

KEFIR
Por Tati Alvares



**Saiba tudo sobre esse
precioso alimento!**

www.tatialvares.com.br

KEFIR



O que é o Kefir

A palavra kefir é derivada do Turco keif que pode ser traduzida como bom sentimento ou sentir-se bem.

Podemos dizer que o kefir é um complemento alimentar de alto valor terapêutico e também um alimento probiótico, ou seja, rico em bactérias e microorganismos que fazem bem à flora intestinal enquanto tratam doenças.

É uma bebida originada da fermentação do leite fresco com Grãos do Kefir, um conjunto de lactobacilos e de algumas leveduras, que se alimentam da lactose contida no leite, fermentando-o. Os lactobacilos vivos se alimentam da lactose - desta forma, quem tem intolerância ao leite, por conta da lactose, pode consumir o kefir. O kefir é composto por bactérias não-patogênicas (isso quer dizer

que são bactérias que não produzem patologias, que são as doenças). Elas colonizam o trato digestivo e acabam inibindo o crescimento de bactérias agressivas. Além de ajudarem na digestão, elas produzem cálcio e vitaminas importantes. A bebida costuma ter o aroma e a consistência semelhantes aos da coalhada fresca, com sabor similar ao do iogurte, e pode ser consumida pura ou com açúcar, cereais, mel ou batido com frutas.

Para produzir kefir, são necessários grãos de Kefir, que passam de mão em mão através dos séculos, de forma gratuita e solidária. Admite-se a cobrança tão somente do frete, no caso de doações pelos Correios.

Sua História

Estima-se que Kefir tem sido usado por seres humanos por cerca de 4.000 anos. Nesse período, seu uso foi mantido secreto por povos do Cáucaso, região montanhosa entre os mares Negro e Cáspio. Eles tinham medo que inimigos ou supostos inimigos deles tivessem acesso aos benefícios do Kefir ou que o Kefir perdesse suas propriedades benéficas, portanto, esconderam durante cerca de quatro mil anos o segredo de produzir o Kefir. Esses povos consomem o Kefir a vida toda, desde o nascimento, e são conhecidos pela sua longevidade, atingindo em média 110 anos de idade.

O restante da humanidade começou a ter contato com o Kefir apenas cerca de um século atrás, em 1908, quando foi distribuído pela primeira vez na Rússia, depois que um grupo de médicos membros de uma Sociedade de Medicina, que acreditavam que o Kefir seria benéfico aos seus pacientes, incitaram dois irmãos, de sobrenome Blandov, produtores de laticínios, a conseguirem o Kefir dos povos que o possuíam e guardavam em segredo. Através de uma manobra que hoje chamaríamos de espionagem, com o auxílio de Irina Sakharova, empregada dos Blandov, os grãos de kefir foram obtidos de um príncipe da região do Cáucaso, que se apaixonou por ela. E, apaixonado por Irina, o príncipe, possuidor de grãos de Kefir, termina preso por raptá-la. Ele teve que comprar sua liberdade, pagando cerca de 4,5 Kg de grãos de Kefir para Irina. A partir daí, toda a Rússia começou a consumir o Kefir, que também passou a ser utilizado em hospitais.

Portanto, 4.000 anos atestam os benefícios do Kefir.

Até a presente data, não se compreende como a estrutura da biomatriz é criada, que microorganismos específicos são responsáveis pelo processo de construção. Este mistério parece ainda remanescer com os grãos de kefir.



Seus benefícios

A ingestão regular diária de kefir poderá trazer vários benefícios à saúde, ajudando nos processos metabólicos.

É um produto de fácil digestão, e é uma boa fonte de proteína e de cálcio. O kefir pode ser incluído como parte da sua dieta diária. A purificação orgânica que promove auxilia na obtenção de um eco sistema interno, perfeito para a saúde e para a longevidade.

Para bebês, a sua colaboração no desenvolvimento de um aparelho digestivo saudável é vital. É rico em vitamina B12, B1 e vitamina K. É uma fonte excelente de biotina, a vitamina B que aumenta a assimilação das outras vitaminas do complexo B.

Os grãos de kefir têm propriedades anti-tumorais, antibacterianas e antifúngicas. Estas propriedades abrangentes podem explicar a razão para o uso do kefir no numeroso relato de curas de doenças. O trabalho experimental, realizado no Japão, com cobaias mostrou que

o consumo do kefir pode proteger o corpo de encontro a um desafio do câncer. Se o kefir for consumido antes da exposição ao câncer, a incidência dos animais que desenvolvem o câncer é reduzida. Se o uso se mantiver após a exposição ao câncer, o crescimento e a velocidade do crescimento do câncer estão reduzidos. O kefir tem sido usado no tratamento de pacientes que sofrem de AIDS, pois aumenta a imunidade em grande escala e ainda atua como elemento desintoxicante da enorme carga de medicamentos a que o doente se vê submetido.

Promove uma absorção orgânica muito maior de sais minerais e vitaminas, principalmente a vitamina B12, ajudando nos problemas de desnutrição. Auxilia na absorção de proteínas.

Por conter aminoácidos, como o triptofano, é essencial para a saúde do cérebro. Ter uma fonte diária de triptofano, traz muitas vantagens. Entre elas, estão: **ter um sono saudável e ficar de bem com a vida.** A substância age como um antidepressivo natural, pois é a matéria-prima da serotonina, o hormônio responsável pelo bom humor.

O kefir ainda conta com quantidades significativas de magnésio, fósforo e cálcio. O magnésio ajuda a frear o processo de envelhecimento e afasta o diabetes, já o fósforo e o cálcio têm a importante função de formação e manutenção de ossos e dentes, e de ajudar em processos químicos do corpo.



Principais Benefícios Comprovados do Kefir

- Reestabelece e equilibra a flora intestinal, combatendo as bactérias nocivas à saúde, trocando-as por bactérias benéficas.
- Auxilia na redução dos níveis de mau colesterol sanguíneo (LDL).
- Aumenta a resistência a infecções, por atuar no sistema imunológico.
- Novos estudos apontam a proteção do Kefir contra o câncer de cólon (intestino).
- Colabora na cura da síndrome do intestino irritável, qualquer doença relacionada ao intestino, como diarreia persistente ou constipação, gases, muco nas fezes, sensação de inchaço, dor abdominal ou cólica relacionados ao intestino.
- Retarda distúrbios nervosos (ansiedade, insônia, síndrome de fadiga crônica).
- Auxilia no tratamento de escleroses.

- Retarda o desenvolvimento de doenças cardiovasculares (infarto e arteriosclerose).
- Auxilia na cura de doenças do estômago: gastrite, úlceras, regulariza a digestão.
- Combate problemas de pele: dermatites, eczemas, lúpus, cândida, psoríase, herpes.
- Ajuda na perda de peso: acentua amplamente a assimilação de nutrientes e equilibra de maneira geral as funções do organismo, provoca uma sensação agradável de saciedade, que reduz o hábito de comer por compulsão, depressão...
- ⇒ O kefir de Leite, após 12 horas de fermentação, produz efeito laxativo no intestino, o de 24 horas é um pouco laxativo (ideal para quem tem o intestino normal) e o de 40 horas de fermentação prende o intestino.

Também já está provado que as melhores dietas são aquelas em que a pessoa se alimenta várias vezes durante o dia, em pequenas quantidades. O kefir, especialmente o de leite, pode ser usado nestes pequenos "lanchinhos", substituindo outros alimentos mais calóricos, mesmo quando batido com frutas e cereais (neste caso, evitando o uso de açúcar ou mel).



Como preparar seu Kefir de Leite

→ 1 colher de grãos do kefir (Quanto menor a quantidade de grãos em relação à de leite, mais tempo demora para ficar pronto)

→ 500ml de leite – podendo ser integral, desnatado, semi-desnatado, pasteurizado, homogeneizado ou recém tirado da vaca ou cabra

→ 1 pote não metálico com tampa e capacidade para conter o leite e ainda sobrar espaço (cerca de 1/4); Usamos potes de vidro, mas podem ser usados recipientes de plástico.

→ 1 Peneira não metálica e larga para coar.

⇒ Caso não consuma esta quantidade, diminuir os grãos e o leite nesta mesma proporção.

Modo de Preparar: Coloque os grãos de kefir e o leite no pote não metálico (certifique-se de não encher mais de $\frac{3}{4}$). Tampe-o, mas deixe uma saída de ar (a solução ideal é usar um pano fixado por um elástico no bocal do recipiente). Em temperatura ambiente, a solução fica pronta em 24 horas. A fermentação é mais

rápida sob temperaturas maiores, por outro lado, quem preferir manusear o kefir a cada dois dias ou mais, pode armazená-lo na geladeira. Deixe-o em um local onde não bata luz solar direta. O sinal de que a fermentação ocorreu é a coagulação do leite.

Despeje o conteúdo numa peneira não metálica e coe o kefir em um recipiente também não metálico. O que você coou é kefir pronto para o consumo, e pode ser armazenado em geladeira e consumido em, no máximo, três dias.

Lave o vasilhame onde os grãos estavam fermentando, devolva os grãos que ficaram na peneira e repita o processo, adicionando mais leite fresco aos grãos.

Os grãos de kefir não devem ter contato com objetos do metal. Isto tem algumas razões. Os grãos de kefir são ácidos por natureza, e reagem com determinados metais – como, por exemplo, alumínio. A longo prazo, expõe-se ou ingere-se pequenas quantidades de íons metálicos, que se acumulam no corpo. Também, sob determinadas circunstâncias, os objetos de metal podem reagir com os ácidos para produzir uma corrente elétrica. Neste caso, os elétrons que passam através da microflora, devido à baixa corrente elétrica, podem interferir com a respiração de determinados micróbios. Por exemplo, isto pode interferir no sistema do transporte do elétron nas mitocôndrias das bactérias aeróbicas dos grãos de kefir.



Cuidados na Manutenção

- Não colocar os grãos de kefir em contato com metal, prefira uma colher de pau ou plástico para manuseá-lo e recipientes de vidro ou plástico para armazená-lo.
- Lave bem o recipiente onde os grãos são armazenados.
- Se os grãos apresentarem coloração estranha, diferente da típica branca, ou cheiro duvidoso, o kefir deve ser descartado.
- Se notar a separação de um soro de cor esverdeada, provavelmente ocorreu fermentação excessiva. Dilua a solução em leite para consumo.
- Com o cultivo, as bactérias vão se multiplicar. Se a quantidade de grãos ultrapassar suas projeções, o ideal é doar parte à alguém. Foi desse modo que o kefir se espalhou pelo mundo e, ainda hoje, é seu principal método de difusão.

Dicas

- O leite deverá estar fresco.
- Não armazene os grãos sem o leite, para que não morram.
- Caso os grãos tenham permanecido fora do leite por mais de 48 horas, deverão ser descartados.
- Quanto mais tempo fermentando, menos lactose, sendo, portanto, o ponto ideal para os intolerantes à lactose.
- Se possível, lave os grãos de kefir com água mineral. Caso não seja viável, opte por água filtrada. O cloro presente na água poderá comprometer a qualidade do produto.
- A temperatura ambiente é um dos fatores determinantes em relação ao tempo que devemos cultivar o kefir. Quanto mais frio, maior o tempo para a fermentação. Ele costuma dar resultados mais rápidos quando estiver numa temperatura entre os 25°C e 35°C. Nessas condições, estará pronto em algumas horas. Em locais onde o inverno é muito rigoroso, o kefir poderá levar até 3 dias para atingir a fermentação desejada, no entanto, passado esse tempo, caso não se chegue ao ponto esperado, recomenda-se descartar o produto, por medida de precaução. Lembrando que, quanto mais tempo fermentando, mas ácido ele fica. Descubra o seu gosto!!!
É importante, após o descarte, peneirar todos os grãos e adicionar novo leite para se manter os benefícios do kefir.

O Soro do Kefir

O soro do kefir é ainda mais nutritivo. O soro de iogurte é exatamente a mesma coisa que muitos conhecem pelo nome em inglês: whey protein. Para conseguir esse soro, é necessário deixar o kefir de leite coando em um pano de prato ou coador de café por algumas horas. As aplicações do soro de leite na indústria alimentícia são várias, desde bebidas lácteas até sorvetes e bolos. Devido a seu alto valor nutritivo, a proteína do soro pode ser isolada e sua aplicação está relacionada com melhoramento do rendimento esportivo em atletas amadores ou profissionais.

O kefir remanescente no coador estará mais firme, por estar sem o soro, e pode ser consumido como uma coalhada seca – utilizado da forma árabe.

⇒ O whey protein é um líquido precioso e vem sendo usado na alimentação tradicional por séculos. Na Islândia, o soro de iogurte é largamente usado na conservação de alimentos. Na Grécia, o soro de iogurte é conhecido como “água da cura”. Até pouco tempo atrás, alguns SPAs na Europa recomendavam o uso do soro de iogurte para o tratamento de diversos males, como, por exemplo, gota, anemia, artrite e até tuberculose. É uma excelente fonte de minerais, aminoácidos essenciais e lactobacilos.

Utilize para fazer uma vitamina, sopas, panquecas, waffles, biscoitos, bolos, regar suas plantas e até lavar o rosto (alguns estudos mostram que ajuda no tratamento de acne).

Veja receita de Cream Cheese de Kefir no blog, e utilize o soro ao invés de descartá-lo: tatialvares.com.br/cream-cheese-de-kefir

Receitas com Kefir

O Kefir de leite pode ser usado como substituto do iogurte e do leite, em receitas de pães e doces. Fica muito gostoso também em formato de queijo e cream cheese. Já o kefir de água pode ser usado para fazer sucos. Muito mais natural e saudável!!!

Confira no blog algumas receitas com kefir! tatialvares.com.br





Como Conseguir

O kefir é tradicionalmente doado. Os grãos de kefir se multiplicam rapidamente, e chega um ponto que ou você doa, ou precisa congelar os grãos para não jogar fora. Então, esse processo de doação é tão vantajoso para quem doa, quanto para quem recebe.

Todos os benefícios do kefir estão relacionados ao seu consumo regular. Em muitos casos, inicialmente ele promoverá uma desintoxicação, para depois começar a agir de forma mais ampla e plena pelo organismo. Vale a pena adicioná-lo à dieta.

Embora o uso continuado do kefir proporcione inquestionáveis benefícios ao organismo, deve-se levar em conta que não se trata de nenhuma panacéia e, em caso de qualquer doença diagnosticada, o médico deve ser procurado e consultado quanto à conveniência de se aliar o uso do kefir ao tratamento.

Agora você já sabe tudo sobre esse alimento tão precioso que é o Kefir!



Acesse o blog, temos muitas dicas bacanas: tatialvares.com.br

Fique por dentro de muitas outras dicas, siga meu canal no **YouTube**, assim você terá acesso a todo o conteúdo de vídeos!

Clique aqui:



Tati alvares

Curta minha página no **Facebook**, para não perder nenhum post!

Clique aqui:



Curta a Fanpage e fique por dentro de todas as novidades!

[facebook.com/tatinhaalvares](https://www.facebook.com/tatinhaalvares)

Fontes

<http://www.mundoboaforma.com.br/11-beneficios-do-kefir-para-que-serve-e-propriedades/#OdOcPEft8Lmiuagx.99>

<http://www.kefir.50webs.org/index.htm>