

KÉFIR

un yogur
para
rejuvenecer

Cómo preparar en casa leche fermentada ligera
para la salud y la belleza

Mercedes Blasco



2.^a
EDICIÓN

OCEANO AMBAR

KÉFIR

un *yogur* para rejuvenecer

Mercedes Blasco

El alimento lácteo de fermentación natural
más saludable

Cómo preparar en casa leche fermentada ligera
para la salud y la belleza

OCEANO AMBAR

2.ª edición, abril 2003

Kéfir, un yogur para rejuvenecer

© Mercedes Blasco, 1999

© Editorial Océano, S.L., 2003

GRUPO OCEANO

Milanesat, 21-23 - 08017 Barcelona

Tel.: 93 280 20 20* - Fax: 93 203 17 91

www.oceano.com

Diseño de cubierta: P&M

Fotografía de portada: Becky Lawton

Ilustraciones: Laura de Castellet

Agradecimientos: Esther Vilarnau (Kéfir de agua)

Derechos exclusivos de edición en español
para todos los países del mundo.

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

ISBN: 84-7556-235-3

Depósito Legal: B-6147-XLIII

Impreso en España - Printed in Spain

00142033

Índice

| | |
|--|----|
| Introducción | 7 |
| Primera parte | |
| Alguien nos habla del kéfir | 11 |
| Origen y leyenda | 11 |
| Reputación garantizada | 16 |
| ¿Qué es el kéfir? | 17 |
| Los nódulos amistosos | 18 |
| Conocer las fermentaciones alimentarias | 21 |
| Fermentaciones producidas por bacterias | 22 |
| Fermentaciones producidas por levadura | 23 |
| El kéfir en la familia de los lácteos | 25 |
| Propiedades de la leche | 25 |
| Propiedades de la leche fermentada | 27 |
| Ventajas respecto a la leche sin fermentar | 28 |
| La intolerancia | 30 |
| Diferencias entre el yogur y el kéfir | 32 |
| El kéfir y la salud | 33 |
| Acción preventiva | 34 |
| Acción regeneradora | 36 |
| Acción depurativa | 37 |
| ¿Kéfir para todos? | 41 |
| Dosificación | 41 |
| Otras posibilidades | 42 |

Segunda parte

| | |
|--|----|
| ¿Cómo conocerlo, dónde encontrarlo? | 47 |
| El kéfir en el mercado | 47 |
| Red kéfir | 48 |
| El kéfir entra en nuestro hogar | 51 |
| Utensilios | 51 |
| Cómo cuidarlo | 52 |
| Cómo conservarlo | 55 |
| Resolviendo las dudas | 59 |
| ¿Y si el tipo de leche...? | 59 |
| ¿Y si la temperatura...? | 60 |
| ¿Y si tardo...? | 61 |
| ¿Con o sin tapa? | 62 |
| ¿Cuál es la duración? | 63 |
| Cuándo y cómo: recetas | 65 |
| Desayunos y dulces | 65 |
| Platos curiosos | 69 |
| Bebidas y helados | 71 |
| Salsas | 73 |
| Kéfir de agua | 75 |
| Kéfir y belleza | 77 |
| Recetas de belleza: lociones para el baño | 78 |
| Cuidados de los pies | 79 |
| Leches limpiadoras e hidratantes | 80 |
| Mascarillas | 82 |
| Cuidado del cabello | 84 |
| Cuidado de las manos | 85 |
| Sobre la autora | 87 |
| Glosario | 89 |
| Bibliografía | 91 |

Introducción

El kéfir es un alimento poco conocido, cuyas propiedades nutritivas y preventivas lo hacen merecedor de entrar en nuestra dieta cotidiana. El objetivo principal de este libro es acercarlo a todos, conocer sus cualidades y composición, y los agentes que hacen de él un alimento especialmente recomendado para la salud preventiva y la belleza corporal. Es común la asociación del kéfir con la familia de los lácteos, valorando las semejanzas de nutrientes que aporta, tanto con la leche entera como con la descremada, la leche de cabra, el yogur –otro alimento fermentado al que se asemeja– y la leche materna.

Esta obra sobre el kéfir es fruto de varios años de investigación en el campo de las fermentaciones alimentarias. Abarca muchos de los alimentos que consideramos de primera necesidad, elaborados a partir de ciertas transformaciones biológicas. El caso del kéfir es especialmente interesante porque utiliza como materia prima la leche, que es enriquecida al fermentarla. Es un alimento de gran calidad, que suma a las virtudes de la leche las de la propia fermentación, entendida ésta como una predigestión que la prepara para que pueda ser consumida por personas con problemas de intolerancia a la lactosa o con desarreglos intestinales importantes.

La estructura del libro sigue una gradación que va desde los componentes del kéfir hasta su forma de uso. El primer capítulo está dedicado a explicar sus orígenes y referencias.

A continuación, se muestra qué es el kéfir, cómo son sus nódulos y cómo saber si están o no en buen estado. También se trata como un derivado lácteo y se señalan sus conexiones con otros productos de la misma familia. Seguidamente, se describen los componentes de la leche y la variabilidad que se encuentra en el kéfir. Se considera el problema de la intolerancia en ciertas personas y cómo puede ayudar el kéfir en estos casos. A continuación se trata sobre el proceso de fermentación del kéfir, por medio de levaduras, que producen una fermentación alcohólica, y bacterias, que derivan en ácido láctico. El resultado es un producto altamente beneficioso para el restablecimiento de la flora intestinal, la belleza y la salud, en general.

La segunda parte está dedicada al proceso de preparación y conservación, desde un punto de vista práctico y haciendo hincapié en las principales dudas que pudieran presentarse, ya que en todo momento estamos tratando con un organismo vivo al que afectan las condiciones ambientales. Ofrecemos una serie de recetas de cocina y de belleza para introducir el kéfir en nuestra vida cotidiana.

Primera parte

Alguien nos habla del kéfir

Cada vez son más las personas que han oído hablar del kéfir. Conocidos o amigos nos comentan sus virtudes; o lo vemos en las tiendas de alimentación natural, junto a yogures y cuajadas. En realidad, más allá de que se trata de un producto lácteo, poco sabemos de él, y el desconocimiento se mezcla con informaciones fragmentadas sobre sus maravillosos beneficios y la historia de un «bicho» que hay que cuidar. Algunas personas cuentan que gracias a él han equilibrado sus trastornos, y los especialistas en salud natural lo aconsejan en lugar de la leche.

La mejor manera de aprender sobre el kéfir es cultivándolo en casa, cuidándolo para obtener el punto deseado, y haciendo uso de modo que nos equilibre por dentro y agrade a nuestro paladar.

Origen y leyenda

Las tendencias y las modas se asemejan a un canasto lleno de ropa que de vez en cuando volcamos y deja al descubierto lo que estaba olvidado en el fondo. La buena acogida que en los últimos tiempos se dispensa al kéfir parece obedecer a esta regla: su origen está en el fondo del cesto. Como otros alimentos fermentados, el kéfir proviene de una cultura milenaria en las escarpadas montañas del Cáucaso en la que,

La bendición del kéfir

El kéfir, palabra que significa bendición en turco, es leche fermentada artificialmente por la acción de los «granos de kéfir», formados por distintas levaduras y bacilos: *Bulgaris*, *Sacharomices Kephir* y *Leuconostoc Caucasiano*, hongo unicelular del género *Torula*.

El resultado es un producto líquido, al quedar la caseína soluble por la acción de las diastasas resultantes del proceso a que se ha sometido la leche. Se produce, pues, una fermentación anaeróbica, que degrada los hidratos de carbono (lactosa), haciéndolos directamente asimilables por el organismo.

Los granos de kéfir, a modo de pequeñas y rugosas bolitas, constituyen un nódulo blanco, de forma afresada, tan grande como una patata de tamaño regular y cremoso.

sin neveras ni congeladores, la conservación de los alimentos era una necesidad cotidiana. Las poblaciones ganaderas pronto fueron conscientes de las ventajas que ofrecía la fermentación, y esta realidad se plasmó en los miles de quesos, el yogur, el kéfir y una gran variedad de leches ácidas que se encuentran en diferentes lugares del mundo.

Ha transcurrido mucho tiempo desde que aquellos pueblos descubrieran que al cuajar habitualmente la leche, durante varios días y en un cuenco de madera, florecían unos nódulos que por si solos eran capaces de repetir la función de forma independiente. A partir de ese momento, el proceso se simplificaba y era posible

reproducirlo en cualquier circunstancia, incluso viajando, si se llevaba una buena bota impermeable con la leche y el kéfir dentro. La bebida resultante era además de nutritiva, muy agradable y refrescante.

Pronto se empezó a comprender que no sólo era eso, sino que además constituía una garantía de salud en una época en la que el agua corriente y los cuartos de baño ni se soñaban y

Zóna del Cáucaso



las enfermedades infecciosas eran un gran castigo para la población, y en especial para los más pequeños, que quedaban desprotegidos de los beneficiosos agentes inmunológicos de la leche materna desde el momento mismo del destete.

Del mismo modo que en nuestra cultura se venera el pan y el vino —ambos alimentos fermentados, por cierto—, o los nativos americanos narran el origen sagrado del maíz y el bisonte, el kéfir ha sido objeto de culto en Oriente Medio.

Las referencias más antiguas de que se tienen noticia lo vinculan al mito de Noé. (Véase recuadro en página 14).

A pesar de la estratégica ubicación del Cáucaso, en la comunicación entre Europa y Asia no fue sin embargo di-

Leyenda sumeria

En unas excavaciones efectuadas en Babilonia, fueron halladas unas tablas de arcilla cocida escritas en caracteres cuneiformes, en las cuales se descifró la leyenda del antiguo reino de los sumerios, coincidente con el diluvio universal de la Biblia.

En la primera tabla se habla de cómo los dioses (Gilgamesh) crearon a Lucifer, primero entre los que habitan el universo celeste; éste se subleva contra ellos entablado una gran batalla, de la cual sale derrotado y condenado a ser demonio en el reino de las tinieblas.

En la segunda tabla, después de la creación del hombre por encontrar el mundo vacío, los dioses mandan a Gilgamesh que lo destruya, pues hace demasiado ruido (pecados) y no les deja dormir (descansar).

En sucesivas tablas se narra como Gilgamesh manda sobre la tierra un gran diluvio que lo anega todo; en una gran arca se salva solamente Noerish (Noé). Al cesar el diluvio y volver las aguas a su cauce, Noerish sale del arca y se dirige a Gilgamesh, a quien pide que, ya que le ha salvado la vida, le conceda la inmortalidad:

—Si tú, Dios (Gilgamesh), la tienes ¿por qué no puedo tenerla también yo?, le dice.

—No podrás ser inmortal porque estás hecho solamente de dos sustancias (materia y espíritu), te falta la tercera sustancia de la divinidad (inmortalidad), le contesta Gilgamesh.

Estas palabras produjeron en Noerish una gran pena que los dioses intentaron mitigar ofreciéndole «una planta muy rara» que le alargaría la vida. En un cuenco de coco le dio una especie de nódulo blanco (kéfir) que sobrenadaba en leche, la cual debía beber y reponer cada día. Noerish se fue con su «rara planta», pero para hacer más llevadero el camino —era verano y hacía mucho calor— decidió bañarse en un río, dejando el cuenco con la planta debajo de un arbusto a la sombra; al terminar el baño se vistió y fue a recoger el cuenco.

Mientras se bañaba, el demonio en forma de serpiente se había bebido la leche y devorado la planta (kéfir), no encontrando más que el cuenco vacío. Noerish llorando busca nuevamente a Gilgamesh y le cuenta lo sucedido; los dioses se enojan y le dicen que debió haber tenido más cuidado, pues es la segunda vez que la serpiente le roba la felicidad...

fundido el conocimiento de su proceso, conservación y diversidades de uso. Se encuentran algunas referencias en las crónicas de Marco Polo, en el siglo XIII, pero, igual que se rodeó de misterio el origen de la seda, el kéfir estuvo vedado a la cultura europea durante largo tiempo.

A mediados del siglo XIX se rompió el velo que caía sobre el kéfir y, gracias a los trabajos del profesor Menkiv, se introdujo en Europa, donde se investigó y se utilizó en balnearios y establecimientos de salud, como tratamiento contra enfermedades muy extendidas en aquella época, como la tuberculosis. Pronto su efi-

cazía preventiva volvió a rodearlo de un halo mítico, y de la mano de las nuevas tendencias naturistas comenzó a extenderse por todos los países occidentales.

En España se introdujo a mediados del siglo XX, desde las islas Baleares, y fue de uso común en algunos hospitales. Una empresa del sector lácteo lo comercializó a finales de 1950, sin éxito. Las condiciones culturales de la época, el casi total desconocimiento del producto y su vinculación a aspectos médicos, lo hacían poco apetecible para la mayoría de la población.

Un corto pero dilatado viaje

El kéfir, usado desde tiempos remotos por los habitantes del Cáucaso, se mantuvo por mucho tiempo como un secreto propio de la cultura musulmana, pues era considerado un don del profeta Mahoma reservado a las poblaciones fieles al Islam. Fue conocido en Europa sólo en el siglo XIX, gracias a los estudios del profesor Menkiv y también del doctor Drasek, ambos alemanes. Primero fue divulgado en Alemania, por el doctor Brunwic, en tratamientos de enfermedades respiratorias y de tuberculosis, incluyéndose desde entonces entre las terapias aplicadas por los médicos naturistas centroeuropeos. Fue introducido en España, sólo a mediados del siglo XX, a través de Mallorca, por la doctora Helmond.

Fundamentalmente en los círculos de los interesados por formas naturales de vida, el kéfir se ha mantenido hasta hoy, pasando de mano en mano.

Reputación garantizada

Actualmente, volcado de nuevo el cesto de la ropa, aparece oculto en el fondo ese auténtico tesoro que es el kéfir. Sus cualidades nutritivas seducen cada vez a más personas. De nuevo sorprende día a día a quien lo toma, y gracias a la influencia de los medios de comunicación, su fama se extiende rápidamente. El kéfir tiene hoy el reconocimiento que merece, el mismo que desde hace milenios tiene en otros lugares del mundo: el de proporcionar, generosamente, salud y belleza a quienes se acercan a él.

El kéfir es un ser vivo con características propias, no el producto de una manipulación o un proceso. Por eso, mientras tengamos los nódulos y una leche de calidad podremos preparar el kéfir más genuino. Esta característica es uno de sus aspectos más atractivos, que ha logrado que un número de personas cada vez mayor se interese por él. Ahora se hacen esfuerzos para comercializarlo con garantías de control biológico, y le sitúan en un escalafón muy superior al de otros lácteos excesivamente desnaturalizados por los procesos de conservación. Transcurridos miles de años, el kéfir todavía hoy nos ofrece la garantía de su reputación.

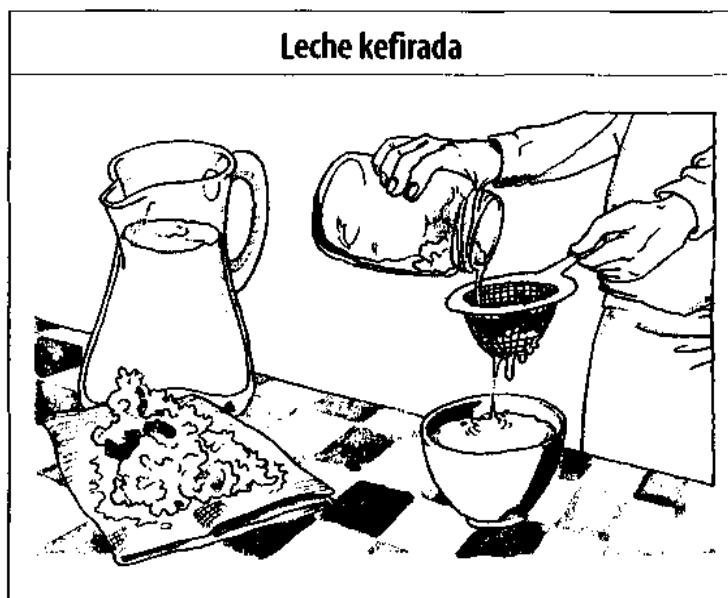
¿Qué es el kéfir?

El kéfir es una simbiosis entre un gran número de bacterias y levaduras que forman una estructura semejante a la de los granos de la coliflor. Estos organismos vivos fermentan la leche y la convierten en leche kefirada, con partículas vivas, una bebida con ácido láctico y fermentos alcohólicos.

Para empezar un cultivo es preciso obtener los granos, no pueden manufacturarse. En el Cáucaso, la región originaria, en el Medio Oriente se distingue con nombres distintos los dos conceptos:

- Un tipo de **leche fermentada**, es decir, una leche que ha sido sometida a un proceso de transformación por medio de bacterias y hongos, que le han proporcionado unas características distintas a las del producto original, pero especialmente indicadas para la alimentación humana. El kéfir se puede comparar en parte con el yogur, aunque posee unas peculiaridades que lo convierten en un producto totalmente original.
- Más adecuadamente, el kéfir son los **nódulos** que hacen posible la transformación en la leche. Los nódulos están compuestos de bacterias y levaduras que se alimentan del azúcar de la leche, al tiempo que le aportan las propiedades de sus componentes. Sin ellos no se puede obtener leche kefirada. Los nódulos nunca se disuelven como sucede con la «madre» del yogur, sino que permanecen diferenciados

aparte: debemos colarlos y reintroducirlos en leche nueva cada vez que queramos reiniciar el proceso. Esta relativa autonomía de vida es la característica esencial del kéfir.



Los nódulos amistosos

La diferencia entre el kéfir y el yogur radica en que para obtener el producto fermentado en el primero hay que partir de un elemento distinto y vivo, el causante de la fermentación láctea: los nódulos. Estas partículas contienen caseína coagulada y dos microorganismos distintos:

- **Levaduras:** *Torula kéfir* o *Leuconostoc caucasicano*. *Saccharomyces kefir*.

- **Bacterias:** *Bacterium caucasicum*. *Streptococcus lactis o caucasicus*.

Las bacterias provocan una fermentación láctea, y el 10% de las levaduras, una fermentación alcohólica, que confieren a la leche una ligera y agradable efervescencia, carente de cualquier tipo de toxicidad.

Quien no conoce los gránulos del kéfir se sorprende al verlos por primera vez. Existen al menos dos variedades de gránulos:

- Uno es un conjunto de pequeñas partículas que a veces se desgajan y se rompen; parecen granos de arroz blanco unidos en pequeños grupos.
- El kéfir en grano es rico en una gran variedad de bacterias y levaduras.
- El otro, el llamado *kéfir-planta*, parece una coliflor, un coral o una esponja marina. Forma un todo compacto, y presenta la mayoría de los granos unidos.

Ambos tienen el mismo origen y las mismas propiedades. Su textura es característica, porque, al ser en parte un hongo, mantiene la flexibilidad quitinosa que sólo encontramos en algunos tipos de setas. Actualmente, los hongos se consideran un reino autónomo, cuya nutrición se asemeja a la del reino animal y el desarrollo, al vegetal.

El color de los nódulos es blanco, como el de la leche. Cuando lo acabamos de lavar apenas sugiere ningún olor. Cuando está en proceso de elaboración, desprende un aroma agradablemente ácido muy característico, que es un síntoma de su estado de salud: aspecto terso, color blanquecino y un aroma ácido.

Cuidados

Aunque no se estropean con facilidad, las señales de mal estado son: aspecto gelatinoso, color amarillo y olor penetrante y desagradable. Si sospechamos que está débil, podemos intentar recuperar los gránulos, lavándolos y sumergiéndolos en leche fresca. Cambiaremos la leche cada día, sin tomar el producto resultante hasta que los nódulos no presenten un aspecto fresco y vivo.

Los gránulos de kéfir no se comen, pero son totalmente inocuos para el organismo. Si accidentalmente cae alguno en la leche y se ingiere, no hay peligro de que se implante en nuestro sistema digestivo y se desarrolle. Aunque se trata de un ser vivo, no necesita un cuidado constante, basta con colarlo y proporcionarle leche con cierta frecuencia, cada día o cada tres días. Es un precio pequeño si consideramos que a cambio regenera nuestra flora intestinal e influye positivamente en nuestra salud.

Conocer las fermentaciones alimentarias

Al hablar de fermentaciones alimentarias nos referimos a transformaciones bioquímicas causadas por determinados agentes, cuyos resultados pueden ser nocivos o beneficiosos para el ser humano. En la materia orgánica hallamos millones de microorganismos, entre ellos bacterias y levaduras.

Determinadas condiciones les ayudan a multiplicarse y otras inhiben su crecimiento. Cada especie necesita un nivel de acidez y temperatura determinados, así como la presencia o no de oxígeno. También necesitan sustancias que les sirvan de sustento: carbohidratos. Cuando las condiciones son favorables, estas sustancias actúan sobre ellos y gracias a la presencia de los enzimas específicas los transforman, como sucede en los procesos de digestión y transformación metabólica, en ácido láctico, ácido acético, azúcares, alcoholes, grasas, o peligrosas toxinas, según sea el caso.

No todas las transformaciones son beneficiosas. Algunos agentes –por ejemplo, el *Clostridium botulinum*– producen toxinas nocivas para la salud. Por eso, si queremos utilizar estos cultivos en beneficio propio, para la conservación o para la optimización de otros productos, es preciso seguir unas normas estrictas de higiene para evitar la propagación de los agentes nocivos que causan la degeneración de los alimentos.

Pero eso no se ha de olvidar que otros microorganismos han estado desde tiempos inmemoriales al servicio del arte de la alimentación de los pueblos, y que con ellos se elaboran productos tan conocidos y emblemáticos como pan, *choucroute (pickels)*, olivas, vino, cerveza y toda una gama de derivados lácteos, entre otros. Las bacterias son importantes desde el mismo momento del nacimiento, ya que gracias al *bifidum* de sus intestinos, los bebés pueden fermentar la leche que toman.

Existen tres tipos de fermentaciones culinarias:

- fermentación láctica (por bacterias)
- fermentación acética (por bacterias)
- fermentación alcohólica (por levaduras)

Fermentaciones producidas por bacterias

Las bacterias se alimentan de la glucosa o la lactosa y realizan su transformación en ácido láctico, que es el mismo que se forma en nuestra musculatura tras la combustión de la glucosa. Muchos tipos de bacterias reaccionan de este modo, lo que da lugar a una amplia variedad de derivados lácteos y quesos.

Fermentación láctica

La fermentación láctica es la reina de las fermentaciones culinarias e incluso se utilizó para la conservación de todo tipo de verduras cuando todavía no se había inventado la esterilización ni la congelación. Su característica específica es que acidifica el medio, lo que impide el desarrollo de la mayoría de microorganismos patógenos, posibilitando la

preservación de los alimentos. Es una fermentación anaerobia, es decir, que se produce sin necesitar oxígeno. Por ese motivo, cuando se elabora la *choucroute*, por ejemplo, la col debe mantenerse cubierta de líquido en todo momento.

Fermentación acética

Es el resultado de la transformación química de las bacterias en ácido acético. Es la que se produce cuando el vino o la sidra se convierten en vinagre por la acción de las bacterias o los azúcares. También se da en la kombucha.

La fermentación de la leche

Desde tiempos remotos, en todas las zonas ganaderas se cuaja la leche. El descubrimiento fortuito de algunas fermentaciones supuso un avance en la cultura alimentaria de muchos pueblos, puesto que favorecía la digestión de los alimentos y, al tiempo, contribuía a conservar mejor un producto extremadamente perecedero. Éste es el origen de quesos, requesones, cuajadas, yogures y también del kéfir.

Fermentaciones producidas por levaduras

Las levaduras son hongos unicelulares. En las fermentaciones causadas por levaduras se produce etanol y anhídrido carbónico (CO_2). El vino, la cerveza y los licores tienen este tipo de fermentación alcohólica. También es la que, al liberar las burbujas de gas, levanta la masa del pan o de la pizza. En el kéfir se da tanto la fermentación por levaduras como la láctica, y son levaduras las que le confieren su peculiar aspecto fúngico. La cantidad final de alcohol que pode-

mos hallar en el kéfir oscila entre 0,5 y 1%, que se volatiliza con facilidad si se deja reposar destapado unos minutos.

Muchas fermentaciones de la leche tienen como resultado productos más digeribles, ya que la transformación enzimática actúa como una verdadera predigestión al separar los compuestos de la leche en sus elementos más simples. Así, la lactosa se descompone en glucosa y galactosa, sin la intervención intestinal de lactasa. Esto es lo que sucede por ejemplo con el yogur, cuyo *Lactobacillus bulgaricus* convierte la leche en el producto deseado, siempre y cuando la materia prima se halle a una temperatura de entre 37 y 50°C durante la transformación.

En el kéfir la fermentación de la leche es más completa, porque es doble: de naturaleza láctica y alcohólica, como corresponde a la acción de bacterias y levaduras. No sólo mantiene las propiedades de la leche, sino que las incrementa. En el kéfir se da la separación de la lactosa y el aumento de algunos aminoácidos, de forma que la caseína queda disuelta en las diastasas y coagula a base de partículas muy finas, que pueden ser digeridas muy fácilmente. Por este motivo es líquido y bien tolerado por personas de cualquier edad.

El kéfir en la familia de los lácteos

A las ventajas de ser un alimento fermentado y en especial preparado para ser asimilado por nuestro organismo, el kéfir une la de ser un derivado lácteo. Esto significa que presenta todas las propiedades de uno de los alimentos más completos que se conocen: la leche; pero «corregidas y aumentadas», en tanto que por sus peculiares características algunos nutrientes se ven incrementados y las dificultades de digestión desaparecen.

Propiedades de la leche

La leche materna es el alimento básico durante los primeros meses de nuestra vida, porque nos proporciona tanto nutrientes como defensas. Tras el destete, el crecimiento físico sigue siendo muy acelerado y la leche continúa siendo un complemento básico, que nos proporciona energía, elementos plásticos, reguladores y minerales. En los países con tradición ganadera, se incluye la leche de vaca en las dietas equilibradas a lo largo de toda la vida, ya sea para garantizar el adecuado desarrollo, en el caso de los niños, como para prevenir problemas óseos en la tercera edad. Se recomienda

beber diariamente medio litro de leche o algunos derivados durante el crecimiento, e incrementarlo en la adolescencia, y un vaso al día en los adultos. Los principales componentes de la leche son:

Proteínas

Contiene más de un 3% de prótidos de gran calidad biológica, ya que incluye todos los aminoácidos esenciales, además de caseína, albúmina y globulinas. Su riqueza en lisina, permite equilibrar las proteínas de los cereales, incrementando su aprovechamiento. En la fermentación del kéfir los aminoácidos se asimilan más fácilmente, haciendo mayor sus efectos biológicos.

Lípidos

En la leche entera representan un 3,2%, en su mayoría triglicéridos. También contiene lecitina y 14 mg de colesterol por cada 100 g. La leche desnatada contiene menos de la mitad de grasas y carece casi totalmente de vitaminas A y D. El kéfir también se puede elaborar con leche desnatada, que es el modo más conveniente para las personas que requieren disminuir el consumo de grasas saturadas, ya sea por causar problemas cardiovasculares, hepáticos o de otra naturaleza.

Glúcidos

Contiene un 5% de un disacárido llamado lactosa, que está compuesto por glucosa y galactosa. Tiene propiedades diuréticas y ligeramente laxantes. Las personas cuyo páncreas ha dejado de producir lactasa, una enzima específica para su disociación, pueden verse aquejadas por fenómenos de intolerancia.

Minerales

Destaca principalmente por la cantidad de calcio que contiene, unos 125 mg por cada 100 cc, tan abundante en la leche entera como en la desnatada. Su absorción se ve favorecida por la ligera acidez, la presencia de vitamina D y el equilibrado porcentaje de fósforo, unos 100 mg por cada 100 cc. En cambio, el contenido en hierro es escaso, sólo 0,14 mg por 100 cc, mientras que en la misma cantidad encontramos 50 mg de sodio y 14 mg de potasio.

Vitaminas

La leche entera es rica en vitaminas liposolubles, A, E, D. En la actualidad, se observa una disminución del contenido de vitamina D en la leche que procede de ganado de establo, que no ha recibido los rayos solares, y cuyo pienso no ha sido enriquecido con vitamina D. También contiene la totalidad de las vitaminas del grupo B, especialmente rivo-flavina o B₂. Contiene vitamina B₁₂, imprescindible en las dietas que exentas de otros productos de origen animal.

Algunos estudios —como los realizados por Kneifel, Meyer y Oberman— muestran un incremento en la producción de ciertas vitaminas durante la fermentación del kéfir, sobre todo con referencia a la pirydoxina (B₆), tiamina (B₁) y rivo-flavina (B₂). Asimismo, debido a la acidificación, se forman sales minerales que contribuyen a facilitar la asimilación de los elementos minerales y del resto de las vitaminas.

Propiedades de la leche fermentada

La leche fermentada o agria, en su variedad de kéfir del Cáucaso, es un producto de especiales propiedades. Cambia la

Cuadro comparativo de la composición del kéfir

| 100 g | kéfir | leche de vaca | leche descremada | yogur de cabra | leche materna | leche |
|----------------------------|-------|---------------|------------------|----------------|---------------|-------|
| Kcal | 61 | 64 | 35 | 61 | 92 | 68 |
| proteínas* | 3,3 | 3,3 | 3,5 | 3,3 | 3,9 | 1,4 |
| lípidos* | 3,3 | 3,3 | 3,5 | 3,3 | 6,2 | 4 |
| glúcidos* | 4,0 | 4,8 | 4,9 | 4,0 | 4,5 | 7 |
| agua* | 87,5 | 87,5 | 90,5 | 87,5 | 86,4 | 87,6 |
| colesterol** | 11 | 11 | - | 11 | 11 | 25 |
| sodio** | 48 | 48 | 50 | 48 | 42 | 5 |
| potasio** | 157 | 157 | 163 | 157 | 177 | 53 |
| calcio** | 120 | 120 | 125 | 120 | 123 | 31 |
| fósforo** | 92 | 92 | 96 | 92 | 103 | 15 |
| magnesio** | 12 | 12 | 12 | 12 | 13 | 4 |
| hierro** | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| vitamina A** | 31 | 31 | 1 | 31 | 73 | 57 |
| vitamina E** | 0,1 | 0,1 | - | 0,1 | - | 0,2 |
| vitamina B ₁ ** | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 0,01 |
| vitamina B ₂ ** | 0,18 | 0,18 | 0,19 | 0,18 | 0,15 | 0,04 |
| vitamina B ₃ ** | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 0,2 |
| vitamina B ₆ ** | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,03 | 0,01 |
| vitamina C** | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 |

* g ** mg

por su riqueza en ácidos grasos esenciales, albúmina, vitaminas, calcio y fermentos.

El adulto no puede digerir bien la leche, al no secretar rennina en su estómago. Esta enzima, que deja de producirse entre los ocho y los diez años, hace posible la digestión de la leche al cuajarla, proceso previo para la degradación de la caseína. El adulto apenas puede cuajar la leche, razón por la que le resulta indigesta. Este problema se soluciona kefirando la leche, pues se coagula (proteolisis) y se liberan las pleptonas de la cadena alfacaseína. Se ha realizado el primer paso en la transformación de la caseína o proteína de la leche, paso que

flora intestinal de la putrefacción, sustituyéndola por el bacilo láctico de propiedades antisépticas. Produce la secreción de un producto antipútrido que persiste después de la desaparición de los bacilos. Es decir, cambia la putrefacción, perjudicial para el organismo, por la fermentación láctica.

La leche fermentada dificulta la pululación de microbios patógenos en el intestino, al tiempo que lo provee de abundante ácido láctico y peptoniza los últimos residuos de las sustancias albuminosas que llegan al colón. Su acción se extiende hasta el estómago, al cual estimula.

En general, restablece la flora intestinal, tan importante para una buena digestión y asimilación de los alimentos.

Como veremos en el capítulo siguiente, presenta propiedades antiviriásicas y antibióticas.

Su eficacia preventiva es indudable, según lo evidencia la longevidad que alcanzan los habitantes de Armenia y Georgia, quienes normalmente viven, con escasas dolencias, hasta pasados los cien años, desconocen la tuberculosis, el cáncer, la úlcera de estómago y muchas enfermedades tan frecuentes en nuestra sociedad.

Conviene tener en cuenta que el kéfir de menos de 24 horas es laxante y el de más de 36 horas, astringente.

Ofrece también efectos aperitivos y, lo que es más sorprendente, afrodisíacos.

En aplicación tópica es antialérgico y antiséptico, intravaginal es antiherpético y combate las infecciones.

Ventajas respecto a la leche sin fermentar

La leche es necesaria al niño que lacta; luego deja de ser un alimento indispensable, aunque útil en su alimentación

no se verifica en el estómago de los adultos por la citada falta de una rennina digestiva. Cortar la leche supone una auténtica predigestión de ésta, que pasa a ser de esta forma digerible para el adulto.

A esta falta de rennina se suma un descenso en el nivel de lactosa intestinal, fermento encargado de desdoblar la lactosa o disacárido de la leche, en los monosacáridos que la componen. Cuando el metabolismo de los hidratos de carbono es deficiente, se altera también el de las grasas.

La fermentación que se instaura al kefirar la leche produce la degradación de la lactosa, formándose ácido pirúvico, fácilmente asimilable por el organismo.

No es aconsejable tomar la leche sin hervir, por ser un excelente «caldo de cultivo» para gran cantidad de microorganismos.

Poder ingerir la leche cruda sin ningún riesgo de enfermedad es una de las grandes ventajas que presenta el kéfir, pues la ebullición, el calentamiento o esterilización la desnaturalizan, reduciendo la cantidad de caseína y alterando sus azúcares, lo mismo que sus diastasas y otros elementos vitalizantes.

El mayor problema que encontramos actualmente, para conseguir un buen kéfir, es la imposibilidad de encontrar leches puras, sin antibióticos, hormonas, DDT, radioactividad y otros productos que habitualmente la contaminan.

La intolerancia

Las múltiples virtudes y la riqueza de nutrientes de la leche no deben, en cambio, ocultar el hecho de que un amplio porcentaje de la población adulta y algunos niños presenten fenómenos de intolerancia. Ello se debe a la pérdida paulati-

na de la lactosa –enzima encargada de disociar el disacárido lactosa– (véase recuadro en la página 36). Sin embargo, en muchas personas esta enzima no se pierde totalmente, y siguen tolerando la leche sin dificultad hasta la vejez.

La función de la lactasa es separar los dos componentes del carbohidrato de la leche. Una vez en forma de azúcares simples, la glucosa y la galactosa, pueden pasar a la sangre a través del intestino delgado. Las personas que no secretan esta enzima no pueden dividir este carbohidrato, y se produce un rechazo que se manifiesta en forma de diarreas o náuseas.

El proceso de extinción de la lactasa es complejo, y en él intervienen factores de tipo hereditario, congénito, y también geográficos o culturales. De este modo, en las zonas donde tradicionalmente se ha tomado leche hay un mayor índice de tolerancia a la lactosa entre adultos, y la digestión de la leche no representa ningún problema. En cambio, entre los pueblos sin tradición ganadera, no consumidores habituales de lácteos, los niveles de intolerancia son muy elevados, por ejemplo, en China, en algunos pueblos amerindios y en muchos lugares de África.

En cualquier caso, es un hecho admitido que las leches fermentadas, son más fáciles y más aptas de digerir cuando existen problemas intestinales, lo que ha contribuido notablemente a la comercialización del yogur, y es uno de los motivos por lo que hoy un número creciente de personas se interesen por el kéfir.

Otro aspecto menos conocido, pero que también privilegia la asimilación del kéfir con respecto a la leche, es que la caseína está precoagulada, en una gradación muy baja, lo que evita la formación de densos copos de caseína coagulada en el estómago, que hace lenta la digestión y provoca sensación de letargo.

Diferencias entre el yogur y el kéfir

El yogur y el kéfir son dos variaciones de un mismo proceso. Ambos suponen una fermentación, láctica en el yogur, y alcohólica, en el kéfir. De esta variación se desprenden todas sus diferencias.

A simple vista, lo que más resalta entre ambos productos es que mientras uno es líquido, el otro es sólido; el yogur presenta la caseína cuajada, en tanto que es soluble en el kéfir.

Los organismos que participan en la formación del yogur son algunos estreptococos lácticos y lactobacilos; sobre todo el de la especie *Bulgarius*.

Para que el yogur conserve sus cualidades vitalizantes debe hacerse con los bacilos correspondientes y no con productos sintéticos.

Entre las propiedades curativas del yogur, podemos resaltar las derivadas del alto porcentaje de ácido láctico que se forma durante el proceso. Sus virtudes son muy parecidas a las del kéfir, siempre y cuando se confeccione de la forma adecuada.

El kéfir y la salud

Se sabe que en pueblos tradicionalmente consumidores de kéfir se registra un mayor porcentaje de salud y longevidad que en los no bebedores. Su uso se vincula a un incremento de las defensas y la resistencia a las enfermedades.

Ya en tiempos de Hipócrates, en la Grecia clásica, se conocía la importancia de la correcta limpieza y el buen funcionamiento del sistema digestivo.

Las personas que padecen malas digestiones, nervios en el estómago y alergias, no pueden disfrutar de sus comidas. La importancia sanadora del kéfir en enfermedades de este tipo, no radica tanto en su acción directa sobre ellas, sino en favorecer una correcta digestión y preparar el sistema digestivo para que funcione al máximo de sus posibilidades. El ácido láctico del kéfir y otros alimentos fermentados son la base de una buena digestión.

Las enfermedades pueden obedecer a muchas causas, pero el estado de la flora intestinal influye en el desarrollo de bacterias favorables o desfavorables para el organismo. En nuestro intestino viven más de 400 especies de bacterias distintas. No todas son patógenas. También hay bacterias benéficas, sin las cuales no podríamos vivir. Sin ellas no se podrían elaborar productos de primera necesidad, como el pan. Cuando el intestino está desequilibrado por la proliferación de bacterias nocivas, surge la enfermedad. Por el contrario, si la flora es rica en bacterias beneficiosas, que impiden la

acción de las causantes de enfermedad, el factor preventivo y regenerativo está asegurado. Ellas nos protegen de las infecciones y realizan multitud de funciones imprescindibles para nuestro organismo. Y el kéfir estimula su crecimiento.

Acción preventiva

No debemos considerar el kéfir como un medicamento. Su acción terapéutica se debe sobre todo a que es un ali-



mento «vivo». Los granos de kéfir son un centro de producción biológica que desintoxican, hacen la digestión más ligera y ayudan a reforzar el sistema inmunológico. Sus bacterias y levaduras están vivas y permanecen activas en nuestro interior después de haberlo bebido. De ahí la importancia de su función.

El medicamento lo tomamos durante un período concreto de tiempo, en tanto que el kéfir es un alimento que puede acompañar nuestra dieta de forma indefinida, preservando nuestra salud, fortaleciendo nuestra forma de vivir.

No debemos asumirlo como una droga, o un soporte al que nos sometemos y cuya carencia provoca la ansiedad de la adicción, sino como algo que nos nutre y limpia. El kéfir aporta los beneficios de la leche, sin dificultar el proceso digestivo y tiene además efectos antibióticos, antivíricos y antioxidantes, que previenen ciertas dolencias.

El kéfir no cura enfermedades específicas, ni hace milagros. Pero la acción del ácido láctico refuerza el organismo y el sistema inmunitario, lo que se traduce en una mejoría de la salud. Por esta razón se recomienda a muchas personas, con los trastornos más diversos. Por eso también su acción revierte en la apariencia externa, porque el cabello, la piel y las uñas son los más patentes reflejos de nuestro estado de salud. El kéfir es un magnífico cosmético de vía interna. Se puede usar igualmente por vía tópica en el tratamiento de

El kéfir y la digestión

Para las personas enfermas y delicadas, que no deben consumir grasas en exceso por su difícil digestión, se puede preparar el kéfir con suero desprovisto de toda grasa. De esta forma se digiere en dos horas y media o tres a lo sumo, en tanto que necesitarían cinco horas si el kéfir contiene grasa.

Flora normal del intestino

Al nacer, el intestino es estéril, pero pronto son introducidos microorganismos con el alimento. En niños amamantados, el intestino contiene gran número de estreptococos lácticos y lactobacilos. Estos bacilos inmóviles, gram-positivos, aerobios y anaerobios, producen ácido de los carbohidratos y toleran un pH de 5, inadecuado para la proliferación de gérmenes de la putrefacción.

Cuando se desarrollan los hábitos alimenticios hacia el patrón adulto, la flora intestinal cambia. La dieta tiene una influencia marcada sobre la composición relativa de la flora intestinal y fecal. Una alimentación inadecuada, rica en carnes, produce putrefacciones intestinales; se altera la flora bacteriana normal, apareciendo una cantidad excesiva de gérmenes de la putrefacción. En el intestino superior del adulto predominan los lactobacilos, pero en el íleon inferior y el ciego la flora es fecal. La flora bacteriana del colon y del recto en el adulto normal contiene entre 96 y 99% de anaerobios (bacteroides; lactobacilos anaerobios) y sólo entre 1 y 3% de aerobios (coliformes gram-negativos, lactobacilos, candidas y otros microorganismos).

Las bacterias intestinales son importantes en la síntesis de vitamina K, en la conversión de pigmentos y ácidos biliares, en la absorción de nutrientes y otros productos, lo mismo que por su antagonismo respecto a los microorganismos patógenos.

afecciones externas, porque es un poderoso antiséptico que ayuda a limpiar heridas, y al igual que el yogur, contribuye a curar infecciones genitales femeninas, por ejemplo, la candidiasis, que es la proliferación de ciertos hongos en un medio poco ácido: el kéfir acidifica el medio e inhibe su desarrollo.

Acción regeneradora

Una de las principales funciones del kéfir es regenerar la flora intestinal. Se trata de regenerar las infinitas bacterias

que, en condiciones normales, viven en nuestro intestino grueso y cuya función es regular el tránsito de los desperdicios, fermentando la fibra para facilitar su deposición. El consumo regular de kéfir favorece la limpieza del intestino.

Las dietas desequilibradas y el uso indiscriminado de antibióticos eliminan las bacterias beneficiosas para la salud y las defensas, dañando la flora intestinal, y dejando el cuerpo a merced de las enfermedades.

Los alimentos fermentados, entre ellos el kéfir, son preciosos para regenerar la población bacteriológica del intestino. El ácido láctico cumple una función antiséptica, de limpieza de gérmenes nocivos, que quedan neutralizados por los que son beneficiosos.

Tomar kéfir colado entre 12 y 30 horas tiene efectos laxantes. Pero, si se deja más horas, 36 ó 24, puede paliar los efectos de una diarrea, ya que la mayor concentración de sus agentes facilita la rápida reparación de las bacterias intestinales dañadas. Su función es siempre reguladora, y actúa sobre los desórdenes intestinales, sin alterar el ritmo natural cuando éste es correcto.

Acción depurativa

Cuando la flora intestinal está en óptimo funcionamiento, el torrente sanguíneo también deviene más limpio. Por este motivo, la ingestión de kéfir se convierte en un fantástico depurativo, con todas las ventajas que esto conlleva, ya que al excluir las toxinas colabora en el restablecimiento del sistema inmunitario. Pero también sirve para favorecer la eliminación del exceso de grasa, ácido úrico, o compuestos tóxicos, que nuestro cuerpo haya podido acumular.

Un especial «remedio»

Ya conocemos el aforismo: «Que el alimento sea tu medicina y tu medicina, el alimento»...

Aunque no se trata de un medicamento, los beneficios de consumir kéfir son tantos que lo hacen aparecer como un «remedio» de amplio espectro, ya que se ha comprobado ampliamente su intervención en la mejora en una gran diversidad de dolencias:

- Para la osteoporosis. Mejora la absorción del calcio lácteo en personas con problemas de intolerancia a la lactosa.
- En la regulación del estreñimiento o diarrea. Sirve como tratamiento de infecciones crónicas del intestino como la enfermedad de Chron o la colitis.
- Ayuda al control del exceso de colesterol plasmático, y realiza una acción preventiva en las dolencias cardiovasculares. Sirve para la regulación de la presión sanguínea y de la esclerosis arterial.
- Es aconsejable en el tratamiento de infecciones fúngicas del tipo *Candida albicans*.
- Ejerce una acción antitumoral de determinadas bacterias de la flora interna, que actúan como factores coadyuvantes en el tratamiento del cáncer.
- Reduce los síntomas de ansiedad y se utiliza en el tratamiento de insomnio y migrañas.
- Tiene una acción antibiótica, que previene invasiones infecciosas.
- Tradicionalmente se recomienda para tratar las afecciones infecciosas de las vías respiratorias y la tuberculosis.
- En los casos de anorexia y bulimia tiene un efecto sobre las papilas gustativas y el estómago que abre el apetito y suaviza los efectos de indigestión. Normaliza el peso corporal.

El kéfir y las enfermedades

Ha sido utilizado, con buenos resultados, en varias enfermedades, entre las que vale mencionar, la hipertrofia protástica, la hiperglicemia, el infarto de miocardio, la esclerosis múltiple, la anemia, y la bronquitis.

Está especialmente indicado en disfunciones del aparato digestivo, tales como la úlcera de estómago, la colitis ulcerosa o la intolerancia gástrica.

Resulta muy efectivo en la prevención y curación de enfermedades producidas por herpesvirus, entre ellos, el herpes tipo 2, que participa en la génesis de la sífilis, el cáncer, la artritis reumática, enfermedades renales (nefrolitiasis), enfermedades tromboembólicas, trisomias (subnormales), alergias cutáneas, e incluso en casos de asma, esquizofrenia, Parkinson y diabetes.

asma. Igualmente tiene un efecto terapéutico en eccemas y sirve para aliviar las erupciones cutáneas.

- Como depurativo, ejerce una acción muy beneficiosa sobre el hígado y los riñones. Está indicado en los trastornos vesiculares, si se hace con leche descremada. También ayuda en infecciones urinarias.

- Es un regulador del ciclo menstrual y sus trastornos.

- Colabora en la reconstrucción del sistema inmunitario en infecciones víricas. Es un buen colaborador en el tratamiento del sida.

- Su uso se aconseja en el tratamiento de artritis, hiperuricemia y gota.

- El establecimiento de un sistema defensivo ordenado, y la especial acción de la sangre depurada son dos factores determinantes para el tratamiento de alergias y

¿Kéfir para todos?

Por su propia naturaleza el kéfir puede entrar en la dieta de personas de cualquier edad: los bebés, a partir del año, pueden beberlo en lugar de la leche de vaca entera, y muy especialmente para los que presentan estreñimiento o diarreas; las personas de la tercera edad, pueden recurrir a él cuando el sistema digestivo precisa de alimentos ligeros que faciliten el trabajo de la digestión. En la edad adulta también es un placer tomarlo, y puede formar parte de numerosas y sugestivas recetas.

El kéfir es un perfecto suplemento alimenticio durante la convalecencia de numerosas enfermedades, porque refuerza el organismo sin sobrecargarlo, facilitando el retorno del buen estado de salud.

Dosificación

Cada persona ha de encontrar la dosis de kéfir que le conviene. Para un adulto que goza de buena salud puede ser suficiente con una taza al día, a modo de desayuno o cena. En otras etapas de la vida, como la infancia, la adolescencia, durante el embarazo y la lactancia, o la tercera edad, es más aconsejable tomar dos tazas, el equivalente a medio litro. Lo mejor es hacer coincidir la bebida de kéfir con la de otros los lácteos, para aprovechar mejor todos sus nutrientes.

Cuando se usa como tratamiento de enfermedades, debemos aumentar la dosis de kéfir; lo más recomendable es, en la mayoría de los casos, tomar un litro al día, repartido en diferentes tomas. Además de tomar kéfir también es muy importante seguir una alimentación equilibrada y suave. Conviene elaborar el kéfir con leche desnatada cuando existan problemas cardiovasculares, de diabetes o de obesidad, en las afecciones hepáticas y biliares, o en cualquier caso en que deba moderarse el uso de grasas saturadas.

El kéfir puede llegar a ser un factor muy importante en ciertos tratamientos, pero no el único. Así, cuando se presenten enfermedades graves, y ante cualquier duda, se debe consultar con un especialista.

Otras posibilidades

El kéfir de leche une los nutrientes de la leche y las ventajas de los alimentos fermentados. Pero hay personas que prefieren prescindir totalmente de los productos lácteos, ya sea por motivos ideológicos o de salud. Sin embargo, no por ello han de renunciar a los beneficios que los alimentos fermentados pueden ejercer sobre su flora intestinal. La cultura de las fermentaciones es muy amplia y variada y abarca productos de todo el mundo que, cada vez más, se acercan a nosotros para ayudarnos. Algunos de estos productos son:

- **Kombucha.** Su origen se sitúa, probablemente, en Asia. Es muy apreciada en toda Rusia y en los países del centro de Europa como bebida de salud y complemento dietético. Para elaborar la kombucha se necesita un cultivo especial, té verde o negro y azúcar.

- **Cerveza de jengibre.** En la actualidad, las bebidas de jengibre se hacen fermentar con cepas de levadura de cerveza. Es fácil encontrar buenas marcas en el mercado de productos biológicos.
- **Choucroute.** La conocida col fermentada y los *pickles*, que son todo tipo de verduras que han seguido tal proceso, aportan los beneficios del ácido láctico e incrementan su proporción de vitaminas y elementos probióticos. También se comercializa su jugo.
- **Pan de levadura madre.** Los panes de grano entero elaborados con levadura madre son un alimento vivo y una fuente excelente de fermentos. Su calidad nutritiva supera en mucho la de los panes convencionales.
- **Tibi o kéfir de agua o frutas.** Esta refrescante bebida se hace con un agua a la que se le añade un cultivo específico y azúcar moreno, limón y frutos secos. Es un tipo de kéfir desintoxicante y beneficioso.

Segunda parte

¿Cómo reconocerlo, dónde encontrarlo?

El kéfir en el mercado

Desde que fue introducido en España a mediados del siglo xx, el kéfir ha pasado por diversas circunstancias. Como no fue comercializado, sino que pasaba de mano en mano por relaciones de amigos, su expansión era lenta y en ocasiones circunscrita a ciertos círculos de personas vinculados con la alimentación natural.

En la actualidad, el kéfir se puede encontrar en los comercios de productos naturales, al tiempo que crecen las redes de intercambio, las cuales se presentan cada vez más amplias. Esta bebida goza de una gran aceptación entre los simpatizantes de los alimentos naturales, como derivado lácteo de gran pureza que puede ser incluido en la dieta diaria, formando parte del desayuno o la merienda, como postre o ingrediente de salsas.

Cada vez más se extiende su ganada reputación de auxiliar en los trastornos del sistema digestivo, y más en concreto, intestinales. Por esta razón, ahora es bastante frecuente que conocidos y familiares se lo intercambien para poner remedio a problemas de estreñimiento, flatulencias o incluso como efectivo suplemento en patologías más graves.

Red kéfir

En el momento en que accedemos al kéfir nos convertimos en un punto de la red de intercambio. Es un elemento de unión entre personas con un interés común por el kéfir, que con frecuencia abarca también otros aspectos, como la preocupación por una vida sana.

En poco tiempo, también nuestro kéfir irá creciendo y sobrepasará las necesidades propias de consumo, de suerte que los nódulos sobrantes nos permitirán dos posibilidades: desecharlo o regalarlo.

Si consideramos su naturaleza de ser vivo y los beneficios que aporta, merece la pena hacer un pequeño esfuerzo para contactar con nuevos destinatarios en nuestro entorno. En cualquier caso, siempre nos queda el recurso de ofrecerlo a las tiendas de productos naturales, donde lo solicitan con frecuencia, y, además, estas tiendas suelen ser un punto de referencia para los amantes del kéfir.

Una opción muy interesante es llevarlo con nosotros cuando viajemos, para ofrecerlo a nuestros anfitriones. Hay zonas en las que la demanda de kéfir es muy superior a la oferta, y la gente agradece el inicio de una red, por ejemplo, en puntos geográficos un poco aislados o en las pequeñas capitales incluso, ya que no es fácil conseguirlo.

En cualquier caso, el kéfir es un tesoro gratuito, que va sembrando bienestar allí donde llega. Con él en la mano, cada persona se implica tanto como quiera, pero siempre invita a una reflexión sobre la forma de nutrirse y el papel de los alimentos en la salud.

Los contactos que se inician con una red del kéfir son siempre provechosos, y pueden dar origen a círculos de amistad, más allá de los nódulos. Personalmente, he contac-

tado con cientos de personas con las que he intercambiado experiencias y consejos de salud, y de las que he aprendido nuevos modos de proceder con el kéfir.

El kéfir entra en nuestro hogar

Utensilios

La elaboración del kéfir es un proceso simple que requiere a su vez utensilios simples. Sólo se necesitan dos recipientes y un colador.

El primer recipiente es un frasco de vidrio con tapa, como los que obtenemos de algunas conservas. En este recipiente se guardan los nódulos y la leche mientras actúan, dejando siempre dos o tres centímetros sin llenar, como cámara de aire para dar cabida a los gases de la fermentación. El tamaño de este bote depende de la cantidad de kéfir que queramos obtener cada día. Así, para una persona sola puede ser suficiente un bote de medio litro, y más grande si son más personas.

El otro recipiente puede ser una olla para depositar la leche kefirada cuando la colemos. La que no se consuma en el momento, debe guardarse en la nevera.

El tercer utensilio es el colador. Sirve cualquier tipo de colador lo suficientemente grande como para aguantar el peso del kéfir y los nódulos mientras se cuele. Son preferibles los coladores de acero inoxidable, plástico o fibra vegetal a los de aluminio, pues estos últimos pueden desprender

partículas en un medio ácido o caliente, y esto sucede exactamente igual si colamos un zumo de naranja o un vaso de leche caliente. Los coladores chinos de acero inoxidable son muy prácticos, tanto por su forma cónica y su tamaño y el de los agujeros, que facilitan el trasvase.

También puede ser muy útil una cuchara de madera para revolver el kéfir mientras se está colando, a fin de aprovecharlo al máximo.

Cómo cuidarlo

Para iniciar el proceso necesitamos la madre, es decir, los nódulos que irán creciendo paulatinamente. Como ya señalamos, es posible solicitarlos en algunas tiendas de productos naturales.

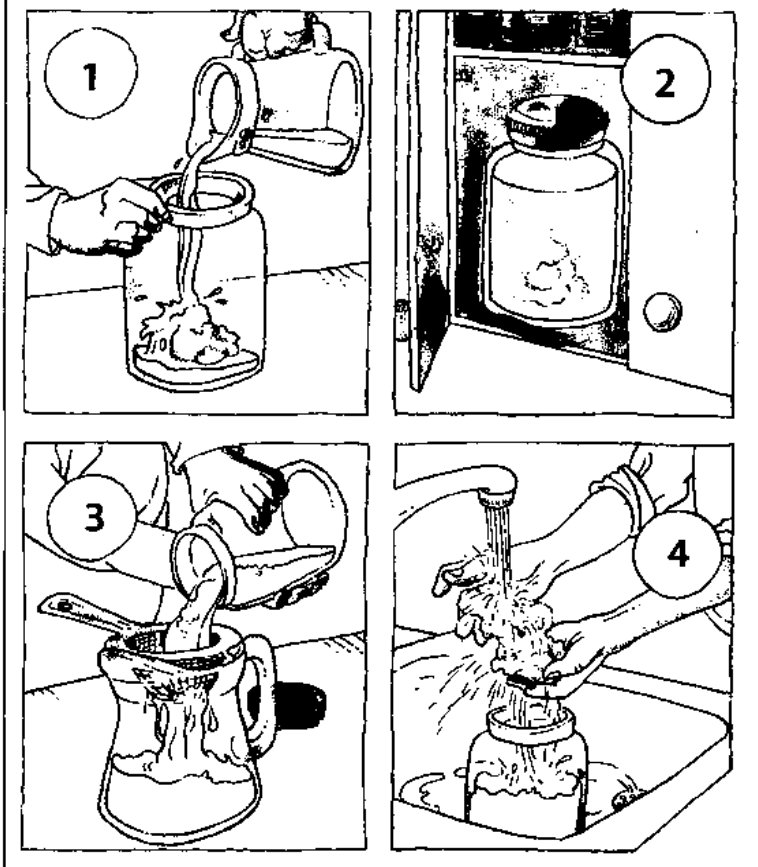
Obtenida la madre, necesitamos la leche, que debe ser de la mejor calidad posible. A continuación, introducimos en el frasco de vidrio con cierre hermético la leche junto con los granos y lo cerramos, para garantizar la fermentación anaero-

Mejor que sea fresca

Para la preparación del kéfir la leche más conveniente es la leche cruda. Si no se encuentra cruda, utilicemos leche pasteurizada, pero fresca. No se aconseja la leche homogenizada, pues es susceptible de producir alergias. En ningún caso es buena la leche de larga duración (UHT), pues es estéril y por tanto no es un hábitat propicio.

En caso de no encontrar leche no manipulada, es preferible usar leche en polvo. La calidad biológica de la leche en polvo puede ser bastante alta, si en el proceso de fabricación no se emplean productos químicos y se procesa a baja temperatura.

Preparación y cuidado



bia. Como ya dijimos, es importante dejar un espacio sin llenar, para los gases de la fermentación. La leche debe permanecer a temperatura ambiente, sobre los 20°C, puede estar algo más fría si la hemos sacado recientemente del frigorífico (el proceso se retrasará), pero nunca más caliente de 35°C, porque los microorganismos se deteriorarían.

Instrucciones para su cultivo y conservación

- ◆ Aunque es sencilla su elaboración, el descuido en su tratamiento permite que otros gérmenes –como el *Micoderma Aceti* de la fermentación acética– se desarrollen en su seno.
- ◆ Utilice un frasco de cristal muy limpio y con cierre hermético, pues es importante que no entre aire cuando esté en curso el proceso de fermentación.
- ◆ Utilice leche cruda, no hervida ni esterilizada. Puede ser de vaca, cabra, oveja, aunque la mejor es de yegua. En su defecto, también puede usar leche en polvo debidamente disuelta. La leche debe estar a temperatura ambiente.
- ◆ Debe llenarse $\frac{3}{4}$ partes del recipiente, permitiendo que “respire” el kéfir y se realice el proceso de fermentación.
- ◆ Cambie la leche cada 24 horas. El líquido extraído después de colar el contenido es el que se consume.
- ◆ Para que los nódulos permanezcan vivos es necesario que permanezcan en leche.
- ◆ Deben lavarse el recipiente y los granos de kéfir, con agua pura en forma periódica (cada quince días en invierno y cada ocho días en verano).

Es preferible guardar el bote en un lugar oscuro, para evitar la destrucción de vitaminas A y B₂, que pueden verse afectadas por la luz. Es conveniente lavar el nódulo y el frasco con agua una vez por semana como mínimo.

En un principio podemos probar con una cucharada de kéfir y un cuarto de litro de leche, ya que poco a poco, los nódulos irán creciendo y podremos aumentar también la cantidad de leche.

La proporción entre cantidad de leche y de nódulos depende de si nos gusta más espeso o más líquido, o un sabor más o menos intenso. Con referencia a los usos culinarios, es preferible un kéfir espeso para salsas y uno más claro para bebidas refrescantes.

Cómo conservarlo

Generalmente tendemos a pensar que el kéfir es un organismo frágil, cuya conservación será complicada. Sin embargo, la realidad es otra: el kéfir es capaz de mantenerse durante algún tiempo en diversas circunstancias sin deteriorarse. Hemos de jugar con los factores que influyen en su crecimiento, muy especialmente con la temperatura. Las bacterias y las levaduras tienen una temperatura óptima de desarrollo, que oscila entre 20 y 30°C. Por encima de los 35°C empiezan a deteriorarse, y a temperaturas superiores, mueren; sin embargo, el frío no las daña. Como sucede con otros microorganismos, el frío sólo aletarga su dinamismo vital.

Este principio puede usarse de dos modos: con una temperatura fresca estable para disminuir su velocidad de crecimiento, o congelarlos para detener todos sus procesos temporalmente y reanudarlos cuando más nos convenga.

Instrucciones para su preparación

- ◆ Prepare $\frac{3}{4}$ de litro de leche sin hervir en un frasco de 1 litro con cierre hermético.
- ◆ Vierta 150 g de granos de kéfir en su interior.
- ◆ Déjelo 24 horas y luego, después de colar el contenido para retener el nódulo de kéfir, puede beber el líquido que resulta.
- ◆ Devuelva el nódulo de kéfir a la botella y nuevamente añada $\frac{3}{4}$ de litro de leche.

A temperatura ambiente

En su proceso de fermentación el kéfir se mantiene a temperatura ambiente, que dependerá de los cambios de estación. A una temperatura media de 22°C podemos dejar-

lo sumergido en leche, sin colar, incluso una semana, sin que el hongo se dañe. En este caso, el sabor será más ácido, y tal vez tengamos que desechar el producto, pero añadiéndole leche nueva, al siguiente día lo tendremos otra vez en plena forma.

Conservación en el frigorífico

El kéfir puede dejarse con leche en el frigorífico hasta veinte días, sin deteriorarse. Podemos incluso dejarlo más días, pero presentará signos de debilidad. La temperatura del frigorífico que es de unos 5°C en la sección destinada a los lácteos, como yogures, retrasa el proceso de fermentación. De este modo, un día de nevera equivale aproximadamente a tres de temperatura exterior y el desarrollo que haría fuera en una semana, lo hace en tres. Al regresar a casa de un viaje puede sorprendernos gratamente comprobar su excelente estado. Si la ausencia es de un mes, tal vez notemos que los nódulos han perdido un poco su tamaño, por lo prolongado del ayuno, pero cambiándolos de leche a diario, los tendremos otra vez a punto en muy pocos días.

Si no disponemos de leche, podemos mantenerlos en agua en el frigorífico durante una semana. Sin embargo, es poco aconsejable, porque los nódulos se nutren de los azúcares de la leche, y el agua no tiene. Si los dejáramos durante quince días en agua comprobaríamos que, aunque siguen con vida, han perdido parte de su vigor y han de ser estimulados con leche reciente, hasta que alcancen de nuevo su ritmo.

Conservación por congelación

Para congelar los nódulos primero debemos lavarlos bien. A continuación, los introducimos en un recipiente hermético,

y éste dentro de otro, preferentemente, y los guardamos en el congelador. Así pueden conservarse durante muchos meses. Para reactivarlos, los dejamos una noche en agua templada —no caliente— para que pierdan frío, al día siguiente se meten en leche. Al principio debe cambiarse la leche cada día, para favorecer su recuperación. En menos de una semana actúan perfectamente y se produce la fermentación. No obstante, los nódulos congelados tienen menos vigor que los frescos.

Recordemos los pasos necesarios para su congelación:

1. Enjuagar los nódulos en agua corriente.
2. Colocarlos en un bote hermético.
3. Introducir el bote en otro mayor.
4. Congelar.

Conservación por desecación

Para desecarlos los lavamos previamente, para que pierdan todas las partículas de leche, y los dejamos extendidos en un lugar ventilado, entre dos paños o papeles absorbentes, durante unas 50 horas. Periódicamente conviene seguir el proceso, girando los nódulos o cambiando los paños o papeles si es necesario. Después, los envolvemos en papel de aluminio y los guardamos en un recipiente seco. El kéfir así inactivado también guarda sus propiedades durante varios meses, pero ha de ser secado completamente antes de guardarlo.

Para reactivarlos, los dejamos en agua templada durante unas horas, y a continuación los sumergimos en leche, proceso que se renovará cada día hasta que tengan su característica tersura. Este modo de conservación es un poco más engorroso que el congelado; sin embargo, personalmente me satisface más la reactivación porque los nódulos quedan menos afectados.

Los pasos para desecar el kéfir son sencillos:

1. Enjuagarlos en agua corriente.
2. Dejarlos secar durante dos días.
3. Meterlos en un envoltorio de papel.
4. Recubrir con papel de aluminio y guardar en sitio seco.

Para usarlo otras veces

Para evitar que se muera el kéfir, hay dos formas de conservación y reactivación, cuando decidamos utilizarlos de nuevo:

Húmedos. Después de lavar bien los granos con agua fría, se guardan en un recipiente de cristal cubiertos con agua también fría y sin clorar y se ponen en la nevera a 4 ó 5°C. Así pueden conservar su vitalidad una semana, pero la perderán progresivamente a partir de ese momento. Para más tiempo, se deben sumergir en leche fresca o se coloca el recipiente en un lugar a temperatura superior. De esta forma, al cabo de algún tiempo volverán a disponer de todo su potencial.

Secos. Se lavan bien los granos con agua fría y, tras escurrirlos, se extienden sobre un paño de algodón. Así se dejan secar al aire en una habitación bien ventilada (o con ventilador) a la temperatura ambiente de la casa de 36 a 48 horas. Después se envuelven bien en papel y se guardan en un bote bien cerrado. Se deben colocar en lugar fresco y seco. Si los granos se han desecado correctamente se mantienen activos entre 12 y 18 meses.

Para volverlos a utilizar deben ponerse en remojo, a temperatura ambiente, durante unas 12 horas, de forma que queden cubiertos por el agua. Luego se ponen en una taza de leche, también a temperatura ambiente, durante 24 horas o hasta que la leche espese, cuidando de remover la mezcla de vez en cuando durante este período. Después se cuela la leche y, tras aclarar los granos, se vuelven a poner en otra taza de leche, estando ya en plenas condiciones de actividad.

Al día siguiente se colocan con dos tazas de leche, y sucesivamente se va aumentando el número de tazas hasta alcanzar la cantidad adecuada para el total de granos de que se dispone.

Resolviendo las dudas

¿Y si el tipo de leche...?

Una de las primeras preguntas que surgen a la hora de elaborar el kéfir en casa se refiere a la leche. Evidentemente, cuanto mejor sea la materia prima, mejor será el resultado. De nuevo encontramos que la vitalidad del kéfir excede los tipos y las marcas de leche. Podemos elaborarlo con cualquiera de las que se encuentran en el mercado. Cuanto más calidad tenga la leche, mejor será el kéfir. Aunque la leche haya sufrido procesos industriales de conservación en los

¿Cómo se obtienen los granos?

Según la tradición armenia, se echa la leche fresca dentro de un cántaro de madera de roble, se añade un trozo de cuajo de ternero o carnero, y, tan pronto como la leche ha cuajado, se activa la fermentación de la masa agitándola a menudo pero sin mucha violencia. Se cubre el cántaro con una piel de carnero.

Al cabo de unas horas (treinta a lo sumo) aquella leche cuajada se reemplaza por otra fresca y se cuaja a su vez como la anterior. Después de unas cuantas veces de verter leche y dejar que se cuaje dentro del cántaro, en el interior de éste se crea un poso, (tanto en el fondo como en las paredes), que ofrece el aspecto de unas bolitas como garbanzos, pero blandas y amarillentas, que se secan luego y que, mediante un raspador, se despegan y se recogen. Basta mezclarlas luego con la leche fresca para obtener el kéfir.

que se han destruido parte de sus nutrientes, la acción del kéfir siempre la regenerará, dado que siembra en ella microorganismos vivos que generan el proceso de transformación.

Sin embargo, no debemos olvidar que es un producto que tomamos para mejorar nuestra salud y debemos ser exigentes en cuanto a su calidad. Por su propia naturaleza, el kéfir es el único derivado lácteo que puede hacerse con leche cruda, ya que durante el proceso elimina la totalidad de los gérmenes nocivos y nos protege de posibles enfermedades; en caso de conseguirla y dado que esta leche no se mantiene en buen estado más de un día, será indispensable hervirla.

Del mismo modo, en algunas ciudades se puede conseguir leche de calidad biológica en tiendas especializadas. Se trata de leche fresca, pasteurizada, procedente de vacas cuidadas con parámetros ecológicos, permitiéndoles el pastoreo al aire libre y el acceso a alimentos exentos de añadidos químicos. Consumiendo este tipo de productos, contribuimos a su expansión y a que se normalice su inclusión y baje el precio. En cualquier caso, si no es posible acceder a este tipo de leche, es preferible elegir leche pasteurizada.

Otra opción, que tal vez nos sorprenda, pero da un buen kéfir, es recurrir a la leche en polvo, o a la leche de cabra, si están certificado sanitariamente.

¿Y si la temperatura...?

La temperatura es un factor clave en la elaboración del kéfir. Lo ideal es tenerlo entre los 20 y los 30°C. De este modo, y a pesar de las variaciones, no tendremos problemas. Sin embargo, no siempre las viviendas están acondicionadas para contrarrestar las temperaturas extremas. Así, en regiones muy

cálidas, el termómetro puede dispararse por encima de los 30°C. En este caso, el kéfir se coagula mucho, y hay personas que se sorprenden al comprobar que la parte sólida queda encima y el agua abajo. Esto no significa que el kéfir se haya estropeado, sino que el proceso de fermentación se aceleró. Para colarlo sin problemas será necesario sacudirlo antes,

a fin de que recupere su consistencia semilíquida. En estos casos podemos optar por dos soluciones: colarlo dos veces al día, mañana y noche, a fin de limitar una fermentación excesivamente acelerada, o, de manera provisional y hasta que las temperaturas se moderen, introducirlo en la nevera durante el proceso, que de este modo se hace más lento, y puede colarse cada tres días. Es una medida provisional, preventiva, ya que las temperaturas muy altas pueden dañar los nódulos, aunque el frío intenso tampoco es conveniente.

¿Fría o caliente?

En un refrigerador podemos mantener la leche dos o tres días, según el tiempo y manipulación previa de este producto.

No es conveniente suministrar al nódulo leche fría, recién sacada de la nevera, pues podemos dañarlo. Siempre se hará la siembra con la leche a la temperatura ambiente.

¿Y si tardo...?

Las consecuencias de tardar más o menos días en colar y cambiar el kéfir se notan sobre todo en su sabor, que paulatinamente se hace más ácido. También cambian sus propiedades porque, si bien en las primeras 24 horas tiene efectos laxantes, estos efectos se invierten y a partir de las treinta horas adquiere propiedades astringentes para quienes pade-

cen diarrea. Vale recordar que el kéfir de dos días de fermentación no afecta la digestión de una persona con salud equilibrada.

Cuanto más días está el kéfir sin colar más se prolonga la fermentación. Entonces presenta un aspecto igual que el kéfir hecho en un lugar sometido a altas temperaturas: con la masa sólida muy compactada alrededor de los gránulos y el suero transparente, debajo. Para aclararlo es necesario sacudirlo primero y mezclar lo sólido con lo líquido. Esta apariencia sorprende mucho a quien la desconoce, y con frecuencia quienes recién conocen el kéfir creen que se les ha estropeado, por su parecido con la leche, que se separa cuando se agria. En realidad el proceso se asemeja, y el tiempo o la temperatura lo único que hacen es poner de manifiesto los efectos de la fermentación. Mientras los gránulos huelan agradablemente y el aspecto sea sano, no debemos alarmarnos.

¿Con o sin tapa?

El kéfir puede hacerse de cualquiera de las dos formas, las propiedades del líquido no son muy diferentes, ya que los dos son kéfir.

La forma más adecuada de elaborarlo es en un recipiente cerrado herméticamente, para conseguir un ambiente interno adecuado para realizar la fermentación anaeróbica (sin oxígeno), guardando el equilibrio en sus componentes y por tanto de propiedades curativas.

Sin embargo, el kéfir elaborado en un recipiente sin tapar tiene una distinta densidad y sabor, es menos agrio y ligeramente más denso; algunos autores sostienen que puede tener una menor efectividad curativa.

¿Cuál es la duración?

El kéfir no debe tener más de cuatro días una vez preparado, por tanto no es recomendable comprar leche kefirada en el comercio, a menos que se tenga la plena seguridad de que está recién elaborada.

Cuándo y cómo: recetas

La preparación del kéfir, el pequeño rito cotidiano de colarlo y renovarlo, nos ayuda a tomar conciencia del hecho de nutrirnos, a prestar atención a la química de las transformaciones. En este sentido, el kéfir es un referente de la elección por alimentos de calidad, más valorados por la cualidad de sus nutrientes que por la cantidad. Su sabor es fresco y agradable, especialmente para los amantes de lo ácido.

Combinado con frutas frescas o secas, o bien con muesli es una verdadera delicia, y especialmente recomendado para las madres lactantes y las mujeres gestantes, por ser un garante de salud preventiva.

Desayunos y dulces

Desayuno energético

Ingredientes:

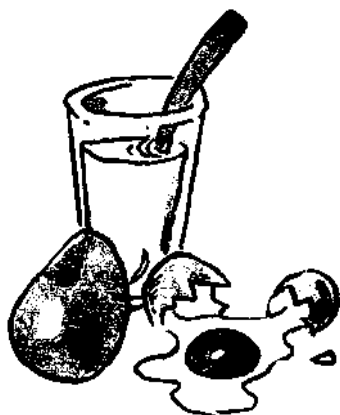
1 taza de kéfir

zummo de 2 naranjas

1 huevo duro

1 cucharada de miel

1 cucharada de germen de trigo

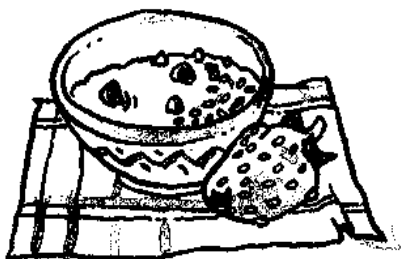


Triture todo junto en la batidora, luego sirva para su inmediato consumo.

Desayuno de frutas

Ingredientes:

- 1 taza de kéfir*
- 3 cucharadas de copos de avena*
- 1 pieza de fruta troceada*
- 1 cucharada de polen*



Vierta las frutas y la avena en la taza con kéfir, agregue una cucharada de polen. Remueva y coma.

Copa de frutas

Ingredientes:

- fresas*
- kiwis*
- 1 melocotón*
- 1 plátano*
- sésamo al gusto*
- 1 cucharada de nueces picadas*
- 1 taza de kéfir*

Coloque en una copa trozos de fresas, kiwis, melocotón y frutas variadas. Cubra con un batido a partes iguales de kéfir y plátano. Espolvoree de sésamo y nueces troceadas.

Postre al minuto

Ingredientes:

- 250 g de kéfir*
- 250 g de compota de manzana*
- 1 cucharadita de condensado de almendra*
- 4 nueces*

Mezcle el kéfir, la compota y el condensado; adorne con nueces.

Pastelitos de kéfir y requesón

Ingredientes:

- 100 g de requesón*
- 75 g de mantequilla fundida*
- 250 cc de kéfir*
- 175 g de azúcar moreno*
- 75 g de pasas de Corinto*
- 1 huevo*
- 100 g de almendras troceadas*
- 125 cc de aceite de girasol*
- 500 g de harina integral*

Desmenuce el requesón con un tenedor y mézclelo con el kéfir, el aceite y 125 g de azúcar. Añada la mitad de la harina y mezcle bien. Amase con el resto de la harina. Extienda la masa formando un rectángulo de 50 x 40 cm y píntela con la mitad de la mantequilla. Rocíe por encima el resto del azúcar, las pasas y las almendras troceadas. Enrosque y corte en rebanadas, que pondrá sobre una bandeja de horno engrasada con el resto de la mantequilla. Pinte las rodajas con huevo batido y hornee hasta que queden doradas.

Pastel de frutos secos

Ingredientes:

- 400 cc de kéfir*
- 350 g de harina integral*
- 75 g de azúcar moreno*
- 1 cucharadita de canela*
- 100 g de mantequilla fría*
- 350 g de una mezcla de frutas desecadas: higos, ciruelas, pasas, orejones*
- 100 g de almendras troceadas*
- 1 cucharadita de bicarbonato*

Mezcle la harina, el bicarbonato, el azúcar y la canela. Corte la mantequilla en trozos pequeños y deshágala sobre la harina con los dedos, mezclando hasta que tome una textura de arena gruesa. Añada las frutas desecadas a trozos y las almendras. Añada el kéfir y mezcle todo bien. Coloque en un molde engrasado y cueza en el horno a fuego moderado.

Falsas galletas

Ingredientes:

150 g de galletas

45 g de mantequilla

1 cucharadita de miel

Para la base:

Triture las galletas y mézclelas con la mantequilla y la miel. Póngalas en un molde engrasado y presione con una cuchara. Refrigere.

Ingredientes:

250 g de kéfir

200 g de queso cremoso

2 cucharadas de miel

ralladura de limón

esencia de vainilla

1 cucharada de agar-agar

50 cc de agua

Mientras prepara el relleno:

Haga una crema con el kéfir, el queso, la miel, la ralladura y la vainilla. Trocee bien pequeño el agar-agar y disuélvalo en agua hirviendo. Mezcle todo con la crema y colóquelo sobre la base. Deje enfriar y corte en trocitos antes de servir.

Platos curiosos

Paté de kéfir a las finas hierbas

Ingredientes:

1 litro de kéfir espeso

1 diente de ajo

tomillo

orégano

albahaca

azafrán

pimienta

sal



Coloque sobre un colador grande una doble capa de gasa. Vierta el kéfir. Tome por las cuatro esquinas, ate y cuelgue encima de un recipiente, dejando escurrir de 12 a 24 horas. Trinche finamente el ajo, las hierbas y las especias y mezclarlo a fondo con la pasta de kéfir. Deje en el refrigerador unas horas para que tome más sabor antes de servir.

Queso de kéfir al roquefort

Ingredientes:

1 litro de kéfir espeso, ya colado

150 g de queso roquefort

Ponga el kéfir en una sartén y caliéntelo hasta que casi esté a punto de hervir. Mezcle y ponga en otro recipiente, para que se enfríe. Déjelo reposar tapado durante toda la noche. A la mañana siguiente, vierta el kéfir sobre un colador cubierto de gasa, presionando para que escurra todo el agua. Revuelva la masa de kéfir con el queso de roquefort rallado hasta obtener una mezcla homogénea.

Gazpacho de kéfir

Ingredientes:

300 cc de zumo de tomate

300 cc de zumo de zanahoria

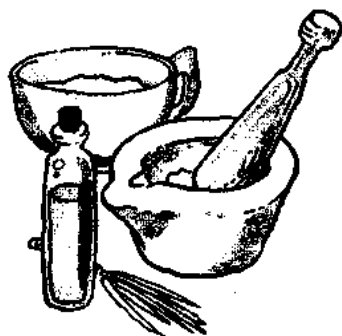
300 cc de kéfir

1 diente de ajo muy picadito

sal marina

orégano

pimienta



Bata todos los zumos y condimente con el ajo, la sal marina, la pimienta y el orégano; sirva a continuación.

Batido de kéfir al curry

Ingredientes:

500 cc de kéfir

1 cucharadita de curry

1 cucharada de menta fresca recién picada

sal marina

pimienta

Mezcle todos los ingredientes, bátalos bien y déjelos reposar una media hora en la nevera antes de servir.

Ensalada de pepinos

Ingredientes:

2 pepinos

300 cc de kéfir

2 dientes de ajo

1 cucharada de menta trinchada

sal marina

pimienta

Corte el pepino finamente. Mezcle el kéfir con el ajo, la sal y la pimienta. Espolvoree por encima la menta picada. Deje reposar una hora en la nevera.

Champiñones con salsa de kéfir

Ingredientes:

50 g de mantequilla

1 cebolla

300 g de champiñones

2 ramas de menta fresca

sal marina

picatostes

Derrita la mantequilla y salpimente en ella la cebolla. Cuando esté transparente, eche los champiñones cortados en trocitos. Sale y deje hasta que estén dorados. Añada los picatostes, y cuando se enfríe un poco, añada una salsa de kéfir mezclada con menta fresca picada.

Bebidas y helados

Sólo con mezclar kéfir con zumo de frutas en proporción de 50% obtendremos refrescos deliciosos.

Kéfir de la pasión

Mezcle en iguales proporciones kéfir con pulpa fresca de maracuyá y sirva para tomar con una caña.



Kéfir con malta

Mezcle el kéfir con malta a partes iguales.

Helado de coco

Bata kéfir con pulpa de coco fresco y póngalo a congelar. El resultado es sorprendente.

Helado de plátano

Ingredientes:

150 ml de miel líquida

4 plátanos

300 cc de kéfir

Bata los plátanos con el kéfir, añada la miel y llévelo a la nevera para congelar.

Sorbete de frambuesas

Ingredientes:

500 cc de kéfir

150 g de azúcar cristalizado

1 cucharada de zumo de limón

400 g de frambuesas

(también con moras o fresitas)

Mezcle el zumo de limón con el kéfir y el azúcar y déjelo cinco minutos en el congelador.

Retire de la nevera y añada la mitad de las frambuesas mezclando los ingredientes con suavidad. Deje otros cinco minutos en el congelador. Saque de la nevera y añada el resto de las frambuesas. Introduzca en el congelador. Durante los siguientes veinte minutos, remueva con cuidado el sorbete cada cinco minutos. Coloque en copas y decore con frambuesas.

Salsas

Salsa para verduras

Ingredientes:

1 cebolleta

3 cucharadas de mayonesa

150 cc de kéfir



Triture la cebolleta y mezcle bien con el kéfir y la mayonesa. Es ideal para tomar con guisantes o judías verdes al vapor, lonchas de aguacate, tomatitos enanos rellenos de aceitunas negras o incluso sobre frutas como el kiwi.

Salsa para ensaladas

Ingredientes:

2 cucharadas de aceite de oliva

4 cucharadas de kéfir

1 cucharada de vinagre de sidra

1 diente de ajo

sal marina

mostaza en polvo.

Mezcle todos los ingredientes en la batidora y riegue la salsa resultante sobre la ensalada.

Salsa ligera para ensaladas

Ingredientes:

3 cucharadas de kéfir descremado

1 zumo de limón

1 cucharadita de sal de apio

Mézclelo todo y aliñe la ensalada con esta salsa.

Salsa al huevo

Ingredientes:

3 yemas de huevo

1 cucharada de azúcar moreno

250 cc de kéfir

1 cucharadita de mostaza

1 pizca de sal marina

1 cucharadita de vinagre de sidra

1 cucharada grande de harina de maíz

Bata los ingredientes en el vaso de la batidora, añadiendo uno por uno. Primero las yemas, después el kéfir y el resto de los condimentos. Ponga en una sartén y cueza a fuego muy lento, removiendo continuamente con una cuchara de madera. Deje enfriar y sirva con ensalada o cereales.

Salsa ácida

Ingredientes:

250 g de kéfir

1 cucharada de miel

2 cucharadas de zumo de naranja

2 cucharadas de zumo de piña

Bata todos los ingredientes. Se puede usar tanto con ensaladas de frutas como con ensaladas de col y *choucroute*.

Kéfir de agua

El kéfir de agua se prepara de forma parecida, sustituyendo la leche por agua. Normalmente se le añaden algunos ingredientes para darle más sabor, con lo que resulta una bebida deliciosamente refrescante –hay quien le encuentra un cierto sabor a los refrescos de cola–, y gratuita, por eso apenas nadie se ha interesado en darlo a conocer. Esta es una de las recetas más recomendables:

Ingredientes:

1 recipiente de vidrio de 2 litros de agua

6 cucharadas de azúcar integral de caña (moreno)

o bien sirope de manzana o melaza o sirope de arce

6 cucharadas de nódulos de kéfir

2 higos secos

1/2 limón bien lavado (o de agricultura ecológica)

2 litros de agua fresca (mejor que no sea del grifo)

Tipo de fermentación: mínimo 1 día y máximo 3

Téngase en cuenta que cada día la fermentación aumenta. Cuando esté listo, exprimir bien el limón, tirar los higos, filtrar el líquido y lavar bien los nódulos bajo un chorro de agua fría. Lavar también el frasco a conciencia, y comenzar de nuevo poniendo los ingredientes indicados.

Hay quien le añade un poco de clavo de olor, para dar un poco más de aroma. Y también hay quien prueba con zumos de frutas (por ejemplo, zumo de manzana). La gracia es probar con algunos

posibles sabores y disfrutar con el que más os guste. Recordemos por otra parte que el kéfir se puede dejar algunos días (tres o cuatro) en el agua con azúcar para después. Y, por supuesto, es el mismo kéfir y se multiplica mucho, así que también se puede regalar a los amigos.



Kéfir y belleza

Cuenta la leyenda que Cleopatra se bañaba en leche de burra para mantener la belleza de su piel. Sin embargo, pocos saben que se trataba de leche fermentada. Esta tradicional receta de belleza está hoy al alcance de los bolsillos más modestos y es más eficaz que algunas cremas, en las que acabamos pagando sobre todo la publicidad y el embalaje. Con frecuencia guardamos en el armario de la cocina remedios de belleza más eficaces que los costosos cosméticos comerciales. Existen verdaderos tesoros para la piel que ignoramos y enviamos al cubo de la basura, por ejemplo, la piel de los plátanos.

La belleza de la piel, del cutis, está íntimamente ligada a una dieta sana y al consumo de alimentos probióticos. Externamente, también la aplicación de alimentos vivos sobre el cutis complementa el proceso, limpiándolo de agentes agresivos como la contaminación y el polvo.

El kéfir se usa también en tratamientos de afecciones cutáneas como acné, eccemas o erupciones, tanto por vía interna como en el exterior. Se recomienda tomar medio litro de kéfir al día. En muchas ocasiones esto por si solo sería suficiente; en otras, sin embargo, podemos ayudarnos, aplicándolo directamente sobre la zona afectada. Una vez seco se deja actuar toda la noche y se lava por la mañana. Este tratamiento es muy eficaz, y se puede aplicar para limpiar, desinfectar o cicatrizar heridas y forúnculos.

Recetas de belleza: lociones para el baño

Podemos añadir kéfir al agua del baño, usándolo de la misma manera que cuando hacemos aromoterapia. La ventaja del baño de kéfir es triple. Primero, los componentes activos penetran a través de la piel y pasan directamente al torrente sanguíneo en veinte minutos, sin necesidad de sobrecargar el sistema digestivo. Además, respirar los vapores que desprende el kéfir también nos beneficia. Y finalmente, el sentido del olfato se regala de su aroma, conectando la parte más material con la más espiritual.

Baño hidratante y relajante

Ingredientes:

1 taza de kéfir

1 cucharadas de sulfato de magnesio

2 cucharadas de aceite de germen de trigo

5 gotas de aceite esencial de lavanda

Mezcle todos los ingredientes, añádalos al agua, sumérgase para tomar un baño relajante de quince minutos.

Baño hidratante y revitalizante

Ingredientes:

1 taza de kéfir

1 cucharada de sales de magnesio

2 cucharadas de aceite de almendras

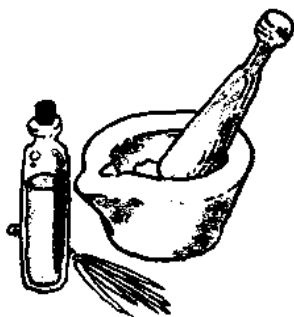
3 gotas de aceite esencial de pino

2 gotas de aceite esencial de lavanda

Mezcle todos los ingredientes y añádalos al agua. Tome un baño de quince minutos.

Cuidado de los pies

Con frecuencia los pies son los grandes olvidados de nuestro cuerpo, pero en ellos descansa nuestro equilibrio y se refleja el funcionamiento de todo el organismo. Debemos aprender a cuidarlos, suavizando las asperezas de las plantas, relajándolos tras un esfuerzo o demasiadas horas encerrados. El kéfir es un elemento que los limpia y estimula.



Mascarilla para las asperezas

Ingredientes:

150 ml de kéfir

1 cucharada de vinagre de sidra

Mezcle el kéfir con el vinagre y aplique sobre los pies, tobillos y talones. Déje durante cinco minutos y aclare.

Mascarilla para pies cansados

Ingredientes:

6 cucharadas de kéfir

1 patata grande

Pele y ralle la patata y mezcle bien con el kéfir. Aplique sobre los pies y relájese diez minutos con los pies en alto antes de aclararlos.

Aceite de albaricoque y kéfir para baños de pies

Ingredientes:

200 cc de kéfir

2 albaricoques

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharadita de vinagre de sidra

1 huevo

En una batidora, triture los albaricoques pelados y sin hueso. Añada el aceite de oliva, el vinagre, los huevos y el kéfir. Bata todos los ingredientes hasta conseguir una mezcla homogénea. Usaremos una taza de esta mezcla para añadir al agua del baño de pies. El resto lo podemos guardar en la nevera en un recipiente herméticamente cerrado.

Leches limpiadoras e hidratantes

La limpieza es la mejor protección para la piel, ya que elimina el exceso de grasa. Las leches limpiadoras cumplen diariamente con este requisito, al tiempo que nutren. Podemos complementar su acción diaria con el efecto de una mascarilla semanal.

Loción de saúco y kéfir para todo tipo de pieles

Ingredientes:

50 cc de kéfir

3 cucharadas de infusión de saúco

3 cucharadas de miel

Haga una infusión de flor de saúco. Cuando esté templada añada la miel. Deje enfriar y mezcle bien con el kéfir. Aplique generosamente sobre la cara y el cuello. Después, limpie con un algodón. Si sobra, se puede guardar bien cerrada en la nevera. Esta loción también podemos hacerla con flores de lavanda.

Limpiadora para la noche, con mayonesa

Ingredientes:

1 yema de huevo

1 cucharada de vinagre de sidra

8 cucharadas de aceite de oliva

8 cucharadas de kéfir

En un mortero, mezcle el vinagre con la yema y agregue el aceite poco a poco, hasta cuajar la salsa; añada el kéfir y remueva hasta que la mezcla quede fina y cremosa. Limpie la cara y el cuello cada noche, y luego aclare con agua templada. Tiene una función hidratante y nutritiva.

Leche limpiadora de acción frecuente para todo tipo de pieles

Aplice diariamente dos cucharadas de kéfir sobre la piel de la cara, masajeando ligeramente con las yemas de los dedos para que penetre mejor. Deje actuar un minuto y lave con agua templada.

Leche limpiadora para pieles grasas

Ingredientes:

2 cucharadas de kéfir

el zumo de medio limón



Aplice por toda la cara, excepto en los ojos. Para las espinillas deje actuar unos minutos antes de limpiar con agua templada.

Leche limpiadora para cutis con manchas y poros abiertos

Ingredientes:

2 cucharadas de kéfir

1 cucharada de zumo de tomate

Mezcle bien y aplique por toda la cara, excepto en los ojos, con un masaje ligero para que penetre mejor. Deje actuar cinco minutos y aclare con agua templada.

Mascarillas

La función de las mascarillas es limpiar la piel de impurezas, rejuvenecer, hidratar y tonificar. Ejercen un efecto más profundo y duradero que el de las lociones. La acción del kéfir unida a la de otros ingredientes naturales es de gran eficacia. Se aplican sobre la cara y el cuello limpios, excepto en el área de los ojos, que se pueden cubrir con dos rodajas de pepino.

Se mantienen durante unos diez o quince minutos, en un estado de relajación, dejando que los nutrientes penetren en los poros. Conviene aplicarlas cada semana para poder disfrutar totalmente de su efectividad.

Mascarilla de plátano, para pieles secas

Ingredientes:

30 ml de kéfir

15 ml de miel

1 cucharada de aceite de almendras

1 plátano pelado

1 yema de huevo

Mezcle todos los ingredientes en la batidora. Aplique con suavidad, dando masajes circulares para que penetre mejor. Retire a los diez minutos con agua templada.

Mascarilla nutritiva para pieles secas

Ingredientes:

1 cucharada de kéfir

1 cucharadita de miel

1 cucharadita de aceite de almendras

1 yema de huevo

1 melocotón

Pele el melocotón y tritúrelo junto con los demás ingredientes, hasta que obtenga una crema fina. Aplique sobre la piel del rostro. Déjela actuar y retire a los diez minutos con agua templada.

Mascarilla de fresas, para pieles grasas

Ingredientes:

1 cucharada de kéfir

1 cucharada de menta fresca

1 cucharada de miel

2 fresas

Mezcle todos los ingredientes en la batidora y aplique durante diez minutos. Aclare con agua templada.

Mascarilla de manzana, para pieles grasas

Ingredientes:

2 cucharadas de kéfir

1 cucharada de miel

1 manzana verde

1 cucharadita de zumo de limón

1 clara de huevo

Pele y ralle la manzana finamente. Monte la clara a punto de nieve. Mezcle todos los ingredientes. Aplique durante diez minutos y retire con agua templada.

Cuidado del cabello

El cabello refleja nuestro estado de salud, y es además una especie de «antena» natural para percibir el estado de nuestro entorno. La contaminación, el polvo, la electricidad estática, etcétera, actúan negativamente sobre él.

Algunos productos empleados para limpiar, teñir o moldear el cabello son particularmente agresivos y lo deterioran sin consideración... Por eso es aconsejable prestar especial atención al cuidado del cabello, ya que forma parte importante de nuestra imagen personal y enmarca la armonía corporal.

Para cabellos poco manejables

Haga un masaje directamente con el kéfir sobre los cabellos. Deje actuar cinco minutos, aclare y peine.

Acondicionador para cabellos grasos y rebeldes

Ingredientes:

150 ml de kéfir

1 huevo

Mezcle bien los ingredientes y aplique en los cabellos recién lavados. Deje actuar durante cinco minutos y aclare con agua caliente.

Mascarilla proteínica para cabello

Ingredientes:

150 ml de kéfir

1 yema de huevo

50 ml de aceite de oliva

Mezcle todos los ingredientes y aplique sobre los cabellos en seco. Deje actuar media hora, envolviendo la cabeza con una toalla.

Después lave bien con un champú suave, aclare y vuelva a aplicar el champú por segunda vez. Aclare bien con agua templada.

Acondicionador para cabellos sueltos

Ingredientes:

90 ml de kéfir

1 huevo

Mezcle bien el huevo con el kéfir y aplique sobre el cabello recién lavado durante quince minutos. Cubra la cabeza con una toalla y luego aclare con agua templada. Los cabellos quedarán sueltos y sedosos.

Cuidado de las manos

Las manos son las grandes trabajadoras. En la rutina diaria son las que más padecen, y por ello debemos dedicarles la atención que se merecen. Una vez más, el kéfir es una gran ayuda para regenerar, cuidar y proteger la piel de las manos.

Para el lavado de manos

Ingredientes:

1 taza de kéfir

150 g de salvado de trigo

zumos de un limón

Mezcle todos los ingredientes y deje reposar durante doce horas antes de usar. Lave las manos con esta mezcla y aclare con agua templada. Seque bien. Puede guardarse el sobrante en un frasco cerrado en la nevera.

Mascarilla para manos

Ingredientes:

- 1 cucharada de kéfir*
- 2 cucharadas de harina de avena*
- 1 cucharada de miel*
- 1 huevo*

Mezcle todos los ingredientes hasta hacer una pasta suave. Extienda sobre las manos cada noche y cúbralas con guantes de algodón para no manchar las sábanas. Aclare a la mañana siguiente.

Crema de manos

Ingredientes:

- 1 taza de kéfir*
- 1 cucharada de aceite de almendras*

Mezcle los ingredientes y haga un masaje en las manos antes de acostarse. Al día siguiente aclárelas bien.

Protector solar

Ingredientes:

- 1 taza de kéfir*
- 6 cucharadas de lecitina de soja*
- 4 cucharadas de aceite de sésamo*
- 2 cucharadas de aceite de aguacate*
- 2 cucharadas de aceite de girasol*
- 3 cucharadas de agua*
- 1 cucharada de almidón de patata*

Mezcle todos los ingredientes y aplique sobre la piel media hora antes de exponerse al sol. Si sobra, guarde en un recipiente hermético en la nevera.

Sobre la autora

Mercedes Blasco dirige el Centro de Salud Natural «Madre Tierra» e imparte habitualmente cursos de dietética y alimentación natural.

Escribe sobre estos temas en diversas revistas especializadas y en esta misma editorial ha publicado *Ayuno con zumos* y *Nuevos desayunos naturales*.

Para más información puede dirigirse a:

Mercedes Blasco
Centro de Salud Natural «Madre Tierra»
Teodora Lamadrid, 46 bajos
08022 Barcelona

Glosario

Ácido láctico. Líquido denso producido en la fermentación de la leche, con propiedades antisépticas.

Ácido pirúvico. Compuesto formado en el curso del metabolismo de los hidratos de carbono.

Bacilo. Bacteria.

Bacilo de Koch. Bacilo causante de la tuberculosis.

Caseína. Proviene del latín «*casseus*», queso. Albuminoide que constituye el principal elemento de la leche y del queso. Existe también en algunos jugos vegetales.

Diastasas. Fermentos solubles que convierten el almidón en dextrina y glucosa.

Enfermedad de Parkinson. Enfermedad que se traduce en parálisis progresiva.

Enzimas. Compuestos orgánicos que hacen posible las reacciones químicas sin aparecer en los productos finales de la reacción.

Esclerosis múltiple. Enfermedad del sistema nervioso que afecta al cerebro o a la médula o ambos a la vez.

Fermentación. Cambio químico sufrido por una sustancia por la acción de fermentos, generalmente con desprendimiento de gases.

Fermentación anaeróbica. Proceso mediante el cual los microorganismos extraen la energía química de los azúcares, sin la presencia de oxígeno.

Fermentación aeróbica. Proceso igual al anterior, pero con intervención de oxígeno.

Hiperglicemia. Aumento anormal de glucosa en la sangre.

Herpesvirus. Son los virus del Herpe-tipo 1, que produce la enfermedad llamada Herpe-simple; el virus del Herpe-tipo 2; el virus de la varicela y el Zóster.

Lactosa. Azúcar de la leche.

Levadura. Masa constituida principalmente por microorganismos, capaz de hacer fermentar el cuerpo con el que se mezcla.

Nefrolitiasis. Estado morbozo, debido a la presencia de cálculos renales.

Pasteurizar. Pasterizar. Esterilizar la leche u otro líquido por el procedimiento de Pasteur, mediante el cual se reduce el número de microorganismos de la leche, manteniéndola durante treinta minutos a una temperatura de 62 a 65°C.

Peptozina. Actúa sobre el jugo gástrico y del páncreas convirtiendo las proteínas en peptonas.

Proteolisis. Conversión de las proteínas, por hidrólisis, en peptonas y otros productos solubles.

Rennina. Fermento del estómago, que cuaja la leche.

Bibliografía

- Aubert, Claude, *Les aliments fermentés traditionnels*, París, 1985.
- Blasco Gimeno, Mercedes, *Cómo cura el kéfir*, Integral-RBA, Barcelona, 1998.
- Jensen, Bernard, Dr. *Cuerpo radiante. rejuvenecer los tejidos corporales a través del intestino*. Ed. Océano Ámbar, Barcelona, 2002.
- Meltzer, Barnet, Dr. *La alimentación equilibrada. Cómo influye la comida en los estados de ánimo*. Ed. Océano Ámbar, Barcelona 2002.
- Purti, Iona, *El libro del yogur*, Integral-Ed. Oasis, Barcelona, 1997.
- Tietze, Harold W., *Kefir for pleasure, beauty and well-being*, Tree Books, Bermagui South, Australia, 1996.
- Trum Hunter, Beatrice, *Yogur, kéfir y demás cultivos en leche*, Ed. Edaf, Madrid, 1981.

Kéfir, el alimento lácteo de fermentación natural más saludable

Un tipo de leche de fermentación ligera y natural, indicado para todas las edades y muy fácil de preparar en casa.

Su poder depurativo y su efecto fortalecedor de las defensas del organismo lo convierten en un alimento incomparable para cada día.

En Occidente el kéfir se conoce desde el siglo pasado, pero sus orígenes se remontan a los tiempos bíblicos. Ya entonces era apreciado por su acción depurativa y regeneradora del organismo y por su importante papel en la prevención de diversas enfermedades. Originario del Cáucaso, el kéfir forma parte de un grupo de alimentos fermentados que desde hace miles de años han sido utilizados por los seres humanos como verdaderos alimentos-medicina.

Entre levaduras y bacterias beneficiosas, el kéfir contiene más de 50 tipos de organismos activos que le otorgan numerosas propiedades: favorece la regeneración de la flora intestinal, las buenas digestiones y el metabolismo; ayuda a evitar el estreñimiento; depura y desintoxica el organismo; activa las defensas y ayuda a evitar las alergias. Este manual muestra:

- ♦ Cómo elaborar, cuidar y conservar el kéfir en casa
- ♦ Excelentes y sabrosas recetas con kéfir
- ♦ Uso externo: interesantes aplicaciones en cosmética
- ♦ Preparación y uso del kéfir de agua

Mercedes Blasco escribe habitualmente sobre temas de salud y dietética naturista. Ha publicado, entre otros libros, «Nuevos desayunos naturales» y «Ayuno con zumos», ambos en esta misma editorial.

Peabody & LTC

