

Você conhece o kefir?

O KEFIR é um alimento próbiótico, ou seja, uma colônia de lactobacilos (já foram identificados mais de 21 cepas) e leveduras

Os grãos têm aparência gelatinosa transparente ou amarelada, conforme a cor do açúcar. Pode ser formado a partir da fermentação de leite ou água com açúcar mascavo ou ainda água de coco.

→ Quais suas propriedades

O kefir é conhecido exatamente pelas suas inúmeras propriedades benéficas ao nosso organismo. Estudos recentes demonstraram que o Kefir pode ajudar a prevenir alergias alimentares.

E dentre os seus principais benefícios, o Kefir:

- incrementa o valor biológico das proteínas do leite;
- ativa e reforça o sistema imunológico;
- aumenta a resistência a infecções
- sintetiza ácido láctico, fazendo o teor de lactose diminuir e favorecendo a digestibilidade do leite;
- reestabelece e equilibra a flora intestinal;
- diminui o risco de câncer, principalmente o de cólon;
- diminui a fração de colesterol LDL (colesterol ruim).

→ Como cuidar?

Para 01 colher de sopa de grãos de kefir de água use uma mistura de água com açúcar mascavo pode usar uma proporção inicial de *1 colher de sobremesa de açúcar e *300 a 500 ml de água fresca.

Tampe com um pano e amarre as bordas bem firme e aguarde 24 -48 horas, conforme o uso, após isso, coe e jogue fora essa água. Troque por nova água açucarada deixe o tempo desejado conforme o objetivo e já poderá consumi-lo.

- Fica pronto em 12, 24 ou 48 horas, com propriedades de soltar, normalizar e prender o intestino respectivamente. (não encontrei estudos sobre essa propriedade.)

- Eles também gostam de chás de ervas, rodela de limão, frutas secas e de ficar no escuro. Eles se multiplicam, consomem o açúcar, potencializam os minerais e em troca, te dão uma bebida refrescante e levemente gaseificada,
- Quantidade de açúcar depende da quantidade de grãos que você ganhar, não é uma regra fixa é uma sugestão de quantidade e açúcar.

→ Algumas dicas de uso.

O gosto do Kefir puro é forte. Com o kefir de água você pode fazer:

- **Suco de Kefir:** Você coloca o Kefir líquido e um suco de frutas em uma garrafa sem vedar e deixa em temperatura ambiente pros Kefir consumirem o açúcar pra você. Depois de pronto, leve pra geladeira!
- **Refrigerante de Kefir:** Você coloca o Kefir líquido numa garrafa, com xarope de guaraná. Encha até 2 terços da garrafa e vede pra carbonatar. Fica pronto em 1 ou 2 dias.
- **Vinho de Kefir:** Fiz tanto com os grãos excedentes direto no suco de uva quando com o Kefir líquido e ficou muito bom! Pode ser feito como o suco (fica parecido com o vinho tradicional) ou vedando-se a garrafa carbonada. O resultado fica como um vinho levemente gaseificado e bem gostoso! Também fica pronto em 1 ou 2 dias.
- **Cerveja de Kefir:** Você vai precisar de grãos excedentes. Pode usar maçãs, amoras, pão preto ou de centeio dissolvido em água ou lúpulo e açúcar. Coloque em um garrafão, tampe (mas não vede) e deixe fermentar por mais ou menos um mês, depois adicione a uma garrafa apropriada com duas colheres de açúcar. Quanto mais açúcar, mais alcoólico ficará (uma vez que o açúcar é o alimento do Kefir). Se você esquecer o garrafão, virará **Vinagre!**

→ Como congelar?

Coe seu kefir de água ou de leite,

separe uma porção de grãos de kefir de água ou de leite, (essa porção depende da quantidade que você tiver, 1 colher de chá, sobremesa, das de sopa., etc....) desde que não faça falta.

Coloque em saquinhos de plástico ou potinhos de plástico.,

Não precisa lavar os grãos!

Não precisa acrescentar mais nada, nem leite, nem água com açúcar mascavo, pois o Kefir congelado fica em estado de dormência, não vai se alimentar com nada.

Feche a embalagem.

Coloque etiqueta, identifique o conteúdo.

(CONTÉM KEFIR DE ÁGUA/LEITE)

DATA: __/__/__ (do congelamento)

Coloque no freezer.

Não se preocupe, seu grão congelado não irá morrer!

Por experiência própria, ja deixei congelado por 2 anos e eles "reviveram" e se multiplicaram normalmente.

Daí, a importância de colocar data do congelamento.

Renove esse estoque a cada ano.

→ Como descongelar os grãos do kefir:

Retire do freezer e deixe-o a temperatura ambiente até amolecer.

Não coloque-o no microondas

Não coloque leite quente nem morno para apressar o processo.

Acrescente:

Leite o suficiente para cobri-lo completamente, pode ser gelado, ou água com açúcar mascavo se for grãos de kefir de água (tibico)

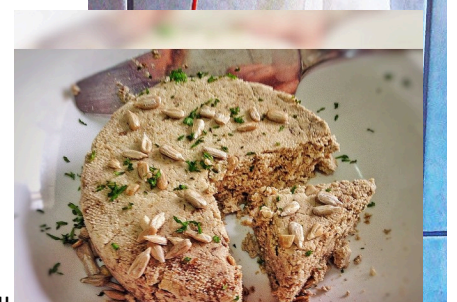
Despreze esse líquido coado 12 horas depois e renove no período que desejar, 12 ou 24 horas depois. repita o processo, aos poucos eles irão reagir e fermentar.

Aqui um lembrete: Os grãos precisarão de um período de adaptação por causa do congelamento, É NORMAL NÃO FERMENTAR e nem crescer por algum tempo. O prazo pode variar bastante, não há uma tabela de tempo a ser seguido. Eles não morreram, só estão se recuperando do estresse do congelamento.

→ Receitas

QUEIJO vegetal COM KEFIR

- 200g de semente de girasol ou castanha do para ou de caju ou macadâmia (hidratada por 24h)
- 1 xícara de água do kefir



Preparo

Bater a água com as sementes no liquidificador (quanto mais tempo bater mais aveludado ficará). Coe levemente e deixe no vial fermentando por 24 horas. Tempere com sal e ervas a gosto, em forma e pronto! Validade: cerca de 5 dias sob refrigeração

PATÊ DE NOZES FERMENTADO

- 2 xícaras de nozes
- 1 copo de água mineral ou filtrada ou água de kefir

Preparo:

Coloque as nozes de molho durante uma noite inteira. Passe o bagaço de nozes no liquidificador com um copo de água do kefir, até que vire um creme. Coloque num saquinho de pano, pendure o saquinho e deixe fermentar à temperatura ambiente por aproximadamente 8 a 12 horas.

Transfira esse "queijo" para uma tigela, misture com seu tempero favorito e mexa bem. Para dar sabor, você pode temperar com: alho, suco de limão, coentro picadinho, molho shoyu, pimentas, salsa, tomate seco, cebola picadinha, azeite de oliva aromatizado, sal marinho, ervas finas, curry e até açafrão.

IOGURTE VEGANO DE MACADÂMIA

- 200g de macadâmia (hidratada por 24h)
- 70ml de suco de limão tahiti
- 1 xícara de água do kefir

Modo de Preparo

Bater a água com as macadâmias no liquidificador (quanto mais tempo bater mais aveludado ficará) depois misture o limão e pronto! Agora é só colocar o sabor que quiser. Sugestão: calda de açúcar do coco (só o açúcar e um tico de água na frigideira até ficar com textura de caramelo) ou bater com frutas, colocar essência, açúcar demerara, mel... Hummm delicia Validade: cerca de 5 dias sob refrigeração

REFRESCANTE DE KEFIR DE ÁGUA COM MAÇÃ

- 1 copo de kefir de água (200ml)
- 1 maçã sem semente picada com cascas
- 1 ramo de hortelã
- 1 folha de capim limão

Modo de Preparo

Colocar tudo no liquidificador e bater por 5 minutos coar tomar em seguida. Uma dica valida : deixar o kefir já coado na geladeira vai deixar ele bem gelado para tomar assim que bater. Outra dica eh fazer gelo com kefir.

SUCO EMAGRECEDO PROBIOTICO

- 1 folha de couve bem lavada
- 2 colheres de salsa picada lavada e escorrida
- 1 limão médio espremido (sumo)
- 1 copo de 200 ml de kefir de água bem gelado