# KEFIR
## SUGESTÕES DE INICIAÇÃO

**INGREDIENTES**:

- Grãos de Kefir (ex: 1 colher de sopa, +/- 14g a 20g)
- +/- 500ml de leite de vaca, cabra, ovelha.... Pasteurizado ou UHT. Gordo, 1/2 Gordo ou magro. Também pode ser em pó ou cru.




**UTENSÍLIOS:**

- Frasco de vidro (com ou sem tampa hermética);
- Tampa (de plástico, metal, um pires, guardanapo + elástico, etc);



- Recipiente para onde coar o líquido;
- Colher;
- Coador.
  <u>Opcional</u>: Funil



**INICIAR NOVA FERMENTAÇÃO:**

(Foto: 20g numa colher de sopa)



- Coloque os grãos noutro recipiente (antes ou depois do leite) ou mantenha no mesmo.
- Não é necessário o leite estar à temperatura ambiente para juntar o Kefir. Uso directamente do frigorífico.
- Tapar com material que permita circulação de ar (não é obrigatório): tampa (não enroscar completamente), guardanapo de papel (prender com elástico), etc...
- Coloque o recipiente num local onde não seja muito abafado, húmido ou frio e onde não receba luz solar directa. Pode ficar no escuro.

**Nota:** Ao optar por fechar hermeticamente recomenda-se mínimo de 1/3 do recipiente livre. Durante a fermentação hermética, recomenda-se que abra ao fim de 12h para libertar pressão.

## RETIRAR OS GRÂOS DEPOIS DA FERMENTAÇÃO TERMINAR

Retirar os grãos do recipiente anterior, coando:



- Prefira um coador com malha larga.
- Não pressione os grãos para coar melhor.
- Pode mexer com a colher ou bater com o coador nas paredes do recipiente para onde está a coar (movimentos laterais ou de cima para baixo).



- Não se preocupe se não tiver coado o leite completamente. É bom que os grãos fiquem com algum agarrado e tenham um aspecto cremoso.
- Não lave os grãos. Depois de colocar a colónia, pode mexer para dispersar o leite fermentado pelo que vai fermentar.

## QUANDO ESTÁ PRONTO?

Geralmente entre 12h a 36h, conforme a temperatura (+ frio = mais lento) e a relação de quantidade leite / grãos (+ grãos = mais rápido).

**Nota:** Se puder, entre 8 a 12h de fermentação, agite o frasco (ou use colher).



Quanto maior a % de grãos em relação ao leite, mais cedo surge o soro.

É possível que depois de 8h a fermentar já estejam visíveis bolsas de soro, apesar da fermentação ainda não estar terminada.

## COMO SABER QUE A FERMENTAÇÃO TERMINOU?

- Quando todo o leite estiver espesso (inclinar / abanar para verificar) e/ou existirem pequenas bolsas de soro em todo o recipiente, pode retirar os grãos.





- Prolongando a fermentação, haverá uma clara separação entre o leite e o soro.
- Nesse caso, pode mexer para misturar antes de coar, obtendo um Kefir muito líquido, ou pode bloquear a saída do leite com uma espátula, por exemplo, para sair primeiro o soro, caso o queira aproveitar.

# :CUIDADOS NA MANIPULAÇÃO DOS GRÃOS:

## HIGIENE

Usar recipientes, utensílios e mãos lavadas (e bem enxaguadas) quando manipular os grãos. Lavo recipientes e utensílios na máquina de lavar loiça ou à mão.

## LAVAR OS GRÃOS?

Quando muda os grãos do leite fermentado para o leite a fermentar, não estão sujos. Logo, não há necessidade de os "lavar".

Faça-o apenas se houver alguma contaminação imprevista (cair ao chão, por exemplo), nessa situação, colocá-los dentro de um coador e "lavar" com leite (de preferência) ou água engarrafada/fervida. Em último caso, da torneira. Seguidamente, coloque-os no próximo lote de leite.

Se pretender maior segurança por temer contaminação por microrganismos patogénicos, faça a fermentação com 50% leite e 50% do fermentado anterior e deixe 48h (ou 72h). A conjugação do leite fermentado e da redução do pH da fermentação, aumenta a eficácia face a patogénicos.

Não consuma essa fermentação e efectue a seguinte normalmente.

## CONTAMINAÇÕES

Se tem vários fermentados, como o "iogurte" Viili ou kombucha, utilize utensílios e recipientes diferentes para cada um deles e guarde-os separados. Se usar os mesmos, certifique-se de que os lava mesmo bem. Evite manter as fermentações lado-a-lado.

Não efectue fermentações perto do caixote do lixo ou do sítio onde estiver a preparar alimentos ou a cozinhar, já que é possível a contaminação por fungos e bactérias indesejáveis. Tape bem se guardar no frigorífico (não é necessário hermeticamente) e verifique as condições de higiene do mesmo.

## DIVIDIR OS GRÃOS

Se os grãos crescerem "demasiado" (em tamanho ou quantidade) ou quiser doar e não se dividirem espontaneamente, pode dividi-los à mão, puxando. Por vezes corto-os com uma colher.

## LUMINOSIDADE

Evitar luz solar directa. Pode mantê-los no escuro.

## MATERIAIS PARA OS RECIPIENTES & UTENSÍLIOS

Prefiro vidro.

Devem usar-se materiais polidos. Os porosos, mesmo o vidro, são inadequados. Materiais com riscos, brechas, poros ou outros defeitos passíveis de albergar vida são abrigo para bactérias e, consequentemente, proibidos na indústria alimentar. Os plásticos de má qualidade, por exemplo, libertam toxinas.

Como regra geral, utilizo utensílios aprovados para uso culinário (símbolo com talheres e copos), em perfeitas condições e dou-lhes esse uso em exclusivo.

De notar que, infelizmente, nem todos os materiais que ostentam o símbolo talheres&copos são fabricados seguindo os padrões de exigência técnica. Muitos dos provenientes da Ásia têm esse problema.

Também pode usar:
Aço inoxidável – Metais de outro tipo são insatisfatórios e nunca devem ser usados porque os ácidos formados podem reagir com o metal.

Plásticos – Polietileno ou polipropileno. Vinho ou cidra também são conservados em recipientes destes materiais. Não usar recipientes de PVC (cloreto de polivinil) ou poliestireno.

Cerâmica – Use apenas cerâmica refractária. A que contém chumbo não é adequada.

Porcelana – Apenas a que estiver aprovada para uso culinário.

## TEMPERATURAS

A ideal para o cultivo dos grãos costuma ser considerada ao redor dos 22ºC. Entre os 18º e 28º é bom. Evite efectuar fermentações abaixo dos 5ºC e acima dos 35ºC.

Não use iogurteiras para preparar o Kefir.

No verão (sobretudo se as temperaturas dentro de casa passarem dos 30ºC), pode efectuar fermentação diurna no frigorífico - de preferência na porta, local menos frio do frigorífico - e depois retirar à noite para terminar (ou vice-versa), colocando na divisão mais fresca da casa.

**Aquecer os líquidos fermentados**
Não ultrapasse os 45°C / 113ºF, se quiser manter cru.
Não ultrapasse 60ºC / 140ºF, se quiser manter como probiótico.

**E se cozinhar?**
Nesse caso, claro, perderá as propriedades probióticas.

## :ARMAZENAMENTO:

**Armazenamento para consumir:**
Depois de fermentado, guarda-se no frigorífico (acidifica mais lentamente) para consumo posterior, caso não seja consumido de imediato.

**Armazenamento para pausa ou menor produção:**
Quando não se pode/quer mudar o leite todos os dias, deixe fermentar no frigorífico. De uma maneira geral, a quantidade de leite habitual, fermenta em 5 a 7 dias.

➔ Tape bem, mas não hermeticamente.

**Armazenamento longa duração:**
*Para períodos = ou > um mês:*

a) Coloque os grãos num L de leite e guarde no frigorífico. Ao fim de 1 ou 2 meses substituir o leite (pode beber se quiser) e refrigerar novamente;

ou

b) Entregar a uma pessoa de confiança para cuidar;

ou

c) Desidrate os grãos e guarde no frigorífico (caixa hermética);

ou

d) Evite congelar, a não ser que não tenha mesmo, mesmo, mesmo outra opção. Há quem o faça e não tenha problemas, outras pessoas referem que os grãos se estragaram.

➔ Há quem congele directamente no leite; ou então, retire do leite, seque, envolva em leite em pó, enrole em guardanapo de papel e em prata, mantendo numa caixa fechada hermeticamente.

**COMO DESIDRATAR**
Lave os grãos e seque com guardanapo de papel.
Ou usa um desidratador a 45ºC
Ou coloca em cima de um aquecedor (sem contacto directo, claro!)
;-)

Tapados em guardanapo de papel e deixa estar até ficarem com aspecto mais mirrado e seco (mas não é preciso exagerar!!).
ahahahahahah

Depois pode guardar no frigorífico em caixa hermética. Há quem envolva em leite em pó ou açúcar, respectivamente.

Para hidratar, coloque em água durante cerca de 12 horas e verifique se no fim desse período regressaram a uma aparência parecida com a normal.

Depois coloque a fermentar em leite ou água (respectivamente) com o líquido para cobrir os grãos.

Espere o máximo de 24h. Se a fermentação não estiver terminada (leite coagulado, água ácida), mude apenas o líquido e deixe mais 24h.

Se nesse espaço de tempo o leite estiver fermentado ou a água ácida como "habitual", duplique a quantidade leite/água e repita até chegar às quantidades anteriores antes da desidratação para essa quantidade de grãos.

É natural que demorem um pouco a regressar a um funcionamento a 100%.

Se pretende fazer a desidratação, sugiro que a faça assim que tiver excesso de grãos. Espere 3 meses e hidrate uma parte para ver se o processo correu bem.

# :CONSUMIR O KEFIR:

**Pode beber puro ou misturar a vários ingredientes**

**Como fazer?**
O kefir pode ser usado em substituição de leite, natas e iogurtes.



Por isso, qualquer receita que os peça, use kefir: Gelatinas, gelados, quiches, bolos, molhos, patê, bacalhau com natas, etc, etc.

<- Pode fazer fazer queijo ou creme de barrar (que pode ser uma forma de maturação ou de 2ªFermentação).

**E pode consumir, por exemplo, com…**
…Sementes de chia, papoila, cânhamo, sésamo, linhaça, canihua, psílio... (Para evitar a oxidação, recomenda-se moer as sementes na hora de consumo, sempre que possível).

…Levedura de cerveja, canela, baunilha...;

...Farinhas de alfarroba, arroz, castanha, araruta, aveia, centeio...;

…Com os cereais ao pequeno almoço ou com trigo sarraceno, quinoa, amaranto (pode também moer)

...bagas goji e outros frutos secos;



…Batidos de fruta (**melão**, banana, manga, maçã, etc);

...juntar a saladas de fruta.



Pode-se misturar com água, bebida de soja, arroz ou aveia (por ex.) e até mesmo leite c/ ou s/ lactose e pode combinar com outros lácteos fermentados (iogurtes), de preferência naturais.

Adoçar:
Pode usar os adoçantes que gostar.

Consumindo Kefir com mel (um reconhecido anti bacteriano), sugiro juntar apenas no momento em que se come.

## QUE QUANTIDADE DE KEFIR CONSUMIR?

Não sei se existe uma quantidade "certa". Há quem beba quando lhe apetece ou um copo de manhã e outro à noite antes de dormir ou antes de cada refeição.
Há quem recomende diariamente entre 500ml a 1 litro.

**Importante:** Se nunca consumiu Kefir, comece com quantidades pequenas. 50ml, por exemplo. É possível que o seu corpo necessite de se adaptar ao fermentado e nas primeiras vezes que consumir sinta algum desconforto, como cólicas e azia. Estes sintomas costumam ser temporários.

## QUANDO CONSUMIR O KEFIR?

Assim que estiver pronto para quem gosta menos ácido.

Há quem não se dê em jejum ou à noite. Cada pessoa saberá de si e deve-se dar atenção ao corpo e ás suas reacções.