Como Hacer Kéfir de leche



El kéfir es una bebida probiótica con más organismos beneficiosos que el yogur. Os enseño cómo hacer kéfir en casa; incluso se puede hacer con leche vegetal.

El kéfir es básicamente un producto probiótico de leche fermentada parecido al yogur, aunque suele ser más líquido. Se dice que tiene cepas bacterianas más beneficiosas que el yogur y también incluye levaduras.

Lo bueno del kéfir es que se puede hacer facilmente con leche de cualquier animal e incluso funciona muy bien con leche de coco y algunas otras "leches" vegetales. Por eso lo pueden disfrutar incluso los que no pueden tomar leche.

¿Cómo Hacer Kéfir de Leche?

Hay que obtener unos granos de kéfir de leche. Quizás sea la parte más difícil del proceso, pero una vez que los tengas, es mucho más fácil hacer el kéfir que hacer el yogur, ya que ni siquiera es necesario calentar la leche. Sólo hay que meter los granos de kéfir en un recipiente de vidrio con leche y dejarlo todo fuera de la nevera durante un día o dos.

Durante el tiempo de fermentación, verás que el kéfir y el suero empiezan a separarse. El suero es el líquido amarillento que se

separa del kéfir, igual que el líquido que ves encima del yogur. Cuanto más tiempo lo dejas fermentando, más agrío se hace. El tiempo de fermentación depende de la temperatura ambiente, la cantidad de granos de kéfir y la cantidad de leche que uses. (Cuanto más calor hace, más granos de kéfir y menos leche uses, más rápida será la fermentación.)

Para sacar el kéfir, hay que colar los granos del kéfir con un colador de plástico o de acero inoxidable. No se debe usar un colador de otro metal.

Una vez que hayas sacado los granos del kéfir, ya puedes usar el kéfir o guardarlo en la nevera. En la nevera seguirá el proceso de fermentación y cada vez se hará más agrio, pero lo hará a una velocidad mucho menor.

No tires los granos de kéfir. Guárdalos, metiendolos en otro recipiente con leche, para repetir el proceso de nuevo.

Es así de fácil.



Para que no se te mueran los granos de kéfir, hay que tenerlos siempre metidos en alguna clase de leche. Los granos de kéfir consumen el azúcar de la leche y verás como empiezan a crecer y multiplicarse.

Si no vas a poder atender los granos durante varios días, lo mejor es ponerlos en un recipiente con leche fresca y meterlo en la nevera. Así todo el proceso se ralentiza; es como si los granos "se

durmieran". En la nevera con leche estarán bien durante por lo menos una semana.

Si vas a estar ausente durante más tiempo, también se pueden deshidratar o congelar los granos de kéfir. De hecho no es mala idea hacerlo con granos que te sobren para tenerlos de reserva por si le pasa algo a los que usas habitualmente. Lo digo, pero en realidad no lo he probado. Cuando dejé de hacer kéfir hacia el final de mi embarazo, se me murieron los granos de kéfir y tuve que comprarlos de nuevo. Me alegro de haberlo hecho porque hacer kéfir es más fácil y más rápido que hacer yogur, y a mi hijo le gustan las dos cosas bastante.

Ingredientes

- ▢1 cucharada granos de kefir de leche
- ▢1 taza leche

Elaboración paso a paso

1. Mete los granos de kéfir en un recipiente de vidrio y vierte la leche. Remueve y cubre para que no entren insectos ni polvo. (Si lo sellas con una tapa hermética, el kéfir se hará carbonatada).
2. Deja que la leche fermente con los granos fuera de la nevera durante unas 24 horas. Puedes ir comprobando cómo está el kéfir periódicamente para ver si el suero ya empieza a separarse.
3. Cuando empieces a ver pequeñas cantidades de suero de leche, el kéfir probablemente ya esté listo, pero se puede ir degustando para ver cómo lo prefieres tú y pararlo en esa etapa.

Mezcla el kéfir y los granos de kéfir y vierte la mezcla en otro recipiente pasándolo primero a través de un colador (acero o plástico) para separar los granos de kéfir. Si es muy espeso, se puede agitar suavemente el colador.

ELABORACION DE KEFIR



PROCEDIMIENTO

1. VACÍA la leche en el refractario y agrega el yogur O nódulos
2. TAPA con el paño y asegura con la liga.
3. ENVUELVE con papel periódico para protegerlo de la luz.
4. DEJA fermentar por 5 días en un lugar seco y oscuro para que se formen los pequeños grumos.
5. CUELA con mucho cuidado para evitar que se rompan los grumos.

Durante el tiempo de fermentación, verás que el kéfir y el suero empiezan a separarse. El suero es el líquido amarillento que se separa del kéfir, igual que el líquido que ves encima del yogur. Cuanto más tiempo lo dejas fermentando, más agrío se hace. El tiempo de fermentación depende de la temperatura ambiente, la cantidad de granos de kéfir y la cantidad de leche que uses. (Cuanto más calor hace, más granos de kéfir y menos leche uses, más rápida será la fermentación.)

Para sacar el kéfir, hay que colar los granos del kéfir con un colador de plástico o de acero inoxidable. **No se debe usar un colador de otro metal.**

Una vez que hayas sacado los granos del kéfir, ya puedes usar el kéfir o guardarlo en la nevera. En la nevera seguirá el proceso de fermentación y cada vez se hará más agrio, pero lo hará a una velocidad mucho menor.

No tires los granos de kéfir. Guárdalos, metiendolos en otro recipiente con leche, para repetir el proceso de nuevo.

También puedes tomarlo solo o con azúcar, con cereales, con muesli, miel…, utilízalo de base para hacer batidos de frutas o verduras o haz crema de queso, hay muchas posibilidades para disfrutar de este alimento y obtener todas las propiedades que ofrece

4.