

1. HISTORIA Y EVOLUCIÓN.

El Kéfir es la leche fermentada más antigua que existe. Su origen se sitúa en las montañas del Cáucaso, donde sus pueblos lo vienen consumiendo de forma habitual durante miles de años. Su historia se remonta a la antigüedad, al “ayrag”, bebida que preparaban los campesinos de las montañas del Norte del Cáucaso, dejando remansar la leche de sus animales en odres fabricados a partir de pieles de cabras que nunca se lavaban o limpiaban y que colgaban cerca de la puerta de la casa en el exterior o el interior, según la estación. Según se iba desarrollando la fermentación se iba añadiendo leche fresca para reemplazar al “ayrag” que se iba consumiendo. En cierto momento se observó que la corteza esponjosa y blanquecina de la pared interior de la piel era capaz, si se le añadía leche, de dar una bebida similar (sino mejor), al ayrag original. Esta bebida fermentada se denominó Kéfir.



FOTO 50. Kéfir.

Aunque no se tiene referencias etimológicas exactas del vocablo Kéfir, se cree que proviene de kief, voz turca que significa “agradable sensación”. Los musulmanes de la zona del Cáucaso creían que el Kéfir (o granos del profeta Mahoma) perdería todas sus virtudes si lo utilizaban gentes de diferentes religiones, de ahí que haya sido un desconocido durante mucho tiempo. Ya en sus relatos, Marco Polo lo mencionó, pero no fue hasta el siglo XIX, que se utilizó terapéuticamente contra la tuberculosis. La longevidad de los pueblos que tradicionalmente lo han consumido, lo popularizó en Europa desde principios de siglo.

En Europa las leches ácidas alcanzaron difusión a partir de los pueblos nómadas asiáticos, así como de los germánicos y nórdicos, grandes consumidores de productos lácteos.

Inicialmente el Kéfir se elaboraba fermentando leche de camello; luego se pasó a la leche de yegua, y posteriormente a la leche de cabra y la leche de vaca. Esta materia prima fresca sería la ideal, pero actualmente es casi imposible acceder a ella. Numerosas

personas han comprobado en la práctica cómo su kéfir crece sano en leche convencional directamente ordeñada, buscando siempre la mejor calidad posible y evitando con ello contaminaciones.

A partir de su cultivo en leche, en algún momento posterior se empezó a cultivar en agua azucarada.

2. APLICACIONES.

Las bebidas que se obtienen en los cultivos del Kéfir, tienen según tradición histórica y verificaciones científicas en laboratorios, propiedades muy beneficiosas para los humanos, tanto por los efectos preventivos como curativos.

En el Cáucaso, donde el kéfir se ha consumido a lo largo de los años, la gente vive hasta 110 y 125 años y se mantiene en buena salud, no conocen la tuberculosis, el cáncer o las enfermedades de los ojos.

Es beneficioso para enfermedades de tipo nervioso, úlceras internas, catarros bronquiales, esclerosis, infarto cardiaco, problemas de vesícula, de hígado, riñones, ictericia, enfermedades del estómago e intestinos, diarreas, estreñimiento, intestino perezoso, anemia, leucemia, dermatitis y eczemas. Su uso continuado produce muy buenos resultados en convalecencia después de graves enfermedades. También da buenos resultados en alergias de la piel, embarazo y en las molestias femeninas del bajo vientre.

El Kéfir previene putrefacciones intestinales y contribuye a la depuración del organismo. Se debe beber diariamente, no altera la digestión y es asimilado con rapidez por la sangre. Cuando se tienen afecciones crónicas, se debe beber gran cantidad de Kéfir de agua, por la mañana, al mediodía y por la noche, ½ litro cada vez. El Kéfir no es un remedio universal. Cuando exista enfermedad, siempre se debe acudir al médico. El Kéfir puede ayudar a la Medicina por su efecto desintoxicante en muchas enfermedades.

El Kéfir de 24 horas actúa como laxante y se debe tomar por la noche, con una duración de 2 a 4 semanas. En cambio, el de 48 horas, regula y establece la función intestinal.

El Kéfir de agua tiene unas propiedades con efectos superiores al Kéfir de leche. Se puede tomar en mucha más cantidad (de 1 a 3 litros al día). Sus gránulos son casi transparentes, sueltos y de un color acaramelado.

3. TIPOS.

Hay tres tipos de Kéfir, el de leche, el de agua y el de té. Del primero, el Kéfir de leche, se obtiene una especie de yogurt, del segundo, una bebida parecida a una limonada con gas, y del tercero, una bebida de hierbas. La mayoría de gente conoce más el Kéfir de leche. En realidad, los tres tipos son el mismo Kéfir, con la misma microflora, pero adaptados a medios distintos.

3.1. Kéfir de leche.

El más extendido es el kéfir de leche, aunque la fabricación del yogur es mucho más sencilla y rentable. No obstante poco a poco empieza a haber más empresas que se dedican a la comercialización del Kéfir, tanto del Kéfir de leche, como de agua, o kombucha.

3.1.1. Preparación.

La preparación es muy sencilla; se necesitan:

- Un tarro de 1L con tapa.
- $\frac{3}{4}$ L de leche.
- Un par de cucharadas de Kéfir.
- Un colador metálico.

Se introducen en el tarro la leche y el Kéfir, se cierra y se deja a temperatura ambiente durante 24-48 h. Tras este tiempo, se cuela el líquido resultante y se vuelve a repetir el proceso.

El líquido obtenido es una bebida alcohólica de baja graduación (menos del 1%), carbonatada, de consistencia similar al yogurt, aunque con una textura más suave y sabor ligeramente más ácido; si no gusta, se le puede añadir azúcar, canela o miel. La mayor parte de las veces el producto comercializado como «kéfir» carece tanto de alcohol como de gas carbónico, y en realidad es yogurt.

3.2. Kéfir de agua.

Un clara diferencia es que el kéfir de agua con respecto al kéfir de leche es que no necesita lácteos para que produzca la fermentación, beneficiándose de todas las propiedades que posee aquellas personas que son intolerantes a la lactosa.

3.2.1. Preparación.

La preparación del kéfir de agua es un poco más complicada que la del kéfir de leche, no obstante la recompensa merece la pena.

Es necesario:

- Un tarro de 1 L con tapa.
- 3/4 L de agua: de ser posible sin cloro, agua mineral.
- Un par de cucharadas de Kéfir.
- 3 cucharadas de azúcar moreno.
- 1 higo seco turco o 1 dátil de rama del tiempo.
- 1/2 limón.

Se introducen en el tarro los ingredientes, se cierra y se deja a temperatura ambiente durante 24-48 horas. Tras este tiempo, se cuele el líquido resultante y ya está hecho el kéfir de agua.

3.3. Kéfir de té o Kombucha.

La Kombucha en occidente es un tipo de kéfir, en concreto una especie de **té** endulzado (se puede referir de igual forma a una tisana) que se elabora mediante fermentación de una colonia de microorganismos denominada “colonia kombucha” (consistente en *Bacterium xylinum* y levaduras). Se ha vuelto muy popular debido a las propiedades saludables que parecen asignársele, así como su aparición en medios de televisión. Este incremento de popularidad ha hecho que algunas marcas comerciales comercialicen la bebida en envases. La biomasa producida durante la fermentación ha recibido también el nombre popular de Hongo Chino.

Hay que destacar que se debe ser muy cuidadoso con la preparación del kombucha, ya que puede contaminarse con moho y ser peligrosa para la salud.

3.3.1. Preparación.

La preparación de este té no es excesivamente complicada pero hay que tener mucho cuidado porque es el único de los kéfir que tiene que fermentar sin tapadera, así pues es muy fácil que pueda contaminarse con mohos. Por tanto para que esto no suceda es recomendable que se haga con el máximo cuidado.

4. PROCESO DE FERMENTACIÓN.

A pesar de que es similar al yogur, la diferencia principal entre el proceso de fermentación del kéfir y del yogur estriba en que el primero fermenta la leche mediante una reacción lacto-alcohólica (la lactosa de la leche se transforma en ácido láctico y se produce anhídrido carbónico y alcohol, este último en una proporción inferior al 1%), mientras que la del yogur es sólo láctica (sólo se transforma la lactosa en ácido láctico).

5. CUIDADOS DEL CULTIVO.

El uso del kéfir a nivel doméstico, no llega a consolidarse debido a que en “la sociedad de las prisas” no tenemos tiempo de cuidar y elaborar el kéfir. Otro de los motivos para no elaborar en casa el kéfir, puede ser la falta de información para evitar problemas de contaminación, mal sabor... que pueden hacer que muchas personas dejen de cuidarlo y de tomarlo. Además de muchos libros que existen sobre el kéfir, hay informaciones en otros medios para aprender a cuidarlo, prepararlo y sus propiedades; también sobre el Kombucha.

Para preparar el kéfir, se pone el cultivo en una jarra limpia, preferentemente de cristal (nunca usar metal), se llena con leche tibia de vaca, echándole 2 cucharadas soperas del cultivo y dejándolo a temperatura ambiente durante 24 horas. Al cabo de este tiempo, estará en condiciones de ser utilizado. No se debe dejar el cultivo en la leche más de 48 horas, pues estará muy ácido y no se podrá beber. Por lo menos una vez por semana, deberá lavarse cuidadosamente el cultivo en agua tibia, colocándolo nuevamente en una jarra limpia con leche tibia.

Otras veces basta colar la leche con un colador de plástico, vaciar de nuevo el cultivo en la jarra y añadir leche tibia. La leche kefirada puede ser refrigerada, no así el cultivo. La jarra no debe tener más de dos tercios de leche, pues el *Acidophilus* da lugar a una presión de gas que aumenta a medida que sube la temperatura y la jarra debe tener por lo menos un tercio de aire.

El kéfir, si se toma todos los días, mantiene una buena flora intestinal y ayuda al cuerpo a fabricar la vitamina B.

6. COMO TOMARLO.

El Kéfir permite múltiples posibilidades culinarias, desde tomar el líquido obtenido después de colarlo, como hacer batidos con hortalizas, frutas, con germen de trigo y miel en el desayuno, hasta elaborar exquisitas cremas de queso.

Para elaborar la crema de queso, se debe dejar la leche fermentada sobre un trapo de sábana puesto sobre un colador con un recipiente debajo que recoja el suero que se desprende de la leche kefirada. A las 24-36 horas obtendremos sobre el trapo una crema de kéfir, que con un poco de buen aceite de oliva y sal, será una crema base que puede ser combinada con nueces (queso de nueces), aguacate, ajo y perejil, finas hierbas, etc.

6.1. Fabricación del queso.

Se puede hacer con él un queso delicioso.

Póngase una tela porosa sobre un colador y colóquese en él el kéfir. Déjese gotear. El suero pasará al recipiente y el queso quedará en el tamiz. Es muy sabroso con cebolletas picadas.

7. CONSERVACIÓN DE LOS GRANULOS DE KEFIR.

7.1. Por unos días.

Si nos tenemos que ausentar por unos días, se pueden dejar los gránulos en agua azucarada para su conservación. Por más largo tiempo, se los puede congelar, siempre que hayan sido escurridos y guardados en una bolsa de plástico o bote de cristal.

7.2. Cómo secarlos.

El proceso de secado de los gránulos de kéfir, tanto los de leche como los de agua, es como sigue:

Se extienden sobre un plato. Se cubren con una servilleta de papel y se colocan en un lugar ventilado. Cada día se remueven los gránulos, para ir despegándolos del plato, con cuidado de no romperlos. El tiempo que tarden en secarse dependerá de la ventilación y la humedad ambiental. Se sabrá si están completamente secos, cuando se los note como cristalizados y nada pegajosos.

Así se pueden meter en una bolsita y ser enviados en un sobre acolchado, franqueándolo como simple carta, por lo que se evitarán gastos de envío.

7.3. Cómo hidratarlos.

Es preferible cubrirlos de leche y renovarla hasta que los gránulos adquieran su textura gelatinosa y veamos que espesa la leche donde están sumergidos.