

Elixir de salud y larga vida

El consumo regular de este cultivo fermentativo es uno de los grandes auxiliares de los intestinos y de la flora benéfica. La palabra kéfir significa "bendición" en turco. En el Cáucaso, donde el kéfir se ha consumido corrientemente durante miles de años (lo utilizaban los antiguos sumerios), la gente vive más de cien años, y mantiene buena salud. De allí que se lo considere "elixir de salud y larga vida", siendo su principal virtud la capacidad de regenerar y equilibrar el delicado ecosistema de la flora intestinal.

Muchos científicos han investigado este fermento maravilloso. En Japón, el profesor Nokimowa dedicó toda su vida a estudiar el valor del kéfir, que curaba las enfermedades del sistema respiratorio, los desarreglos del estómago, las infecciones intestinales crónicas, las enfermedades del hígado, la vesícula biliar y los riñones, así como otros padecimientos. Antes de la Segunda Guerra Mundial, el Dr. Drasek comprobó en Alemania estos resultados, difundiendo luego el Dr. Brunwic entre los médicos naturistas centro-europeos. También el Prof. Menkiw fue un gran investigador de los beneficios de este cultivo en la longeva población caucásica.

Tradicionalmente los **nódulos de kéfir** se generaban como consecuencia de cuajar leche fresca en cántaros de madera. Este proceso (el cuajado con rumen de ternero y la posterior elaboración de quesos) era necesario para conservar los excedentes lácteos ante la ausencia de refrigeradores. Luego de cuajar leche durante varios días en el mismo recipiente, se formaban en sus paredes estos **gránulos de consistencia gelatinosa**. Sumergiéndolos en leche recién ordeñada, los habitantes del Cáucaso comenzaron a obtener una bebida de sabor agradable, benéficos efectos y mejor conservación que la leche fresca: la leche kefirada. A falta de leche, también cultivaban los nódulos de kéfir en agua azucarada.

En síntesis podemos definir al kéfir como **una bebida fermentada carbonatada ácida**, cuyo sabor se debe a la presencia del benéfico ácido láctico. El kéfir se define como un **alimento probiótico**, pues aporta microorganismos benéficos para la flora intestinal. El término probiótico (del griego "para la vida") se aplica a aquellas sustancias que aportan microorganismos componentes de la flora intestinal y que estimulan el crecimiento y/o la actividad de bacterias de la flora simbiótica, generando un balance microbiológico óptimo en el intestino.

¿Qué es el kéfir?

El kéfir es una estructura polisacárida donde conviven en simbiosis diversos microorganismos y que adopta la forma de **gránulos de masa gelatinosa**, irregular, color blanca o ligeramente amarillenta, de consistencia elástica y aspecto similar a las flores de coliflor. Su tamaño varía entre pocos milímetros y algunos centímetros de diámetro.

En los granos o nódulos de kéfir se encuentran en asociación simbiótica **bacterias lácticas** (lactobacilos)¹, **levaduras**² y **bacterias acéticas**³. Dichos nódulos producen **doble fermentación: ácido-láctica y alcohólica**. Una fermentación la realizan las levaduras y otra las bacterias. Como principales subproductos se obtiene: CO₂ y alcohol (gracias a la acción de las levaduras) y **ácido láctico** (gracias a la acción de las bacterias). El ácido láctico es el responsable del sabor ácido del kéfir (pH 4,2-4,6). Respecto a las **diferencias entre kéfir y yogurt**, podemos decir que son variaciones de un mismo proceso.

Un cultivo versátil

Los nódulos de kéfir pueden cultivarse en distintos medios: leche de animales, agua, leche de semillas, infusiones de hierbas, jugo de uvas u otras frutas con alto contenido de azúcar. Si bien el kéfir de leche vacuna es el más conocido, **el de agua tiene notables ventajas comparativas**. En primer lugar el **kéfir de**

¹ *Lactobacillus brevis*, *Lb. cellobiosus*, *Lb. acidophilus*, *Lb. casei* subsp. *pseudoplantarum*, *Lb. casei* subsp. *rhamnosus*, *Lb. paracasei* subsp. *paracasei*, *Lb. casei*, *Lb. lactis*, *Lb. plantarum*, *Lb. helveticus* subsp. *lactis*, *Lb. delbrueckii*, subsp. *lactis*, *Lb. delbrueckii* subsp. *bulgaricus*, *Lb. fructivorans*, *Lb. hilgardii*, *Lb. kefirii*, *Lb. kefiranoferiens* subsp. *kefirgranum*, *Lb. kefirgranum*, *Lb. parakefirii*, *Lactococci lactis* subsp. *lactis*, *Lc. lactis* var. *diacetylactis*, *Lc. lactis* subsp. *cremoris*, *Streptococci salivarius* subsp. *thermophilus*, *Streptococci lactis*, *Enterococcus durans*, *Leuconostoc cremoris*, *Leuconostoc mesenteroides*

² *Kluyveromyceslactis*, *Kluyveromycesmarxianus*, *K. bulgaricus*, *K. fragilis*, *marxianus*, *Cándida kefir*, *C. pseudotropicalis*, *C. tenuis*, *C. rancens*, *Saccharomyces lactis*, *S. unisporus*, *S. carlsbergensis*, *Saccharomyces* subsp. *torulopsis*, *holmii*

³ *Acetobacters rasens*, *Acetobacters aceti*

agua permite un consumo terapéutico en **dosis más elevadas** (hasta tres litros diarios), cosa imposible con un cultivo lácteo y proteico.

Otro problema del kéfir de leche vacuna, si se desean sus efectos terapéuticos, es la **calidad** del medio de cultivo. Los pueblos caucásicos no tenían inconvenientes, ya que partían de leches puras, recién ordeñadas, sin químicos, tóxicos, antibióticos, hormonas, alimentos balanceados, ni procesos industriales (homogeneizado, pasteurizado, descremado, etc). Si la leche que se utiliza en el cultivo ha sido **hervida o pasteurizada**, se habrán **desnaturalizado las enzimas y sustancias vitales** responsables de las virtudes curativas del kéfir.

Resumiendo, **las ventajas del kéfir de agua son varias**: puede tomarse en mayor cantidad respecto al de leche vacuna, no depende de un medio de cultivo que requiere determinadas condiciones especiales, no aporta los perjuicios de las leches animales, puede beberse en las comidas, facilita la digestión y sus azúcares pasan equilibradamente a la sangre. En el cultivo del kéfir de agua, los nódulos convierten a la sacarosa en glucosa y un polisacárido dextrinado de lenta metabolización, con lo cual se evitan los picos de azúcar en sangre.

Propiedades del kéfir

Podemos considerar al cultivo del kéfir como un gran auxilio para el organismo, por su efecto: **desintoxicante, regenerador de la flora intestinal benéfica y estimulante de las defensas naturales**. Sin embargo no conviene tomar al kéfir como si fuese una medicina mágica ni de efecto inmediato. Más allá de algunos testimonios de efectos espectaculares, sus beneficios aparecen por el consumo moderado y persistente.

La principal virtud del kéfir es **restablecer la flora intestinal normal**, tan importante para una buena **digestión y asimilación** de los nutrientes ingeridos. Para comprender este efecto, es bueno ampliar un poco más el tema. Cuando el niño nace, el intestino es estéril, pero pronto son introducidos microorganismos a través del alimento. En niños que son amamantados, hay gran número de lactobacilos, generándose así un pH inadecuado para la proliferación de los gérmenes de la putrefacción. En niños alimentados con biberón, se da una flora mixta, siendo menos prominentes los lactobacilos.

Cuando más tarde se desarrollan los hábitos alimentarios hacia el patrón adulto, la flora cambia, pues la dieta tiene una marcada influencia sobre la composición relativa de la flora intestinal y fecal. Una alimentación rica en **proteína animal** produce **putrefacciones** intestinales; se altera la flora bacteriana normal, apareciendo una cantidad excesiva de gérmenes de la putrefacción. En el intestino delgado del adulto predominan los lactobacilos, pero en el íleon inferior y el ciego, la flora es fecal. Las bacterias intestinales son fundamentales en la síntesis de las vitaminas B y K, en la conversión de pigmentos y ácidos biliares, en la absorción de nutrientes y en el control de los microorganismos patógenos.

El kéfir **transforma la flora intestinal putrefactiva**, sustituyéndola por los bacilos lácticos de propiedades **antisépticas**. También produce la secreción de una sustancia **antipútrida** que persiste aún después de la desaparición de los bacilos. Es decir que cambia la **putrefacción** (perjudicial para el organismo humano) por la **fermentación láctica**.

Según investigaciones de la Universidad de La Plata, los microorganismos presentes en el kéfir se ensañan particularmente con la **Escherichia coli**, temible bacteria responsable de afecciones como el síndrome urémico hemolítico, que puede tener consecuencias letales en niños pequeños. Dado que la ingesta de kéfir aumenta la protección contra estas infecciones, se ha comenzado a introducirlo en la dieta de comedores infantiles.

El kéfir no solo dificulta la pululación de microbios **patógenos** en el intestino, sino que aporta abundante **ácido láctico**. Su acción se extiende hasta el estómago, al cual estimula. Sus efectos se derivan de la acción **enzimática y antitóxica** que presenta. El restablecimiento de la flora normal trae consigo una **regulación de la función intestinal**. En este aspecto es importante el tiempo de cultivo: el de menos de 24 horas es **laxante** (se debe tomar por la noche, durante algunas semanas), el de 72 horas es **astrigente** y el intermedio (48 horas) resulta **neutro**. El kéfir también provoca una mayor generación intestinal de **serotonina**, neurotransmisor de efectos estimulantes.

El kéfir presenta propiedades **antivirales, antifúngicas y antibióticas, estimulando el sistema inmunológico**. También posee efectos **aperitivos y afrodisíacos**. Ha sido utilizado con

éxito en enfermedades tales como cálculos renales, hipertrofia prostática, diabetes, artritis reumática, infarto de miocardio, esclerosis múltiple, anemia, asma, bronquitis, etc. Está especialmente indicado en padecimientos del **aparato digestivo**, tales como úlceras, colitis ulcerosa, intolerancia gástrica, colon irritable, divertículos, etc.

El kéfir es muy útil en **uso externo** para **patologías dérmicas** (acné, eccemas, soriasis, alergias, etc.), dado que es un poderoso **antiséptico** que ayuda a curar heridas. Resulta muy efectivo en la prevención y curación de enfermedades producidas por el virus del **herpes**. Se sabe que el herpes tipo II participa en la génesis de distintas enfermedades, tales como cáncer, artritis reumática, patologías renales, trombo-embolias, alergias cutáneas y asmáticas, esquizofrenia, párkinson y diabetes. Además de estimular el sistema inmunológico, el kéfir **estimula otras funciones orgánicas**, mejorando el estado de **piel y cabello**.

Por lo expuesto, **el kéfir es altamente recomendable** en enfermedades de tipo nervioso, úlceras internas, catarros bronquiales, esclerosis, infarto cardíaco, problemas de vesícula, hígado y riñones, ictericia, enfermedades del estómago e intestinos, diarreas, divertículos, estreñimiento, inflamaciones, leucemia, anemia, depresión, dermatitis, soriasis, acné, eccemas...

Su uso continuado produce muy buenos efectos en **convalecencia** después de graves enfermedades, contribuye a la depuración del organismo, normaliza la presión arterial, estimula el buen ánimo y ayuda en la obesidad. También da buenos resultados en alergias de piel, embarazos y en las molestias femeninas del bajo vientre. Además de ser una bebida que **calma la sed**, el kéfir de agua es un excelente **isotónico** en condiciones extremas de calor y esfuerzo físico.

Los nódulos de kéfir pueden **cultivarse caseramente en distintos medios** y con similares efectos benéficos para el organismo: leche de semillas, agua, jugo de uva o de otras frutas con alto contenido de azúcar. Cuando se parte de leche, se obtiene una especie de yogurt líquido. Si se usa agua, se logra una bebida similar a una limonada gasificada (el popular *kvas* de los rusos). Al utilizar jugo de uvas, se obtiene una bebida muy similar al champagne. Aquí veremos las técnicas de cultivo en agua (el más sencillo de realizar), en leche de semillas y en jugo de uvas.

Cultivo de kéfir en agua

Utilizar un recipiente de vidrio, preferentemente de boca ancha. En cuanto al tamaño, tener en cuenta que el líquido no debe ocupar más de 2/3 del volumen, pues se necesita dejar espacio libre para el aire. Colocar en este orden:

- **3 cucharadas de nódulos hidratados de kéfir:** Para facilitar el proceso de colado, conviene confinar los nódulos en una bolsita de tul o gasa.

- **50 gramos de azúcar:** Es preferible utilizar azúcar integral mascabo (5 cucharadas soperas colmadas), cuyo sabor realza el producto final. La función del azúcar es estimular el trabajo de los nódulos y activar el proceso de fermentación. Cuando los nódulos trabajan correctamente, el sabor dulce casi desaparece. Dado que el trabajo de los nódulos tiene directa relación con la temperatura, a más calor, consumirán más rápidamente el azúcar. El resultado final debe ser una bebida escasamente dulce.

- **2 higos secos troceados:** También pueden usarse dátiles, pasas de uva u otras frutas secas. Su función es neutralizar la fermentación alcohólica y saborizar.

- **1/2 limón entero:** Lavar bien para evitar presencias indeseables en el cultivo.

- **1 litro de agua pura:** Evitar agua clorada o de origen dudoso. Es importante que utilizemos siempre **agua segura**. Si disponemos de tiempo, podemos obtener los beneficios de la **solarización del agua**. Basta exponer el agua que usaremos a los **rayos del sol** durante una jornada (desde la mañana hasta el atardecer). El agua deberá estar en un frasco de vidrio, protegiendo la boca con un trozo de tul y una banda elástica, para que se airee sin que entren insectos. Esto permitirá que el agua capte **energía fotónica**.

Remover bien con cucharón de madera o plástico. Tratar de evitar los metales. Tapar el frasco con un lienzo, sujetado con una banda elástica, y dejar 24 horas en reposo en un lugar templado (lo ideal es una temperatura de 20 grados) y protegido de influencias negativas (campos electromagnéticos, wifi, etc.). Si bien el cultivo suele hacerse en el interior de la cocina, a veces un rato de exposición a la luz solar directa, beneficia la actividad de los nódulos.

Al cabo de 24 horas, remover nuevamente y dejar macerar por otras 24 horas (estos tiempos varían con la temperatura ambiente). Luego extraer los nódulos, descartar lo que ha crecido y utilizarlos para iniciar el cultivo sucesivo. Colar el líquido remanente, exprimir el limón y envasar en una botella para su posterior consumo. El resultado final del cultivo debe ser siempre escasamente dulce y ligeramente ácido. El crecimiento de los nódulos en el cultivo, es

decir su multiplicación, es el mejor indicador de la correcta actividad del fermento y de la calidad del cultivo. Si no aumentan sensiblemente en cada cultivo, algo se está haciendo en forma incorrecta o alguna sustancia está afectando a los sensibles nódulos. Otro indicador es la viscosidad del cultivo: lo viscoso es la **matriz coloidal**, que nutre a las bacterias intestinales benéficas. Como el kéfir de agua resulta más agradable fresco, se aconseja conservarlo en heladera. Si se tapa la botella con un corcho, se obtendrá un producto más burbujeante.

Cultivo de kéfir en leche vegetal

El kéfir de leche vegetal es muy fácil de hacer, cultivando en un frasco la proporción de **3 cucharadas de nódulos frescos por litro de leche de semillas de textura consistente**. Esta leche se logra procesando una de taza de semillas activadas por litro de agua, según las instrucciones que veremos más adelante. Probar inicialmente con leche de almendras, girasol, maní ó sésamo. Menos cantidad de nódulos genera un kéfir poco ácido y viscoso; más nódulos, más acidez y menos viscosidad. No lleva otro ingrediente.

El cultivo se deja a temperatura ambiente (20°) unas 24-48 horas; a mas temperatura, menos tiempo de cultivo; más tiempo en caso de baja temperatura. El frasco tapado (nunca hermético) dará como resultado un kéfir más carbonatado (burbujeante); no olvidar dejar al menos 1/4 del frasco vacío para la actividad gaseosa. Una vez concluido el proceso, se cuela para separar los granos y el cultivo debe conservarse en heladera. Los nódulos no deben lavarse muy seguido, apenas un enjuague cada 15 días.

Cultivo de kéfir en jugo de uvas

Con los mismos nódulos del kéfir de agua podemos preparar una bebida con jugo de uvas. Si usamos uvas negras, al cabo de un tiempo los nódulos del kéfir adoptan un tono oscuro por los pigmentos presentes en las uvas. Para preparar el kéfir de uva se coloca en un recipiente de vidrio con cierre hermético:

- una parte de jugo de uva y una parte de agua.
- nódulos hidratados de kéfir en relación **3 cucharadas por litro**.
- como adicional se pueden añadir algunas hojas de menta fresca.

No llenar más de 2/3 partes del recipiente, cerrar la tapa y dejar fermentar durante 24 horas. Al colar obtendremos una bebida parecida a un vino espumante, por su contenido burbujeante.

Cuando se realiza kéfir de uva, puede usarse jugo de uva embotellado, siempre y cuando sea jugo puro, sin ningún conservante añadido. Pero usando jugo de uvas recién exprimidas se tiene la ventaja de añadir beneficiosos hongos y bacterias, presentes en la piel de las uvas maduras naturalmente. Puede usarse jugo de uvas blancas o negras, según el sabor deseado.

Utilizando jugo de uvas verdes (inmaduras), se puede obtener un auténtico y saludable champagne alternativo, cuyo sabor se asemeja al champagne real. Para esto se necesita combinar una parte de jugo de uvas verdes y tres partes de jugo de uvas maduras. Una opción al jugo de uvas verdes inmaduras es el jugo de limón; añadir el jugo de un limón por cada medio litro de jugo de uvas y fermentar normalmente.

Conservación de los nódulos de kéfir

Mantenidos bajo cultivo periódico, los nódulos pueden vivir eternamente y su reproducción nos asegura provisión permanente. Si debe interrumpirse el cultivo periódico por viajes o ausencias, hay técnicas para preservar el estado de los nódulos.

En húmedo (por algunos días): Por una semana se pueden dejar los nódulos en agua azucarada, dentro de un recipiente cerrado y con suficiente espacio vacío. Para reactivarlos, se los enjuaga brevemente y se inicia el cultivo. Por una semana también se los puede congelar, siempre que estén bien escurridos y colocados en una bolsa de plástico o frasco de vidrio. Mientras más baja sea la temperatura de congelamiento, mejor se mantienen sus propiedades. Para reactivarlos conviene macerarlos 12 horas en agua azucarada antes de iniciar el cultivo.

En seco (varios meses): Para secar los nódulos de kéfir, se extienden sobre un plato, se cubren con una servilleta de papel y se colocan en un lugar ventilado. El tiempo de secado dependerá de la ventilación y la humedad ambiente. Están bien secos cuando se los nota cristalizados y nada pegajosos. Así pueden durar varios meses. Para hidratar los nódulos secos, bastará ponerlos en agua azucarada a temperatura ambiente, durante 12 horas.

Para obtener nódulos iniciadores de kéfir:



Productos PRAMA
(03544) 494.054
Envíos a todo el país
ventas@prama.com.ar
www.prama.com.ar