

# el Kéfir

## Y SUS PROPIEDADES



**Kéfir significa ‘bendición’ en turco** y hace referencia a una bebida fermentada de agradable sabor, consumida desde hace miles de años en la zona del Cáucaso.

Cuenta una leyenda, que el kéfir fue un regalo de Mahoma a los monjes ortodoxos del Cáucaso, a quienes explicó cómo usarlo, con la advertencia de que no revelaran el secreto de su preparación o podría perder su poder.

Lo más probable, sin embargo, es que el kéfir se elaboraba mucho antes; es posible que lo descubriera algún pastor al conservar la leche y encontrarla agriada en un saco de cuero, algo muy común en la antigüedad.

# ¿qué es?

Se denomina kéfir, tanto a los gránulos con los que se fermenta la leche, como al producto resultante.



Se cree que esta bebida es la responsable de la gran longevidad entre dicha población, por lo que se considera un **elixir de larga vida.**

Los gránulos o nódulos poseen una consistencia gelatinosa y se utilizan para **fermentar la leche fresca o el agua con azúcar.**

El resultado, el kéfir de agua o de leche, **es un probiótico que facilita la digestión y mejora las defensas del organismo.**

# Valor nutricional del kéfir:

1. El valor nutricional del kéfir depende de la calidad de la leche, se recomienda hacerlo con leche orgánica, si se puede bronca, genial.
2. Aporta minerales como: calcio, magnesio y fósforo.
3. Rico en vitaminas del grupo B (B1, B5, B9 y B12, biotina) y vitamina K.
4. Contiene aminoácidos esenciales, como el triptófano y proteínas de fácil digestión.
5. Los niveles de lactosa disminuyen y se incrementa la concentración de enzima  $\beta$ -galactosidasa, como consecuencia de la fermentación.
6. Contiene bajo contenido en lactosa, pues ésta se transforma en ácido láctico, evitando así intolerancias gastrointestinales.
7. Los gránulos de kéfir, contienen unos 400 millones de microorganismos por gramo, aproximadamente la mitad son bacterias de tipo Lactobacillus.



# ¿Cuáles son las diferencias entre el yogur y el kéfir?

En el **yogur** se da solo por una fermentación láctica, mientras que el kéfir provoca una fermentación lacto-alcohólica y carbonatada de la leche.

El contenido de alcohol del **kéfir** no suele superar el 1%, una cantidad insignificante (salvo que se tenga un problema grave de hígado y no se deba probar ni una gota).

El **kéfir** tiene mayor variedad de microorganismos probióticos, algunos de ellos, compartidos con el yogurt. Este último suele aportar solo un tipo de bacilos o bacterias.

El sabor **del yogur** es más suave que el del kéfir, pues el kéfir es conocido por un característico sabor ácido, que se puede aligerar dejando la leche menos tiempo en contacto con el kéfir.



# Beneficios

# del Kéfir

## 1. Cuida la microbiota y refuerza el sistema inmune.

Como probiótico ayuda a regenerar la flora intestinal y es un buen tratamiento para la indigestión, candidiasis, estreñimiento o diarrea, así como para estimular las defensas del organismo.

## 2. Hace la leche más digerible.

Al pre digerir la leche, reduce su contenido en lactosa (principal causante de intolerancia) transformándola en ácido láctico. Las modificaciones más sustanciales que sufre la leche son de tipo digestivo: se reduce la cantidad de lactosa y se emulsiona mejor la grasa, por lo que es un aliado para los intolerantes a la lactosa.

## 3. Previene molestias digestivas.

El efecto del Kéfir, para curar y prevenir el estreñimiento y diarrea, mejora en función del tiempo que se hayan dejado los gránulos en la leche. Si se cuelean a las 24 horas, la leche kefirada ejerce un ligero efecto laxante, además

**La mayoría de los beneficios del kéfir derivan de su carácter probiótico y de las modificaciones que produce en la leche.**

de resultar más ácida y más astringente. Por lo que limpia el tracto digestivo, además que es altamente efectiva en el tratamiento de la gastritis, úlceras o pancreatitis.

Cómo conservar

# el Kéfir



Cada dos semanas es aconsejable lavar los nódulos y el recipiente con agua tibia, no clorada, y dejarlos en agua purificada unas 12 horas.

Si algún nódulo amarillea, se debe desechar, dejando únicamente los que tengan un aspecto saludable.

Si nos sobra **madre de kéfir**, o tenemos que ausentarnos unos días, se puede conservar sumergido en leche, dentro del refrigerador para retardar la fermentación

**HASTA POR 15 días.**

EN GENERAL, LOS NÓDULOS NO SE VENDEN, AUNQUE SE PUEDEN COMPRAR POR INTERNET Y EN ALGUNAS TIENDAS DE DIETÉTICA.

A medida que se utilizan los nódulos, van creciendo. Cuando la cantidad se hace excesiva, hay que retirar los sobrantes, que se pueden regalar a otros familiares y amigos, o a cualquier persona que los necesite.

Es mejor consumirlo sin azúcar o miel para preservar mejor sus bacterias beneficiosas.

¿Qué es el kéfir? | Propiedades, b. y. (2020). CuerpoMente. Obtenido de <https://www.cuerpomente.com/guia-alimentos/>

