

Il kefir a qualcuno proprio non piace, eppure...

Il kefir o chefir è una bevanda ricca di fermenti lattici ottenuta dalla fermentazione del latte. Secondo la leggenda, Maometto avrebbe donato i primi grani di kefir ai montanari del Caucaso, motivo per cui il kefir è noto anche come “miglio del profeta”.

Sebbene non faccia parte della tradizione gastronomica italiana, attualmente, grazie alla globalizzazione, all'intreccio culturale ma soprattutto ad internet, sono state diffuse alcune ricette che vedono il kefir protagonista, con suggerimenti che lo rendono più appetibile per chi ha problemi con sapori troppo aciduli visto che il kefir contiene circa lo 0,8% di acido lattico. Aggiungere un frutto di stagione e dei semi oleosi o della frutta secca, ad esempio, è un'ottima soluzione che appaga il gusto e bilancia proprietà nutrizionali. A seconda delle diverse modalità di fermentazione il kefir può avere un piccolo contenuto di CO₂ e di alcol dovuti entrambi ai processi fermentativi dei lieviti. La parola kefir deriva dal turco *keyif* che significa “delizia”. Il kefir tradizionale viene preparato utilizzando latte fresco (di pecora, capra o vacca) e i fermenti o granuli, formati da un polisaccaride chiamato kefiran che ospita colonie di batteri in prevalenza mesofili e lieviti in associazione simbiotica.

I fermenti del kefir di latte non sono adattabili per fermentare gli zuccheri contenuti in altre sospensioni liquide, come le bevande vegetali o soluzioni di acqua e zucchero, mentre sono adatti a fermentare questo tipo di soluzioni i kefir d'acqua.

Il kefir sgonfia la pancia, riequilibra la flora batterica intestinale, quindi regolarizza l'intestino irritabile e stimola l'intestino pigro. Quando l'intestino è in equilibrio, migliorano anche le difese immunitarie dell'organismo e il benessere psico-fisico. Il buon funzionamento dell'intestino migliora anche la qualità della pelle: se soffri di acne, il kefir potrebbe aiutarti a migliorare la situazione. Il kefir è utile anche per combattere pressione alta, colesterolo, forme di eczema e stanchezza cronica.

Il Kefir è ricco in Vitamina B9 (acido folico), B12 (cobalamina), B1 (tiamina) e vitamina K. È un eccellente sorgente di biotina e di tutte le vitamine che regolano il sistema nervoso e il sistema renale, a beneficio della salute.