 kcal per 100 g, nei diabetici di tipo 2 è più efficace nella riduzione dei livelli della glicemia a digiuno e dell'emoglobina glicata (una specie di “memory card” presente nei globuli rossi del sangue in grado di

registrare per circa 120 giorni la concentrazione di glucosio nel sangue), oltre a favorire una riduzione significativa del colesterolo totale nel sangue, rispetto ad altri tipi di latte fermentato (per esempio lo yogurt).

Come si prepara?

Innanzitutto è necessario procurarsi lo starter in un negozio di alimenti biologici, oppure da un/a kefiriano/a. Dove si trovano i kefiriani? In rete esiste una comunità molto attiva, ma gli amanti del kefir sono molti e ovunque: in genere sono persone che si illuminano a sentire parlare di kefir e che si dimostrano sempre pronte a donare i loro grani in eccesso.

Basta quindi chiedere e si potrà cominciare a preparare il proprio kefir in casa. Per iniziare a coltivare i grani, però, ci vogliono tanto amore e altrettanta cura, oltre alla conoscenza di alcuni piccoli trucchetti che i kefiriani sono sempre disposti a condividere.



Consiglio

Se i grani vengono donati, appena portati a casa è bene filtrare i kefiran dal latte di trasporto usando un colino di plastica e pesarli con una normale bilancia da cucina in modo da sapere quanto latte aggiungere. Alcuni sconsigliano di sciacquarli anche se presentano una patina grassa e mucosa; altri invece sono soliti sciacquare i grani dopo ogni impiego. Usando il metodo corretto, a voi la scelta.

Sebbene in molti siti web si trovino consigli diversi sulle proporzioni da usare tra grani e latte (andando da 1:5 a 1:20), saranno il “donatore” o la community social di riferimento (sì, su Facebook esistono comunità di kefiriani)

a orientare le prime scelte. In base alla nostra esperienza, consigliamo di usare un volume di grani e latte in un rapporto di 1:5 o 1:10, il che significa che a 25 g di grani si aggiungono da 125 a 250 g di latte.

All'inizio, per aiutare i nuovi grani ad ambientarsi e a costruire la nuova colonia, alcuni consigliano di usare una proporzione più bassa rispetto a 1:10.

Nel caso del kefir di acqua, invece, la proporzione è sempre 1:1 e corrisponde a un cucchiaino di zucchero per un cucchiaino di grani. Tutto il resto, fino a riempire il barattolo, è acqua. In genere per 1 litro di acqua bisogna usare 3 cucchiaini di grani e 3 di zucchero.

Cosa serve

Per realizzare il primo kefir e i successivi, munirsi di:

- **grani** (kefiran per il latte, tibicos per l'acqua);
- **latte o acqua e zucchero** (bianco, di canna integrale, di cocco, di palma, melassa, una combinazione di vari tipi di zucchero);
- **2 barattoli di vetro**: la capienza dipende dalla quantità di kefir che si desidera produrre ogni giorno; in genere si utilizzano barattoli da ½ litro per il kefir di latte, da 1 litro per quello di acqua;
- **un cucchiaino di plastica riciclata, riutilizzabile e lavabile** (così, oltre

alla salute, si tiene conto anche dell'ambiente!): evitare utensili di metallo: danneggiano i microrganismi;

- **acqua declorata a temperatura ambiente** (evitare acqua del rubinetto: sebbene in piccole quantità, il cloro uccide i microrganismi): per declorare l'acqua del rubinetto è sufficiente farla bollire per 20 minuti in una normale pentola da cucina; una volta raffreddata, si possono lavare i grani dall'eccesso di grasso mucoso che in genere presentano;
- **un tovagliolo o panno di cotone o carta**: per coprire il barattolo;
- **un elastico o una cordicella**: per

- tenere il panno fissato al barattolo ;
- **un colino e un imbuto di plastica:**
per filtrare i grani.

Preparazione

Donati o acquistati, i grani hanno bisogno di “tempo e cibo” per attivarsi. Ricordiamo che non ci sono regole fisse sulla proporzione di latte e grani e che in base a questa varia anche il sapore e la consistenza della bevanda fermentata. In estate il tempo di fermentazione può ridursi a 24 ore, mentre in inverno potrebbe richiedere addirittura più di 48 ore.

Con l'esperienza e la pratica, diventerà facile comprendere il comportamento

della propria colonia e adeguarsi alle sue necessità. È infatti bene tenere sempre a mente che i microrganismi simbiotici presenti nei kefir e nei tibicos hanno bisogno di essere nutriti, con buon latte o varie combinazioni di zuccheri e fruttosio, e riutilizzati molto spesso.

Kefir di latte: i passaggi chiave

1. Nel barattolo dovrebbe essere presente una quantità di grani e di latte secondo una proporzione che va da un minimo di 1:5 a un

massimo di 1:10 (1 cucchiaino di grani per 5 o 10 cucchiaini di latte). *Attenzione:* la regola non è fissa: si possono variare le proporzioni con 1:6, 1:7, 1:8, ecc., per poi vedere il risultato e decidere quella preferita;

2. tappare il barattolo con un panno di stoffa pulita, in modo da lasciare passare l'aria necessaria ai grani per respirare e fermentare;
3. fissare il panno al barattolo con un elastico;
4. tenere il barattolo a temperatura ambiente per 24-48 ore.

Trascorso questo tempo, i grani galleggeranno in superficie e saranno presenti goccioline di

colore giallo (il siero). Alcuni sostengono che il siero vada eliminato, secondo altri invece andrebbe mescolato prima di filtrare il kefir dai grani, perché al suo interno sono presenti sali minerali (calcio, magnesio, potassio) e probiotici che vale la pena di assumere. Pertanto:

5. prendere un contenitore pulito;
6. mescolare il latte fermentato con un cucchiaino di plastica ;
7. aiutandosi con il colino di plastica, filtrare il latte fermentato nel contenitore pulito (questo è il kefir di latte pronto da bere);
8. trasferire i grani in un altro contenitore pulito e conservarli per

il successivo kefir.



Come mi accorgo che il kefir di latte è pronto? Il latte filtrato e privato dei grani deve avere un buon profumo, non deve odorare di formaggio o di muffa e devono essere presenti le goccioline di siero. È possibile consumarlo subito oppure conservarlo in frigorifero e berlo in seguito fresco.

Dopo circa 12 ore è possibile

riutilizzare i grani per la seconda produzione di kefir, ma possono anche riposare per 2-3 giorni, in modo da avere il tempo di finire il kefir prodotto. In questo modo la produzione di kefir potrebbe andare avanti all'infinito.

Kefir di acqua: i passaggi chiave

1. Preparare lo zucchero nel rapporto 1:1 (un cucchiaino di zucchero per ogni cucchiaino di grani);
2. versare lo zucchero nel barattolo e riempire con acqua appena tiepida, lasciando uno spazio di circa 2-3

cm dal bordo;

3. mescolare fino a fare sciogliere lo zucchero;
4. versare nel barattolo la quantità di grani scelta;
5. aggiungere spezie (cannella in stecca o vaniglia in baccello) o frutta disidratata (fichi, datteri, albicocche, uva passa, meglio se non trattati con solfiti), ½ limone con la buccia (meglio biologico e non trattato; se piace il sapore acidulo, terminata la fermentazione, spremerlo aiutandosi con il cucchiaino);
6. tappare il barattolo con un panno di stoffa pulita in modo da passare lasciare l'aria necessaria ai grani

- per respirare e fermentare;
7. fissare il panno al barattolo con un elastico;
 8. tenere il tutto a temperatura ambiente per 24-48 ore;

A questo punto i grani galleggeranno in superficie, quindi:

9. prendere un contenitore pulito con un tappo;
10. aiutandosi con un cucchiaino, un imbuto e il colino di plastica, filtrare il liquido fermentato nel contenitore pulito (questo è il kefir di acqua da bere);
11. sciacquare i grani;
12. trasferirli in un contenitore pulito e riutilizzarli per il successivo kefir.



Come mi accorgo che il kefir di acqua è pronto?

L'acqua filtrata e privata dei grani deve avere un buon profumo e sulla superficie deve essere presente una leggera schiuma (segno dell'attività fermentativa della colonia. È possibile consumarlo subito oppure conservarlo in frigorifero e berlo fresco.

Dopo 8-12 ore è possibile riutilizzare i grani per la seconda produzione di kefir (e così via all'infinito).

Kefir di cocco, di soia, di mandorla

Con i tibicos si può realizzare anche il kefir di soia o di cocco. In questo caso il procedimento è un po' diverso e la proporzione è di 1:10 (25 g di tibicos per 250 g di bevanda vegetale), a cui aggiungere 10 g di zucchero. Mescolare e lasciare fermentare per 24 ore. Quindi ripetere l'operazione di filtraggio dei grani.

Kefir di succo di frutta

Con i tibicos, aggiunti a succo di frutta al 100% biologico possibilmente diluito in acqua, è possibile ottenere il kefir di succo di frutta.



Il procedimento è lo stesso del kefir di acqua, ma il tempo di fermentazione un po' ridotto (circa 24 ore) se si prepara per i bambini, fino a 72 ore se si vuole una bevanda più adatta agli adulti. Infatti, per la presenza della frutta, la fermentazione produrrà più o meno alcol in base al tempo di riposo. Infine, i tibicos usati per il kefir di succo di frutta dovrebbero ogni tanto tornare a produrre kefir di acqua per nutrirsi adeguatamente e continuare a vivere in salute.

Curiosità

Il kefir può contenere anche alcol. Alcuni potrebbero chiedersi se assumere kefir prima di mettersi alla

guida potrebbe portare a problemi e decurtazione dei punti sulla patente in caso di alcol test. Tranquilli: le quantità di alcol nel kefir sono minime.

Convertire i kefir in tibicos

È davvero possibile trasformare i kefir in tibicos? Sì.

Attenzione però: una volta convertiti, non è più possibile invertire il processo, ovvero i tibicos non torneranno più a essere kefir. La conversione richiede un po' di tempo perché deve essere graduale:

1. primo step di conversione: preparare il kefir diluendo il latte in acqua nella proporzione di 1:1 (per esempio, se per il kefir di latte si usa 1 litro di latte, nella conversione si useranno $\frac{1}{2}$ litro di latte e $\frac{1}{2}$ litro di acqua);
2. procedere con la normale fermentazione;
3. secondo step di conversione: ridurre la quantità di latte e aumentare quella di acqua (per esempio 250 ml di latte e 750 ml di acqua); aumentando l'acqua aggiungere lo zucchero in quantità crescente, iniziando con poco (meno della proporzione 1:1 tra quantità di zucchero e quantità di

grani);

4. procedere in questo modo, aumentando l'acqua e lo zucchero ed eliminando il latte fino a quando i grani non saranno trasparenti.

Va sottolineato che i kefiran producono un kefir che contiene una varietà maggiore di microrganismi probiotici vivi, importantissimi per la salute e il benessere intestinale, mentre con i tibicos la varietà si riduce di circa la metà, perché muoiono quelli necessari alla digestione del latte. Il vantaggio però è che il kefir di acqua è meno calorico del kefir di latte.



UN PO' DI STORIA

Sulla storia e sulle origini del kefir ci sono leggende e dati discordanti. Qualunque sia la verità, la storia del kefir vale la pena di essere raccontata.

Per parlare della fama millenaria del kefir bisogna tornare indietro di molti, molti anni, più concretamente all'età del bronzo (3500-1200 a.C.), nelle ricche e fiorenti terre della Mezzaluna Fertile. Si

dà il caso che verso quei millenni la gente iniziò ad addomesticare capre, mucche e pecore. Come mai ovini e bovini sono importanti per la storia del kefir? Naturalmente perché, avendo addomesticato proprio mucche e capre, gli abitanti della Mezzaluna Fertile cominciarono ad avere a disposizione sempre più latte, anche oltre il loro fabbisogno. Questo alimento era apprezzato, sì, ma si poneva un problema: come conservare il latte munto ma non consumato immediatamente? Fu così che provarono a tenerlo in recipienti di pelle o legno, posti all'interno delle case. Tuttavia, ben presto ci si rese conto che il latte serbato non rimaneva tale e quale a

come lo si era versato. Lasciato nei recipienti al calore delle case, infatti, iniziava un processo di fermentazione che lo trasformava in una bevanda densa che poteva essere bevuta senza effetti collaterali anche qualche tempo dopo la mungitura. Ecco come nacque, così almeno si racconta, il latte fermentato.



Curiosità

CURIOSITÀ

Agli antichi nomadi dei deserti delle steppe il kefir piaceva davvero tanto. Talmente tanto che potevano berne anche 1,5 litri al giorno (tranquilli, non è la dose minima per trarne i benefici, uno o due bicchieri possono bastare!).

Cenni sui lattici fermentati non li troviamo solamente nell'area della Mezzaluna Fertile, ma anche in India, Egitto, nell'area del Mediterraneo e persino in Scandinavia. Sempre a proposito del luogo di maternità dei lattici fermentati, sembra però che le zone del Caucaso siano le principali candidate, in particolare del kefir, il protagonista di questa storia. Tuttavia, non si sa di preciso se l'abitudine di produrre e

consumare latte fermentato si sia diffusa a partire da un unico centro o se sia stato scoperto parallelamente e indipendentemente in diverse aree geografiche del mondo allora abitato.

È a questo punto che iniziano a mescolarsi leggende, miti, dati storici e letterari che creano ancora più mistero attorno a questa bevanda dalle proprietà ritenute “magiche”. Così “magiche” da valerle nel tempo l’appellativo di “elisir di lunga vita”.

Risalire all’inizio della storia e rintracciare le origini certe del kefir è reso ancora più difficile dal fatto che non esistono testimonianze scritte né sui latti fermentati in generale né tantomeno sul kefir. L’ipotesi più probabile per

spiegare questa assenza nei testi scritti è che la pratica della fermentazione del latte era principalmente compito delle donne, a differenza della fabbricazione del formaggio, che era un'attività prettamente maschile. Di fatto la tecnica per la fermentazione del latte veniva trasmessa oralmente di madre in figlia, il che potrebbe spiegare in parte la mancanza di tracce scritte.

Curiosità

Con il latte d'asina c'era chi ci faceva il bagno e chi ci produceva il latte fermentato. Chi optava per il secondo utilizzo otteneva una bevanda molto simile al kefir, chiamata "kumys".



In realtà, però, in epoca di certo successiva all'origine della bevanda, si menzionano i latti fermentati in alcuni libri, tra cui la Bibbia. In particolare, nella Genesi si dice che il kefir fosse stato indicato da Mosè come alimento fondamentale per il suo popolo, sotto diretta indicazione divina. I primi a includere il latte fermentato nei libri di

ricette, però, sembrano essere stati gli antichi Arabi, seguiti a ruota dai Romani.

A proposito degli Arabi, una leggenda narra che sia stato proprio Maometto a rivelare l'esistenza dei grani di kefir alle popolazioni nomadi del Caucaso, dicendo loro di conservarne gelosamente la ricetta, altrimenti la bevanda avrebbe perso il suo potere magico. E si può dire che Tartari e Kirghis, popolazioni originarie della zona che comprende il confine tra Kirghizistan, Russia e Cina, abbiano mantenuto il segreto, dato che il kefir rimase una ricetta sconosciuta al resto del mondo per vari secoli successivi.

Un segreto per molti, quindi, ma non per

Marco Polo, che forse riuscì anche ad assaggiare il famoso kefir. Di questo non c'è la certezza, ma se non altro si sa che ne sentì parlare e che lo citò nella sua opera *Il Milione*.

Come arriva il kefir nella Cina di Marco Polo? Un aneddoto curioso probabilmente lo spiega. Si narra, infatti, che un messaggero di Gengis Khan si trovasse dalle parti delle steppe della Mongolia e si fosse fermato in un villaggio a chiedere rifornimenti di acqua prima di intraprendere la traversata delle montagne per tornare dal suo sovrano. Gli abitanti del villaggio, per prendersi gioco di lui, decisero di riempirgli la borraccia con kefir anziché con acqua. Ma lo scherzo

non dispiacque per niente al messaggero, che grazie al kefir poté attraversare steppe e montagne e arrivare alla corte dell'imperatore portando con sé una novità molto preziosa che venne subito dichiarata alimento ufficiale dell'esercito.

Secondo alcune fonti, invece, a essere originario proprio della Cina sarebbe il kefir di acqua, precisamente della valle del fiume Hunza. Sarà probabilmente una coincidenza, ma questa valle è comunemente conosciuta come la terra dell'eterna giovinezza, data la longevità dei suoi abitanti.

Curiosità

Sembra che dalla Cina il kefir di

acqua sia arrivato pure in Messico. Ad averlo portato sarebbe stata Madre Teresa di Calcutta, come dono alle popolazioni in difficoltà perché prive di risorse per alimentarsi.

Affinché il kefir inizi a spopolare anche in Europa, è necessario aspettare ancora. In pieno Rinascimento, infatti, Francesco I di Francia fu promotore di arte, cultura e... kefir. Si dà il caso che il sovrano soffrisse di disturbi intestinali e che avesse sentito parlare di un rimedio conosciuto nientemeno che da Solimano il Magnifico, sultano dell'Impero Ottomano. E magnifico lo fu davvero, almeno per Francesco I, perché si presentò a Parigi con una delegazione

di pecore e uno strano latte che curò definitivamente i disturbi del sovrano.



Curiosità

I consumatori di kefir erano molto gelosi del loro drink. Si pensava infatti che questa bevanda magica avrebbe perso l'intensità dei suoi benefici se la ricetta fosse stata rivelata agli stranieri (un po' come gli italiani e la carbonara!).

Non tutti però concordano nell'attribuire il merito della scoperta dei benefici del kefir ai francesi. In Russia, infatti, i medici erano a conoscenza da tempo delle proprietà del latte fermentato, anche se i primi studi scientifici ufficiali vennero pubblicati solo nel XIX secolo. E fin qua sembra facile, se non fosse per una storia curiosa riguardo a come i medici russi si procurarono i grani di kefir, che erano abbastanza difficili da

produrre senza le conoscenze ancestrali delle popolazioni caucasiche.

I membri dell'Accademia delle Scienze chiesero quindi a due fratelli proprietari di caseifici sia a Mosca sia nelle zone del Caucaso di procurarsi il fermento madre del kefir per iniziare a produrlo a livello industriale.

I fratelli Blendov accettarono, intuendo subito i vantaggi economici che quell'impresa avrebbe apportato alla loro azienda. Decisero perciò che Irina, una loro bella impiegata, sarebbe andata presso il principe di un villaggio vicino al caseificio con l'obiettivo di sedurlo e farsi consegnare il lievito madre senza troppe complicazioni e trattative burocratiche.

Il principe però, sebbene invaghito di Irina, non le cedette i grani di kefir, e i fratelli Blendov decisero così di abbandonare l'impresa e di tornare a Mosca. Ma il principe, piuttosto testardo, fece rapire Irina per sposarla. Lo zar in persona dovette intervenire per salvare la ragazza dal matrimonio forzato, costringendo il principe a scusarsi per il disturbo con 10 libbre di kefir. E così, con il principe senza la sua bella Irina, a Mosca, nel 1908, iniziò la produzione industriale di kefir.



Per avere la produzione in scala, però, fu necessario aspettare gli anni Trenta. Né mancarono le difficoltà, perché produrre il kefir su scala industriale con i metodi tradizionali richiedeva molto tempo e fatica: la tradizione prevedeva che venisse fatto con latte di vacca o di capra e messo in sacchi fabbricati con interiora di animali. I sacchi dovevano

essere poi appesi al sole durante il giorno e collocati sull'uscio di casa durante la notte. Chiunque entrasse o lasciasse la casa doveva colpire il sacco con il piede per mescolarne il contenuto. Quando se ne estraeva un po', bisognava aggiungere latte fresco per continuare la fermentazione, e via da capo. Immaginare tutto il processo su scala industriale: effettivamente poneva delle difficoltà. Insomma, solo negli anni Cinquanta venne trovata una formula efficace per produrre industrialmente un kefir "bevibile".

Curiosità

Sembra che i vari tipi di latte fermentato, pur avendo

denominazioni differenti a seconda delle lingue dei consumatori, abbiano ricevuto tutti nomi che iniziano con la lettera “k”.

KEFIR E LONGEVITÀ

La passione dei russi per il kefir è davvero grande. Fu proprio grazie ai lattici fermentati che il biologo russo Mečnikov vinse nientemeno che il premio Nobel per la medicina nel 1908. Mečnikov, infatti, studiò la relazione tra la longevità delle popolazioni caucasiche e il consumo regolare di latte fermentato, dimostrando che l'assunzione di kefir e simili permette di mantenere una buona salute intestinale e si riflette sul benessere generale dell'organismo.





BENEFICI NUTRIZIONALI

Definire con precisione la composizione nutrizionale del kefir di latte non è semplice. I nutrienti in esso presenti, infatti, non sono mai uguali, ma dipendono dal tipo di latte, dalla composizione microbiologica dei grani utilizzati, dalla temperatura e dal tempo di fermentazione, nonché dalle

condizioni di conservazione del prodotto finale. Il kefir di acqua, invece, è decisamente meno calorico ma contiene anche meno nutrienti e ha proprietà probiotiche un po' inferiori rispetto a quello di latte. Tuttavia, anche nel kefir di acqua sono presenti alcuni dei microrganismi più importanti per il nostro intestino, tra cui batteri delle specie *Lactobacillus*, *Leuconostoc*, *Acetobacter* e *Streptococcus*, ossia una parte dell'esercito di "ospiti" che colonizzano il nostro microbiota.

CALORIE PER OGNI 100 GRAMMI DI KEFIR REALIZZATO CON	
latte vaccino	65 kcal

latte di pecora	108 kcal
latte capra	69 kcal
latte di soia	45 kcal
acqua	20 kcal

100 GRAMMI DI KEFIR DI LATTE VACCINO CONTENGONO IN MEDIA

acqua	87 g
proteine	3,2 g
grassi	0,93 g
colesterolo	5 mg
carboidrati	4,48 g
potassio	164 mg

calcio	130 mg
fosforo	105 mg
sodio	40 mg
magnesio	12 mg
zinco	0,61 mg
ferro	0,04 mg
vitamina A	569 UI
vitamina B1	0,03 mg
vitamina B2	0,135 mg
vitamina B3	0,15 mg
vitamina B6	0,058 mg
vitamina B9	13 µg
vitamina B12	0,29 µg
vitamina C	0,2 mg
vitamina D	1 µg (41 UI)

vitamina E	0,02 mg
vitamina K	0,1 µg

Dal punto di vista nutrizionale, il kefir prodotto a partire dal latte è una fonte di proteine di buona qualità e dall'effetto saziante. È altresì ricco di minerali e vitamine che contribuiscono a mantenere in buona salute l'intero sistema immunitario e a promuovere un corretto funzionamento del metabolismo, oltre a proteggere la salute di denti e ossa.

Curiosità

Armeni, persiani ed egiziani erano già a conoscenza della produzione e dei benefici di yogurt e kefir. Insomma, neanche stavolta si può

dire di aver scoperto qualcosa di innovativo e mai visto prima degli ultimi quattromila anni.



Sebbene già noti almeno da un paio di millenni, oggi dei benefici del kefir si è interessata anche la comunità scientifica. Al momento sono molti gli studi che ne confermano il valore probiotico e ne raccomandano l'uso all'interno di

un'alimentazione sana.

Ma ci sono anche altri motivi di interesse oltre ai suoi ormai noti benefici per la salute; il fatto che il kefir sia un alimento sano, ricco di probiotici, facile da fare in casa e molto economico, infatti, lo renderebbe particolarmente adatto come “integratore” per la salute in quelle aree del mondo maggiormente povere, in cui è più facile ammalarsi per carenze alimentari e igieniche.



Tuttavia, è importante sottolineare che molti degli studi citati anche in Rete sono stati condotti in vitro o su modelli animali sperimentali e non sull'essere umano. Ma il fatto che, grazie agli studi sul microbiota, l'efficacia dell'azione dei probiotici sulla salute umana sia stata ampiamente dimostrata permette di dire che il regolare consumo di kefir può essere associato alle molte proprietà che

gli vengono conferite e per cui questo alimento è noto da qualche millennio.

Per questo motivo il kefir è stato classificato come un prodotto “nutraceutico”. Vengono definiti nutraceutici soltanto gli alimenti che contengono nutrienti che hanno dimostrato di avere effetti benefici sulla salute, come sali minerali, vitamine, polifenoli, ossia sostanze antiossidanti, e probiotici. Attraverso questi composti nutraceutici contenuti nel kefir è possibile ottenere i benefici a esso associati.

Da dove vengono tutti i benefici

del kefir?

Prima di elencare i tanti benefici di questo alimento, è importante fare un passo indietro e parlare di... microbiota. Sì, perché nel nostro organismo vivono con noi alcune decine di migliaia di miliardi di microrganismi composti da batteri, funghi, virus e protozoi. Di questo numero enorme di “coinquilini”, tuttavia, il nostro intestino può ospitare “solo” un migliaio di specie diverse, in proporzioni variabili. Non un migliaio di microrganismi: un migliaio di tipi diversi di microrganismi, ciascuno all’interno della propria colonia, ma tutti in equilibrio gli uni con gli altri. Un mondo idilliaco, se non fosse che noi, di

frequente, ce la mettiamo tutta per alterare quel rapporto simbiotico che esiste tra loro e tra “noi” e “loro”.

La loro presenza diffusa in tutto il nostro corpo, ma in particolare nel nostro intestino, è estremamente necessaria per la nostra salute, oltre che per favorire la digestione e la sintesi delle vitamine.

Quando mangiamo, infatti, non nutriamo solo noi stessi, ma diamo da mangiare anche ai nostri microrganismi, che si cibano degli alimenti che ingeriamo e che non sempre sono però di loro gradimento. E quando non gradiscono, l'equilibrio si altera.

Se invece l'equilibrio con il nostro gigantesco microbiota che vive in noi è stabile, a trarne beneficio sono la nostra

salute, il nostro sistema immunitario e il nostro stesso benessere.

IL “SUPERORGANISMO” CHIAMATO MICROBIOTA

Gli studi sul microbiota sono piuttosto recenti, sebbene già da quasi un secolo siano stati condotte varie ricerche sui microrganismi che popolano l'intestino (chiamati fino a qualche tempo fa “flora batterica intestinale”).

Per avere un'idea della complessità di microrganismi che ospitiamo all'interno del nostro organismo, basti pensare che:

- il rapporto tra il totale di cellule umane e di cellule microbiche è di 1:5. Significa che per ogni cellula dell'organismo umano ci sono cinque cellule microbiche che costituiscono il microbiota;
- il materiale genetico del microbiota (chiamato "microbioma"), supera di circa cento volte quello umano;
- le specie diverse di microrganismi identificate sono (al momento) 2100. Gli studi sul microbiota sono ancora in corso.

Per questo motivo, da qualche anno, quella che un tempo era semplicemente chiamata "flora batterica intestinale" oggi ha preso il

nome di “superorganismo”. E con questo nostro superorganismo facciamo i conti ogni giorno.

Gli studi sul microbiota e i microrganismi che lo abitano sono piuttosto recenti e solo grazie alle nuove tecnologie è stato possibile sequenziare, cioè vedere e identificare in modo preciso, le singole specie batteriche che popolano il nostro corpo, altrimenti non isolabili in laboratorio. Tali studi, di cui il più noto è senza dubbio il Progetto Microbioma Umano (Human Microbiome Project), iniziato dieci anni fa e finanziato dal National Health Institute, hanno l'obiettivo di indagare il ruolo del microbiota e il suo legame con

alcune patologie infiammatorie intestinali, il diabete di tipo 2, oppure semplicemente creare un database aggiornato di tutte le specie microbiche simbionti.



Si definiscono “simbionti”, le specie batteriche “buone” per la nostra salute, mentre “patabionti” sono quelle che

potrebbero essere “cattive” e portare a sviluppare malattie. Simbionti e patabionti convivono nel nostro organismo in armonia; a mantenere l'equilibrio ci pensa il sistema immunitario, che attiva una risposta immunitaria nel caso in cui si inneschi un disequilibrio (“disbiosi”) e i patabionti inizino a proliferare.

Curiosità

Studi recenti hanno dimostrato che alterazioni del microbiota possono associarsi a malattie infiammatorie o autoimmuni, come la malattia di Chron e la sindrome dell'intestino irritabile, ma potrebbero avere un ruolo anche nello sviluppo di patologie come la sclerosi multipla o

il carcinoma del colon-retto.

Ma cosa c'entra il kefir? Un equilibrio fragile, ma possibile

Lo diceva anche Il'ja Il'ič Mečnikov, premio Nobel per la medicina nel 1908: la maggior parte delle malattie iniziano quando i batteri “cattivi” prendono il sopravvento su quelli “buoni” e l'equilibrio si altera. Questa ricerca continua di equilibrio tra “bene” e “male” è un fattore chiave per comprendere perché il kefir sia un alimento da sempre chiamato “elisir di lunga vita”.

Tenere in armonia miliardi di

microrganismi diversi è un grande lavoro, e mantenere tutto l'ambiente in cui vivono sempre nelle condizioni ideali affinché tutti si trovino in una felice simbiosi non è sempre possibile.

Quando i nostri coinquilini, con l'età, gli stili di vita non proprio sani, le terapie antibiotiche, le malattie e le terapie farmacologiche e lo stress, tendono a ridursi in termini di varietà delle specie, questo può portare un ceppo di microrganismi a diventare prevalente, ossia ad avere la meglio sugli altri e quindi ad alterare l'equilibrio simbiotico tra i vari ceppi. Quando questo equilibrio salta, non è solo l'intestino a soffrirne: la disbiosi, infatti, è terreno di sviluppo di molte patologie

e infezioni.



Curiosità

Ritmi frenetici, stress emotivo o fisico e pressioni quotidiane possono contribuire a ridurre la componente di batteri “buoni” rappresentata da lattobacilli e bifidobatteri, che vivono insieme agli

altri microbi dentro di noi. A dimostrarlo è uno studio condotto su astronauti russi al rientro sul nostro pianeta. Tuttavia, spesso è sufficiente viaggiare da un paese all'altro e affrontare il cambiamento anche di poche ore di fuso orario per vedere l'effetto che ciò comporta non solo su sonno e umore, ma anche e soprattutto sulla regolarità intestinale.

Quando qualcosa non va e l'equilibrio tra i vari microrganismi intestinali si altera, il nostro organismo va in tilt e invia alcuni segnali:

- diarrea, gonfiore e dolore addominale (sintomi intestinali);
- dermatiti, maggiore sensibilità alle

- infezioni (segni di infiammazione);
- alterazione dell'umore e tendenza alla depressione;

Per ristabilire l'equilibrio e far tornare il sereno, il microbiota ha bisogno di essere trattato bene, meglio se ciò avviene ogni giorno, con regolarità. Sani stili di vita, per esempio, così come alcuni alimenti, aiutano a mantenere in salute tutto l'universo di batteri, funghi e protozoi che ci abita dentro.



Il kefir, pur non essendo l'unico, è senza dubbio un ottimo “integratore” per dare ai nostri amici simbiotici tutto ciò che serve loro per stare bene e farci stare bene. Grazie alla sua varietà di ceppi di batteri, funghi e lieviti, infatti, il kefir è un alimento probiotico molto gradito al microbiota. Tuttavia, inserire il consumo

di kefir all'interno di un'alimentazione povera di tutti gli altri nutrienti e alimenti necessari non è una buona idea. Per stare bene, infatti, i nostri amici microbi hanno bisogno anche di un'alimentazione quotidiana che preveda:

- **Pochi grassi saturi e pochi zuccheri:** studi recenti condotti all'interno del progetto MyNewGut, finanziato dall'Unione Europea, che ha esplorato l'universo del microbiota intestinale, hanno dimostrato che alimenti raffinati e ricchi di zucchero e grassi fanno aumentare i batteri "cattivi", che prendono il

sopravvento su quelli “buoni” alterando lo stato di benessere del microbiota e il nostro.

- **Non esagerare con le proteine:** carne, uova, pesce, latticini e legumi sono tutte fonti di proteine. Nella dieta occidentale, spesso, la quantità di proteine animali (carne, pesce, uova e latticini) introdotte con l'alimentazione quotidiana supera di molto il nostro reale fabbisogno. Questo, oltre a favorire l'aumento della produzione di molecole tossiche, contribuisce anche a sviluppare uno stato di infiammazione che è alla base di molte patologie anche croniche. È consigliabile pertanto variare il

tipo di proteine aggiungendo alla dieta anche i legumi (ceci, lenticchie, fagioli, fave, ecc.). Inoltre, studi recenti sul microbiota di topolini da laboratorio hanno evidenziato che una dieta ricca di proteine è in grado di influenzare il carattere, l'umore e il comportamento... in negativo.

- **Tanta verdura e frutta ogni giorno:** compatibilmente con la presenza o meno di alcune patologie intestinali (coliti, sindrome dell'intestino irritabile, ecc.), i vegetali non dovrebbero mai essere solo “un contorno” e la frutta mai solo “un fine pasto”. Le fibre derivanti da frutta e verdura,

oltre agli antiossidanti e alle vitamine, aiutano a far crescere quei batteri amici della salute quali i lactobacilli e i bifidobatteri, che si nutrono di fibre. In particolare, carciofi, asparagi, cipolle, topinambur, avena e patate cotte ma fredde non dovrebbero mai mancare sulle nostre tavole, insieme a cibi fermentati quali i crauti, il kimchi, la kombucha, il kefir e il miso, perché sono probiotici naturali in grado di aiutare il microbiota a mantenersi sano.



Tante proprietà e benefici (e qualche piccola avvertenza)

Il kefir, con la sua grande varietà di microrganismi, è davvero un grande alleato dell'equilibrio eubiotico

dell'intestino, che si traduce in benessere e salute generale per tutto l'organismo. Tra le tante proprietà riconosciute a questo alimento, ne spiccano alcune:

- migliora il rapporto simbiotico e armonico tra i batteri sani del tratto gastrointestinale;
- aiuta il trattamento e promuove la prevenzione della diarrea, specialmente a seguito dell'assunzione di farmaci quali antibiotici o chemioterapici;
- contribuisce ad alleviare i sintomi della sindrome dell'intestino irritabile;
- in caso di infezioni intestinali,

- riduce i tempi di recupero;
- contribuisce a prevenire e curare alcune infezioni vaginali (candidosi, per esempio) e del tratto urinario (cistiti).



Sebbene molti studi paragonino i benefici del kefir a quelli dello yogurt, è proprio la varietà probiotica che fa del kefir un alimento nutraceutico unico per la salute intestinale anche rispetto al cugino yogurt.

Anche il kefir industriale ha la medesima composizione nutrizionale e probiotica di quello prodotto in casa, e quindi non è da demonizzare, specie se non si ha il tempo per seguire e far crescere le colonie di grani.

La differenza tra il kefir industriale e quello fatto in casa è nell'uso di un mix stabile e standardizzato di batteri e lieviti, che permette di avere tempi di produzione legati alla fermentazione ridotti rispetto a quelli domestici. Come

risultato si ha anche una minore gradazione alcolica del prodotto industriale rispetto al kefir casalingo, pertanto potrebbe risultare più gradito anche ai bambini, come sostituto dello yogurt, oppure a chi non ama il sapore alcolico.

COSA SONO I PROBIOTICI?

Il termine “probiotico” deriva dal termine latino *pro* (“a favore”) e da quello greco *bios* (“vita”), che insieme danno un significato alla parola coniata, appunto, proprio per definire ciò che è “a favore della vita”.

Di probiotici si nutrono e hanno bisogno, per vivere in armonia, i

nostri “amici e coinquilini”. Secondo la definizione condivisa nel mondo scientifico, i probiotici sono “organismi vivi, batteri o lieviti, che, somministrati in quantità adeguata, apportano un beneficio alla salute dell’ospite”. L’alimento che ne contiene di più è il kefir, seguito dallo yogurt, ma i probiotici sono disponibili anche sotto forma di integratori.

Per sostenere l’azione del microbiota è importante assicurarsi di introdurre con la dieta i probiotici necessari. Oltre a kefir e yogurt, anche le fibre delle verdure e della frutta sono ricche di probiotici che favoriscono la crescita dei batteri amici dell’organismo nel lume intestinale. Una dieta sana che includa molti vegetali, quindi, non

solo favorisce la regolarità intestinale, ma nutre anche il nostro superorganismo interno e ci mantiene in salute.

Attenzione!

Il kefir può avere i suoi effetti collaterali, specie se si assume per la prima volta esagerando nelle quantità. Quindi attenzione, perché nei primi giorni potrebbero comparire nausea, mal di stomaco, meteorismo, mal di testa e diarrea. Tuttavia, iniziando con un paio di cucchiaini e aumentando gradualmente le quantità, i benefici non si faranno attendere. Quanto se ne può assumere al giorno? Non ci sono limiti né

raccomandazioni. Meglio però cercare di variarne l'uso, e non berlo sempre e solo a colazione.

Kefir e yogurt a confronto

Sono a volte indicati come prodotti simili, ma in realtà si assomigliano solo nell'aspetto. Il kefir di latte ha un contenuto maggiore di grassi, cosa che contribuisce ad aumentarne il potere saziante, ed è più ricco di proteine e probiotici. Tutti gli studi confermano anche che il kefir apporta maggiori benefici intestinali, per il fatto che è un prodotto fermentato da un numero di specie diverse di batteri vivi e sani, di gran lunga superiore a quello dello

yogurt.

Infine, kefir e yogurt sono il risultato di un diverso metabolismo microbico, cioè sono il prodotto di un modo diverso in cui lavorano i microrganismi durante la fermentazione. Per produrre lo yogurt è necessaria la fermentazione lattica; per il kefir, invece, anche un processo alcolico.

TABELLA DI COMPARAZIONE		
LACTOBACILLI	KEFIR DI LATTE	YOGURT
Lactobacillus acidophilus	x	—
Lactobacillus brevis	x	—

Lactobacillus casei	x	—
Lactobacillus casei subsp. rhamnosus	x	—
Lactobacillus casei subsp. pseudoplantarum	x	—
Lactobacillus paracasei subsp. paracasei	x	—
Lactobacillus cellobiosus	x	—
Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus	x	x

Lactobacillus delbrueckii subsp. lactis	x	—
Lactobacillus fructivorans	x	—
Lactobacillus helveticus subsp. lactis	x	—
Lactobacillus hilgardii	—	—
Lactobacillus johnsonii	x	—
Lactobacillus kefir	x	—
Lactobacillus kefiranofaciens	x	—
Lactobacillus kefirgranum sp.	x	—

nov		
Lactobacillus parakefir sp. nov	X	—
Lactobacillus lactis	X	—
Lactobacillus plantarum	X	—
Bifidobatteri	X	—



TABELLA DI COMPARAZIONE

--	--	--

LACTOCOCCHI E STREPTOCOCCHI	KEFIR DI LATTE	YOGURT
Lactococci lactis subsp. lactis	X	—
Lactococci lactis var. diacetylactis	X	—
Lactococci lactis subsp. cremoris	X	—
Streptococci salivarius subsp. thermophilus	X	X
Streptococci lactis	X	—
Leuconostoc cremoris	X	—
Lieviti	X	—
Acetobacter aceti	X	—

Acetobacter rasens	x	—
Bacillus Clausil	—	—





È vero

che...

**... il kefir migliora la
digestione
e la funzione intestinale?**

Sì Noto per le sue proprietà rinfrescanti, grazie alla fermentazione il kefir è un alimento probiotico facilmente digeribile e in grado di promuovere la

complessiva salute dell'intestino. Il suo consumo regolare contribuisce ad alleviare i sintomi intestinali dovuti alla disbiosi, favorisce la motilità dell'intestino e quindi la regolarità dell'evacuazione, e aiuta anche a ridurre gli stati di flatulenza e meteorismo. Grazie alla varietà delle specie microbiche contenute nella bevanda fermentata, il microbiota intestinale si arricchisce e si rinforza, contribuendo così anche a promuovere una buona salute del sistema immunitario.

... il kefir contribuisce a ridurre l'infiammazione?

NO In uno studio del 2005 condotto su delle cavie, il consumo di kefir sia di latte sia di acqua ha dimostrato di avere un ruolo antinfiammatorio importante nella riduzione dell'edema, per esempio. L'edema, ossia il gonfiore, è una delle prime risposte dell'organismo a uno stato di infiammazione acuta (una lesione, un taglio, un trauma): il kefir ha dimostrato, in laboratorio, di ridurre l'infiammazione già del 71% dopo due ore dalla somministrazione. Questi risultati vanno però presi con cautela perché, sebbene sia evidente l'azione antinfiammatoria del kefir, sono stati condotti su cavie da laboratorio e non sull'uomo. Proprio in seguito ai risultati

ottenuti in laboratorio, nel 2015, uno studio condotto in Iran, paese in cui il kefir viene comunemente consumato anche come bevanda che accompagna il pasto, ha cercato di vedere se tali risultati si potessero replicare anche sull'uomo, in particolare su pazienti diabetici in cui gli elevati livelli di glicemia portavano ad altrettanto elevati livelli di infiammazione nei tessuti periferici, con la conseguenza di danneggiare anche occhi, cervello, cuore, sistema venoso, arterioso e nervoso, ecc. Partendo da questi presupposti, i ricercatori hanno tentato di indagare il ruolo del kefir come antinfiammatorio, grazie alla presenza di lactobacilli, nonché il suo contributo nel

migliorare il meccanismo di insulinoresistenza alla base degli elevati livelli di glicemia nel sangue. Gli studiosi, però, non sono arrivati a concludere che il kefir possa essere considerato un alimento nutraceutico, cioè un “cibo-farmaco”, per i pazienti diabetici, perché non ha dimostrato di ridurre in modo significativo la condizione di stress ossidativo (cioè infiammazione) né i livelli di glucosio nel sangue, che sono associati nei diabetici.



Ma... Questi risultati non devono essere interpretati negativamente: in persone non malate di diabete il kefir e la sua grande quantità di probiotici contribuiscono a mantenere sano il superorganismo e il più piccolo organismo, riducendo in questo modo il rischio di infiammazione.

Curiosità

Anche chi soffre di diabete può beneficiare delle proprietà del kefir. Senza eccezioni e limitazioni? Ovviamente no. Per i diabetici è preferibile scegliere il kefir di latte, che non prevede zuccheri aggiunti nella sua preparazione. Se si preferisce il kefir di acqua, meglio evitare la frutta.

... il kefir tiene sotto controllo il colesterolo?

NO Il primo campanello d'allarme di un aumentato rischio cardiovascolare è il colesterolo alto. Elevati livelli di colesterolo nel sangue, infatti, possono

dare luogo a occlusione delle arterie coronarie, con rischio aumentato di infarto e ictus. È ormai noto che uno stile di vita sano è importante per ridurre sia i livelli di colesterolo sia il rischio cardiovascolare. In passato studi scientifici hanno evidenziato il contributo dei “batteri amici” presenti nei prodotti fermentati, come yogurt e kefir, nella riduzione del colesterolo totale (LDL, ossia quello “cattivo”) e dei trigliceridi, e nel parallelo incremento dei livelli del colesterolo “buono” (HDL), necessario per varie funzioni, tra cui quella di regolare il sistema di produzione degli ormoni. In particolare, secondo gli studi effettuati in laboratorio sul kefir durante il

processo di fermentazione, i grani sono in grado di ridurre da circa il 41% fino all'84% i livelli di colesterolo presenti nello stesso latte usato per la produzione della bevanda fermentata. Alla luce di questi studi e dei risultati di studi precedenti sui probiotici, i ricercatori iraniani della Tabriz University of Medical Sciences hanno voluto vedere se anche nell'uomo si verificassero i benefici dimostrati in laboratorio.



Ma... Sebbene i ricercatori iraniani, valutando i risultati dell'assunzione di quattro settimane di kefir, non siano riusciti a dimostrare sull'uomo la capacità della bevanda fermentata di ridurre il colesterolo cattivo, hanno comunque evidenziato il fatto che, come lo yogurt, il kefir contribuisce a

mantenere il colesterolo a livelli normali nelle persone che non soffrono di ipercolesterolemia.

... il kefir promuove il buon sonno?

Sì A dirlo non è la scienza, bensì chi assume con regolarità e da tempo il kefir, sebbene anche alcuni esperti mondiali di prestigiosi istituti clinici (Mayo Clinic, per esempio) lo abbiano affermato pubblicamente. Sembra infatti che l'assunzione di kefir eserciti un effetto rilassante sul sistema nervoso, qualora però avvenga all'interno di una

dieta sana, varia ed equilibrata. Questo porta a dire che la bevanda fermentata potrebbe contribuire a combattere insonnia e disturbi dell'umore.



**... il kefir ha proprietà
antibatterica e**

antimicotica?

Sì Durante alcuni test di laboratorio, determinati studi hanno dimostrato che l'assunzione regolare e quotidiana di kefir potrebbe essere efficace tanto quanto alcuni antibiotici e antimicotici (i farmaci che combattono le infezioni da miceti, funghi e patogeni) nell'inibire la proliferazione dei batteri "cattivi". Questa particolare proprietà sembra essere dovuta ad alcune specie di microrganismi presenti nel kefir, come *Lactobacillus acidophilus* e *Lactobacillus kefiranofaciens*. È comunque sempre bene sottolineare che il kefir non può sostituirsi all'antibiotico

ma, grazie a quanto emerso proprio da questi studi, sembra comunque che una sua assunzione regolare possa svolgere un ruolo importante nella prevenzione e nel trattamento coadiuvante delle gastroenteriti, della diarrea, nonché di alcune infezioni vaginali da candidosi e urinarie, come le cistiti. Ristabilire l'equilibrio eubiotico tra tutti i microrganismi che compongono il microbioma, rinforzando la carica dei batteri "buoni" nella lotta contro quelli "cattivi", contribuisce infatti a inibire lo sviluppo dei microrganismi patogeni responsabili dell'infezione. In questo modo, dunque, si può affermare che il kefir abbia un'azione antibiotica.



... il kefir ha proprietà probiotiche?

SÌ L'ampia varietà di lactobacilli contenuta nel kefir, insieme agli altri batteri e lieviti che compongono i grani, è responsabile dell'azione probiotica sui microrganismi viventi del nostro microbioma. In particolare, i lactobacilli hanno la caratteristica di regolare l'attività del sistema immunitario e di inibire la crescita di batteri e parassiti potenzialmente patogeni, cioè in grado di portare a infezioni che richiederebbero l'uso di antibiotici o di altri farmaci.

I probiotici, invece, garantendo un ottimo nutrimento alla popolazione microbica che aiuta il sistema immunitario a mantenersi forte e vigile,

contribuiscono a impedire che i microrganismi “cattivi” possano proliferare. Tuttavia, introdurre colonie di microrganismi vivi in un organismo già malato potrebbe dare luogo ad alterazioni del microbioma con esiti non positivi per l’individuo. In sintesi, decidere di assumere kefir o probiotici da integratori senza aver consultato il proprio medico, specie in persone debilitate da malattie anche croniche, potrebbe contribuire a scatenare infezioni anche multiorgano. Pertanto si raccomanda di consultare sempre il proprio medico curante.

RICETTE CON IL **KEFIR**



COLAZIONE

ABBRACCIO DI KEFIR

Ingredienti per 4 persone

400 g di kefir, 100 g di fiocchi di avena, 10 g di mandorle, 10 g di nocciole, 10 g di frutti rossi disidratati, 150 g di mirtilli freschi, 4 cucchiaini di semi di chia, 2-3 cucchiaini di miele, 1 cucchiaino di olio di semi di girasole, ½ bicchiere di acqua.

Versate in una ciotola l'avena, la frutta

secca e i frutti rossi disidratati. Cospargeteli con il miele, l'olio di semi di girasole, l'acqua e mescolate. Riponete il composto così ottenuto in una teglia rivestita di carta da forno e cuocete in forno preriscaldato a 160 °C per un'ora, finché il muesli diventa croccante, rigirando ogni 20 minuti affinché abbia una cottura uniforme. Nel frattempo versate il kefir in una ciotola, aggiungete i semi di chia e lasciate riposare fino a quando il muesli sarà pronto. A quel punto togliete il muesli dal forno, fatelo raffreddare su un piano di marmo o su un piatto, spezzettatelo e mettetelo in grandi bicchieri trasparenti, alternando muesli, kefir con semi di chia e mirtilli freschi. Per finire, aggiungete

miele e qualche mirtillo come guarnizione. Il muesli croccante e il kefir con semi di chia possono essere preparati il giorno prima e assemblati al mattino.



CHERRYCAKE

Ingredienti

400 g di farina 0, 300 g di ciliegie, 120 g di kefir, 50 g di fecola di patate, 80 g di zucchero di canna, 20 g di olio di semi di mais, 1 uovo, 1 limone biologico, 16 g di lievito, 1 baccello di vaniglia.

In una ciotola amalgamate l'uovo, lo zucchero, l'olio e il kefir fino a ottenere una consistenza omogenea. Aggiungete la farina setacciata, il lievito e la fecola e mescolate evitando la formazione di grumi. Aggiungete la scorza del limone e i semi del baccello di vaniglia. Lavate, asciugate e denocciolate le ciliegie, quindi cospargetele di farina.

Aggiungetele all'impasto e amalgamate delicatamente con una spatola.

Preriscaldate il forno a 160 °C. Versate il composto in uno stampo per plumcake rivestito di carta da forno e fate cuocere per circa un'ora. Prima di sfornare, inserite uno stuzzicadenti di legno all'interno del plumcake e poi ritiratelo: se esce asciutto significa che il dolce è pronto e ben cotto anche al suo interno. A questo punto sfornate la cherrycake e lasciatela raffreddare prima di toglierla dallo stampo. Servite e gustate.



PANE AL KEFIR E SESAMO

Ingredienti

350 g di semola, 180 g di farina di farro integrale (o semintegrale), 250 g di kefir, 40 g di fecola, 60 ml di acqua tiepida, ½ cubetto di lievito di birra, 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, 50 g di semi di sesamo, sale.

Fate sciogliere il lievito nell'acqua. In una ciotola amalgamate la farina di semola, la farina di farro e la fecola. Aggiungete l'olio e il kefir all'impasto, quindi l'acqua con il lievito. Impastate con cura e aggiungete anche i semi. Fate

lievitare in un luogo umido e caldo finché l'impasto raddoppierà il suo volume. Passate l'impasto in uno stampo per pane in cassetta rivestito di carta da forno e lasciate lievitare per un'altra ora. Cospargete la superficie del pane di semi di sesamo, premendo un po' per farli aderire. Fate cuocere in forno a 180 °C per 30 minuti. Servite tiepido.

Questo pane è ottimo da provare con la salsa tzatziki.



PRIMI PIATTI

VELLUTATA DI LENTICCHIE

Ingredienti per 4 persone

250 g di lenticchie rosse, 3 pomodori maturi, 1 carota, ½ porro, 1 l di brodo vegetale, 20 g di kefir, olio extravergine di oliva, sale, pepe, prezzemolo e peperoncini verdi a piacere.

Preparate un soffritto leggero con la

carota e il porro. Versate le lenticchie e il brodo vegetale, lasciando cuocere a fuoco lento per 30 minuti. Aggiungete i pomodori tagliati a tocchetti e cucinate per qualche minuto. Prima di servire, condite con il kefir, sale, pepe, prezzemolo, peperoncini e olio.

Per gustare al meglio questo piatto, accompagnatelo con fette di pane integrale tostato e semi tostati a piacere (semi di zucca, girasole e sesamo, per esempio) da versare sulla vellutata.



RISO ALL'ORIENTALE (PIATTO UNICO)

Ingredienti per 4 persone

380 g di riso integrale, 300 g di petto di pollo, 1 cipolla bianca, 3-4 cucchiaini di farina, ½ cucchiaino di garam masala, la punta di 1 cucchiaino di cumino in polvere, 2 cucchiaini di curcuma in polvere, 80 g di kefir, olio extravergine di oliva, sale, prezzemolo a piacere.

Tagliate il petto di pollo a bocconcini e infarinatelo leggermente, poi mettetelo a cuocere in una padella con un filo d'olio

e la cipolla tritata. Fate cuocere a fuoco lento finché il pollo sarà ben cotto ma morbido (controllatene la cottura con una forchetta). A fine cottura aggiungete il garam masala (una miscela indo-pakistana di spezie che include cannella, cumino, semi di coriandolo, cardamomo, chiodi di garofano, pepe, curcuma, peperoncino, aglio, zenzero, sesamo, semi di senape e semi di finocchio), il cumino e due cucchiaini di kefir, coprite con un coperchio e lasciate riposare. Nel frattempo fate cuocere il riso in abbondante acqua salata e, una volta cotto, conditelo con la curcuma e un filo d'olio. Versate il riso in un piatto capiente, adagiatevi sopra il pollo e ultimate con il restante kefir,

cospargendo con prezzemolo tritato a piacere e un filo d'olio.

Nella versione vegetariana, potete sostituire il pollo con degli straccetti di seitan.



SPAGHETTI AVVOLGENTI

Ingredienti per 2 persone

180 g di spaghetti, 1 zuccina verde media, 1 zuccina gialla media, 50 g di crema di kefir, olio extravergine di oliva, sale, pepe, basilico e parmigiano a piacere.

Per la crema di kefir: versate il kefir in un panno di stoffa pulito (non lavato in lavatrice) oppure in un filtro per caffè americano, collocatelo in un recipiente e lasciatelo colare per circa 24 ore, meglio se in frigo e ben coperto.

Tagliate le zucchine a rondelle, mettele in una padella capiente con un filo d'olio e sale e cucinatele per qualche minuto. Nel frattempo fate bollire l'acqua per la pasta, salatela e cucinate gli spaghetti. Scolate gli spaghetti qualche minuto prima della fine della cottura e conservate mezzo bicchiere dell'acqua. Versate la pasta nella padella con le zucchine, aggiungete la crema di kefir, l'acqua di cottura della pasta e mantecate il tutto. Quando la pasta raggiunge una consistenza vellutata, condite con pepe, sale, una spolverata di parmigiano e basilico fresco.

Al posto delle zucchine, potete condire

la pasta con crema di kefir e funghi saltati in padella oppure, per un tocco più delicato, con del salmone affumicato.



SECONDI PIATTI

SORPRESE DI MERLUZZO

Ingredienti per 4 persone

4 piadine, 400 g di filetto di merluzzo, 1 peperone rosso, ½ cavolo rosso, 1 avocado, 80 g di kefir, olio extravergine di oliva, sale, pepe, prezzemolo a piacere.

Tagliate il merluzzo a bocconcini e conditelo con sale e pepe a piacere.

Tagliate finemente il peperone e il cavolo rosso, quindi l'avocado a listarelle sottili. Scaldate un filo d'olio in una padella e fate cuocere i filetti di merluzzo per qualche minuto, finché la superficie sarà leggermente dorata. Nella stessa padella fate dorare le piadine su entrambi i lati, poi riempitele con le verdure e adagiatevi il merluzzo. Versate il kefir in una ciotola, aggiungete il prezzemolo tritato e un filo d'olio, mescolate velocemente con una forchetta e versate su pesce e verdure. Guarnite eventualmente con prezzemolo fresco.

Da provare per un leggero pranzo estivo in giardino.



TACCHINO KEBAB

Ingredienti per 4 persone

Per il tacchino kebab:

700 g di tacchino, il kefir necessario per ricoprire il tacchino, sale, pepe.

Per la salsa:

80 g di kefir, olio extravergine di oliva, aglio a piacere.

Per guarnire:

2 zucchine tagliate a striscioline sottili e insalata.

Tagliate il tacchino a cubetti e immergetelo nel kefir. Lasciatelo

marinare per un'ora. Prendete dei bastoncini da spiedino, anche di metallo, e infilate i bocconcini di tacchino. Condite con sale e pepe e cuocete alla piastra girando spesso gli spiedini. Nel frattempo preparate la salsa: versate in una ciotola il kefir, spremete l'aglio con lo spremiaglio in modo da prelevarne solo il succo e poca polpa, aggiungete olio a piacere e mescolate velocemente con una forchetta. Preparate il piatto da portata guarnendo con l'insalata e le zucchine tagliate sottili, adagiatevi sopra il tacchino kebab e servite ben caldo.

Se desiderate rendere più croccanti gli spiedini, tostate un cucchiaino di semi di sesamo con poco olio e versateli sul

tacchino dopo avere aggiunto la salsa al kefir.



FALAFEL MY WAY (A MODO MIO)

Ingredienti per 4 persone

Per i falafel:

400 g di ceci secchi, 300 g di spinaci in foglia, 1 cipolla, 1 spicchio di aglio, la punta di 1 cucchiaino di cumino in polvere, olio extravergine di oliva, sale.

Per la salsa:

160 g di kefir, 1 cucchiaio di yogurt greco bianco, olio extravergine di oliva, sale, prezzemolo e menta a piacere.

Lasciate in ammollo i ceci secchi per 24 ore, ricordando di cambiare l'acqua due volte. Trascorso il tempo necessario, scolateli e metteteli nel mixer con aglio, cipolla e spinaci e tritate il tutto fino a formare un impasto granuloso ma omogeneo. Aggiungete il cumino, l'olio e il sale. Formate delle piccole palline leggermente schiacciate e riponetele su una teglia rivestita di carta da forno. Preriscaldate il forno a 200 °C e fate cuocere per circa 10 minuti per parte. Nel frattempo preparate la salsa con kefir, yogurt greco, menta e prezzemolo tritati, sale e olio, quindi versatela in una ciotola o in quattro piccole ciotoline, una per ogni commensale. Sfornate i falafel, lasciateli raffreddare

per pochi minuti e gustateli intingendoli nella salsa.

I falafel cotti si possono congelare e poi scongelare scaldandoli in padella pochi minuti per parte.



VERDURE E SALSE

INSALATONA IN SALSA TZAFIR

Ingredienti per 4 persone

Per l'insalata:

2 mazzi di lattuga, 2 carote, ½ gambo di sedano bianco, 2 pomodori grossi (preferibilmente cuore di bue), 2 arance, 20 acini di uva, 4-5 noci, olio

extravergine di oliva, sale, pepe.

Per la salsa tzafir (versione veloce della salsa tzatziki):

½ cetriolo, 1 cucchiaino di sale grosso, 2 spicchi di aglio, 80 g di kefir, 1 cucchiaio di yogurt greco, olio extravergine di oliva.

Lavate la lattuga, i pomodori, il sedano e le carote. Sbucciate le arance e tagliatele a spicchi e poi a cubetti, cercando di raccogliere in una ciotolina il succo che ne uscirà. Tagliate anche le verdure, versatele in un'insalatiera capiente, aggiungete i cubetti di arancia, gli acini di uva tagliati a metà, il succo di arancia eventualmente messo da parte e le noci precedentemente tostate in forno a 100 °C per 3-4 minuti. Condite

con poco olio di oliva, sale e pepe.

Per la salsa: versate nel mixer il cetriolo tagliato a fettine sottili, il sale grosso, gli spicchi di aglio, il kefir, lo yogurt e l'olio. Frullate fino a ottenere una salsa semiliquida (aggiungete un po' di yogurt greco se serve). Condite l'insalata con la salsa.

Accompagnate il piatto con pane greco tipo pita oppure con triangoli di piadina calda. La salsa tzafir preparata nella versione più densa si può usare anche come condimento per una piadina o per un panino.



KAISER SALAD ALLE NOCCIOLE

Ingredienti per 4 persone

2 mazzetti di rucola, 2 pere Kaiser, 2 manciate di nocciole tostate, 40 g di kefir, olio extravergine di oliva, sale.

Lavate la rucola e le pere. Tagliate le pere a fettine e mettetele in un'insalatiera insieme alla rucola. Aggiungete le nocciole intere o tagliate a metà, condite con kefir, olio e sale.

Questa insalata autunnale si accompagna splendidamente al tacchino kebab.



CRUDITÉS CHE PASSIONE

Ingredienti per 4 persone

1 peperone rosso, 1 peperone giallo, 1 carota, 2 cetriolini sotto aceto (preferibilmente quelli più grandi).

Per la salsa:

160 g di kefir, 1 cucchiaino di timo tritato, olio extravergine di oliva, sale, prezzemolo o coriandolo fresco a piacere.

Lavate le verdure e tagliatele a listarelle. Scolate i cetriolini e tagliateli in quattro fette spesse. Preparate la salsa con il kefir, il timo, il prezzemolo

tritato, olio, sale e pepe. Versate la salsa in quattro bicchieri stretti, immergetevi le verdure e servite.

Questo freschissimo piatto, oltre a essere molto sano, può sostituire l'antipasto durante un barbecue informale.



TZATZIKI

Ingredienti per 4 persone

200 g di kefir, 200 g di yogurt greco, 1 cetriolo, 2 spicchi di aglio, olio extravergine di oliva, sale grosso, pepe.

Grattugiate il cetriolo, mettetelo su un colino con il sale grosso e lasciate riposare per 30 minuti circa. Trascorso questo tempo, mettete il cetriolo in un panno di cotone e strizzate fino a far sgocciolare tutta l'acqua in eccesso. In un mixer aggiungete il cetriolo al kefir e allo yogurt, assieme all'aglio schiacciato, al pepe e all'olio di oliva. Frullate. Assaggiate la salsa e aggiustate

di sale solo se necessario. Versate la salsa in un contenitore con tappo a chiusura ermetica, mescolate e lasciate riposare in frigorifero per 10-15 minuti prima di versare in ciotoline da portata.

Provate a condire le patate lesse con questa salsa: acquisiscono un sapore irresistibile anche d'estate.



DRINK E DESSERT

KEFIRSHAKE AI MIRTILLI

Ingredienti per 1 persona

200 g di kefir, 100 g di mirtilli, miele e menta a piacere.

Mettete in un frullatore i mirtilli, il kefir, la menta e il miele. Frullate il tutto,

aggiungendo altro miele se il composto non risultasse abbastanza dolce. Versate in un bicchiere e gustate sia come colazione alternativa sia come bevanda energetica e salutare, oltre che ricca di antiossidanti, dopo l'attività sportiva.

In estate, per un'alternativa più fresca, usate mirtilli congelati e frullate il tutto quando sono ancora freddi.



KEFIRSHAKE ALLE FRAGOLE

Ingredienti per 1 persona

200 g di kefir, 100 g di fragole, 50 g di ribes, miele e menta a piacere.

Mettete in un frullatore le fragole tagliate a pezzetti, i ribes, il kefir, la menta e il miele. Frullate il tutto, aggiungendo altro miele se il composto non risultasse abbastanza dolce. Versate in un bicchiere e gustate subito.

Per la merenda dei più piccoli aggiungete un cucchiaino di gelato alla

fragola e mescolate. È un ottimo modo per abituare i bimbi al sapore del kefir e alle merende sane.



KEFIRSHAKE ALLA PESCA

Ingredienti per 1 persona

200 g di kefir, 100 g di pesche, un pizzico di foglie di timo tritate, miele a piacere.

Mettete in un frullatore le pesche denocciolate e tagliate a pezzetti, il kefir, il miele e il timo. Frullate il tutto, aggiungendo altro miele se il composto non risultasse abbastanza dolce. Questa combinazione è perfetta anche con l'aggiunta di albicocche.

Per farne un dessert estivo fresco,

gustoso e light, mettete il kefirshake nel freezer per un'ora. Togliete dal frigorifero, mescolate bene, versate il composto similgelato in una ciotolina e servite con biscottini tipo lingue di gatto.



KEDRINK

Ingredienti per 1 persona

250 g di kefir, 100 g di banana, 50 g di fiocchi di avena, 1 cucchiaio di farina di mandorle (o di cocco), miele a piacere.

Mettete in un frullatore le banane tagliate a pezzetti, i fiocchi di avena, la farina di mandorle, il miele e il kefir. Frullate il tutto fino a ottenere un composto omogeneo, aggiungendo altro miele se il composto non risultasse abbastanza dolce.

Adatto a chi fa sport a intensità medio-alta, il kedrink apporta energia, proteine e tutti i benefici del kefir insieme a tanto

gusto.



FRAGOLAMISÙ DI KEFIR

Ingredienti per 4 persone

250 g di crema di kefir, 250 g di panna, 4 cucchiaini di zucchero, 300 g di savoiardi, 500 g di fragole, cacao in polvere.

Per la crema di kefir: versate il kefir in un panno di stoffa pulito (non lavato in lavatrice) oppure in un filtro per caffè americano, collocatelo in un recipiente e lasciatelo colare per circa 24 ore, meglio se in frigo e ben coperto.

Una volta pronta la crema di kefir, montate la panna e amalgamate insieme

alla crema di kefir, aggiungendo parte dello zucchero. Lavate 200 g di fragole, tagliatele a pezzetti e dolcificatele con il restante zucchero, poi frullatele con un po' d'acqua. Lavate e tagliate le altre fragole a fettine sottili. Bagnate i savoiardi nel succo di fragola ottenuto e alternate strati di crema, di savoiardi e di fragole a fettine. Completate con una spolverata di cacao in polvere e lasciate riposare in frigo per un paio d'ore.

Per un tocco ancora più speciale, potete sostituire la polvere di cacao con della granella di pistacchio precedentemente tostata. Se invece state cercando la massima freschezza, potete guarnire il fragolamisù di kefir con scorzette di

limone e foglioline di menta.

KEFIDONIA

Ingredienti per 4 persone

2 banane mature, 8 fragole grandi, 2 kiwi, 1 arancia (o 1 pompelmo), 100 g di kefir, 2 cucchiaini di sciroppo d'acero (o miele di acacia), 4 cucchiaini di noci/nocciole/pistacchi/mandorle, qualche fogliolina di menta, chicchi di melograno a piacere.

Lavate e tagliate a pezzetti la frutta fresca e versatela in una ciotola di vetro capiente. Eliminate la buccia del melograno, ricavate la quantità di chicchi desiderati e aggiungeteli alla frutta. Usando una centrifuga, ricavate dal restante melograno del succo da

versare sopra la frutta. Tostate le noci in una padella calda per 2-3 minuti rigirandole spesso. Preparate la salsa per la macedonia mescolando il kefir con lo sciroppo d'acero. Mescolate delicatamente la frutta nella ciotola, versate la macedonia in quattro ciotoline, aggiungete la salsa al kefir, la frutta secca e qualche fogliolina di menta a piacere.

Potete variare la frutta in base alla stagione e, a piacere, provare ad aggiungere alla salsa al kefir anche semi di chia oppure gocce di cioccolato fondente o ancora una salsa di fragole ottenuta frullando le fragole con la salsa al kefir.

