

MARMELLATE E CONSERVE

Kefir di latte

DOSI PER: 2 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COSTO: molto basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



Il kefir di latte fatto in casa è una bevanda fermentata ricca di probiotici, vitamine e minerali.

Si prepara con i granuli di kefir, una colonia di batteri e lieviti simbiotici, che vengono aggiunti al latte e lasciati fermentare per 24-48 ore.

La bevanda ottenuta da questa fermentazione, il kefir di latte, migliora la digestione e la qualità della flora intestinale, di conseguenza rafforza il sistema immunitario, aumenta l'assorbimento dei nutrienti e ha proprietà antinfiammatorie e antiossidanti.

Il kefir, oltre ad essere un'ottima fonte di calcio e proteine, può aiutare a ridurre il colesterolo e la pressione sanguigna.

Seguendo la nostra ricetta con passo passo fotografico, puoi imparare come produrre in casa,

con le tue mani, del buonissimo kefir da bere o da utilizzare come ingrediente in tante altre preparazioni.

Ecco altre ricette che potrebbero piacerti e in cui puoi **sostituire il burro e il latte** con il kefir.

[Torta di mele](#)

[Torta di pere e uvetta](#)

[Cupcake bianchi](#)

[Ciambellone marchigiano](#)

[Porridge alla banana](#)

COSA SERVE PER FARE IL KEFIR DI LATTE IN CASA

GRANI DI KEFIR 40 gr

LATTE INTERO 200 ml

KEFIR DI LATTE FATTO IN CASA: LA GUIDA COMPLETA PER

- 1 Partiamo dai grani di kefir, mi raccomando acquista quelli per kefir di latte. Inizia scolando i grani di kefir dal liquido con cui sono stati trasportati, il liquido andrà gettato via.

Prendi un colino a buchi molto piccoli (meglio quelli con la retina non di acciaio) e filtra il liquido aiutandoti con un cucchiaino di plastica o di legno (il kefir non ama l'acciaio)

Mescola bene in modo da far restare nel colino solo i grani. Versa 40 g. di grani, senza sciacquarli, all'interno di un recipiente di vetro ben pulito e asciutto.



- 2 Aggiungi circa 200 ml. di latte e mescola con una spatola o un cucchiaino di plastica o di ceramica.



3 Copri con un tovagliolo di carta fermato con un elastico (il kefir deve respirare). Riponi in credenza e lascia riposare per 12-24 ore a seconda della stagione.

In estate potrebbe essere necessario riporre il kefir all'interno di una borsa frigo aperta. Durante queste ore avverrà la fermentazione del latte e il kefir sarà pronto quando comincerà a formarsi un siero giallastro sul fondo.



- 4 A questo punto cola nuovamente il kefir altrimenti i granuli andranno in sofferenza, perché non avranno più nutrimento. Puoi scegliere se eliminare parte del siero formatosi (basta lasciare per qualche minuto il kefir nel colino senza girarlo col cucchiaino) in questo modo otterrai un bel kefir cremoso, oppure puoi colare il kefir con tutto il siero, per ottenere una bevanda più liquida e un po' più acida ma più ricca di nutrienti.



CONSERVAZIONE DEL KEFIR

Il kefir ottenuto riposto in un barattolo di vetro e chiuso ermeticamente va conservato in frigo e consumato entro pochi giorni (considerate che anche in frigo continua a fermentare). Per rendere il kefir più denso e meno acido, è possibile aggiungere bucce di agrumi o semi di chia.

CONSERVAZIONE DEI GRANI DI KEFIR

I grani di kefir vanno rinfrescati almeno ogni 24 ore. Se per un certo periodo non si ha la possibilità di curare il kefir ogni giorno si possono utilizzare vari metodi. **Ricordiamo però che questi metodi possono ridurre la capacità dei grani di fermentare il latte.**

conservazione per una settimana: coperti da latte, in frigo in barattolo chiuso. Quando vorrai riutilizzarli elimina il liquido e ricomincia la produzione. Saranno necessari alcuni giorni per riattivarli completamente.

conservazione per un mese: coperti da latte, in freezer in barattolo chiuso. Quando vorrai riutilizzarli falli scongelare, elimina il liquido e ricomincia la produzione. Saranno necessari alcuni giorni per riattivarli completamente.

CONSIGLIO SU COME UTILIZZARE I GRANI IN ESUBERO

Se hai **grani in esubero** puoi provare ad offrirli ai tuoi animali domestici, spesso li apprezzano.

In alternativa puoi donarli agli amici che avranno voglia di cimentarsi nella produzione di kefir, vi dico un segreto (di pulcinella) sul web esistono gruppi di scambio grani!

CONSIGLIO SU COME UTILIZZARE IL SIERO:

Se hai deciso di eliminare il siero per ottenere un bel kefir cremoso non gettarlo, ci sono vari modi per utilizzarlo:

volendo lo puoi bere anche da solo, anzi sarebbe raccomandabile consumarne un bicchiere al giorno, magari al mattino a digiuno, poiché proteine, minerali e vitamine sono particolarmente concentrati proprio nel siero.

Puoi conservarlo in frigo (anche per un mese) in un barattolo di vetro chiuso ermeticamente e utilizzato in altre preparazioni come per fare ricotta e primosale. Può essere aggiunto all'acqua per fare il pane in casa.

Può essere dato alle piante come fertilizzante.

Può essere utilizzato per mettere in ammollo i legumi secchi, rendendoli più digeribili e con un indice glicemico più basso.