

# Kefir – Como Fazer Cultivo de Kefir de Leite Receitas



Como Fazer Cultivo Kefir de Leite

## O que é kefir?

Kefir de leite, originários da Rússia, é uma bebida de leite fermentado feita com grãos de kefir. Estes grãos são um iniciador de fermentação bacteriana que, quando adicionados ao leite, produzem uma bebida espessa e cremosa, do tipo [iogurte](#).

Você vai precisar de alguns utensílios para o seu cultivo:

- 1 pote de vidro (grande o bastante para cultivar os grãos e sobrar um espaço de 2 dedos para que possam respirar).
- 1 colher de plástico ou de madeira
- 1 pano limpo ou papel toalha
- 1 elástico

- 1 colher de sopa de grãos de kefir de leite
- 500 ml de leite integral (de vaca, cabra ou búfalo)

*OBS: - Usar sempre utensílios de plástico, pano limpo e um pote de vidro esterilizado.*

*Esterilizar o vidro, colocar os grãos, o leite de origem animal e deixar a fermentação ocorrer por no mínimo 12 horas ou no máximo por 36 horas.*

## **Como Fazer Cultivo Kefir de Leite**

### **PREPARO:**

Esterilize o vidro e a colher com água quente.

Adicione os grãos dentro do pote de vidro, adicione o leite e tampe com o pano e o elástico.

Agora leve para fermentar em temperatura ambiente e em lugar escuro e fechado por 24 horas.

Depois de se passar 24 horas é só coar o leite fermentado, os grãos que ficaram na peneira devem voltar ao vidro. Antes lava e esterilize. Tampe e faça uma nova fermentação. Obs: A peneira não pode ser de metal.

Passe o leite fermentado para uma jarra ou garrafa.

Leve a geladeira e está pronto para servir.

Bata com frutas, mel, aveia ou como preferir.

## **Como Tirar a Acidez do Kefir**

1 Opção: Com o tempo seus grãos iram se multiplicar, alguns mais rápido e alguns um pouco mais devagar, mas isso é inevitável, como o kefir é uma bactéria ele também é um ser vivo como qualquer outro então ele se reproduz e com isso se você manter a mesma quantidade de leite ou seu vidro for ficando menor para a quantidade de [leite](#) e grãos, o seu leite começará a ficar mais acido pela rapidez de fermentação. Então você pode aumentar a quantidade de leite ou separar seus grãos em outro pote. Uma outra opção seria você guardar a quantidade de grão que não utiliza mais deixando na geladeira. Eu já

ensinei como guardar os grãos em outro artigo.

2 Opção: O tempo de fermentação pode estar sendo de mais para o seu paladar, tente diminuir a quantidade de tempo. Exemplo: Se você deixou fermentar por 24 horas e achou seu kefir ácido demais, tente deixar por 12 horas e assim sucessivamente, o tempo mínimo de fermentação é de 8 horas.

3° opção: Essa opção funcionou comigo e com algumas amigas minhas, depois de já fermentado antes de passar seu kefir pela peneira retire aquela camada mais grossa do leite, as vezes ela está até um pouco mais amarelada ou bem grossa como uma camada protetora. Jogue fora, se por acaso tiver algum grão nessa camada deixe na peneira. Essa camada é o ácido feito pela fermentação.

4° Opção: Essa opção é bem simples mas não é aconselhável fazer com grandes quantidades e nem pode ser consumido por todas as pessoas. Para 500 ml de iogurte de kefir já coado acrescente 1 pontinha de uma colher de café de bicarbonato de sódio, misture bem. Irá formar uma espuma então faça isso dentro de uma jarra grande, espere abaixar e já pode ser consumido.

*DICA BÔNUS:* Consuma seu kefir sempre gelado, após ele ser resfriado o ácido também diminui.

## **O que é Kefir?**

Também conhecido como “quefir”, cogumelo tibetano, tibico, plantas de iogurte e cogumelo de iogurte, o kefir é um leite fermentado produzido a partir da ação dos micro-organismos presentes naturalmente nos grãos de kefir. Sua origem remonta às montanhas do Cáucaso, há séculos. O termo kefir vem do eslavo “keif”, que significa bem-estar ou bem viver.

O kefir vem se tornando popular nas últimas décadas, principalmente em países da Europa Central. No Brasil ainda é produzido em escala familiar, conhecido por outros nomes e até

mesmo considerado um tipo de iogurte. O aumento do consumo em várias regiões do Brasil está relacionado às suas características sensoriais e funcionais.

Os grãos são constituídos por uma associação positiva entre leveduras e bactérias benéficas. Os micro-organismos presentes nos grãos variam de acordo com a região de origem, o substrato utilizado para a produção do kefir, o tempo de utilização e as técnicas usadas para a sua manipulação.

## **Benefícios do Kefir**

- O kefir oferece maior aporte no valor biológico das proteínas do leite;*
- O kefir contém ácido lático, o que diminui a intolerância à lactose e promove a digestibilidade do leite mesmo para pessoas sensíveis, além de se associar a minerais como o cálcio e ferro, promovendo melhor absorção;*
- O kefir também tem triptofano, aminoácido que promove efeito relaxante ao sistema nervoso, benéfico em quadros de depressão e problemas de sono;*
- O kefir ainda é rico em vitaminas do complexo B e oferece maior resistência às infecções e estimulação do sistema imune;*
- Equilíbrio da flora intestinal: o kefir aumenta a população das bactérias benéficas do intestino e elimina as prejudiciais, além de ser um aliado em quadros de diarreia, obstipação e flatulências;*
- Estudos indicam que o kefir ajuda a reduzir os níveis do “colesterol ruim” e ainda atua na prevenção de diversos tipos de câncer, além de estar relacionado à perda de peso por conter probióticos benéficos à flora intestinal;*
- O preparo do kefir é simples e barato, pode ser consumido por qualquer pessoa que não apresente restrições.*

# ***Como Fazer Cultivo Kefir de Leite***