

Recetas, variantes y usos para el kéfir de leche

Recetas

Siguiendo la línea de esta Web las siguientes recetas serán alternativas a la desvitalizada dieta convencional por lo que prioritariamente se presentan recetas bio con contenido vivo para lo cual ni el kéfir ni la leche kefirada deben sobrepasar los 35° C. o se perderán los principios activos por los que nos molestamos o entretenemos al hacer el cultivo. Tampoco conviene mezclar el kéfir con otras proteínas o grasas. Sin embargo con frutas y cereales se preparan buenos desayunos y meriendas.

Para la cocina convencional el kéfir de leche puede ser un aliado que dará un toque especial a muchos platos que tradicionalmente se preparan con leche, yogur o cremas. Bien sustituyéndolos o agregándose a estos ingredientes. Muy interesante como crema para helados.

También es interesante el suero para aliñar ensaladas y para dar un espectacular sabor a platos cocinados como espaguetis, cuscus, arroz etc.... Sin embargo como se explica mas abajo en la receta de crema de kéfir es conveniente que sea fresco.

Donde el consumo de kéfir es tradicional, incluso se utiliza para impregnar tiras de carne para desecar (tasajo). De esta manera la carne es mas nutritiva y asimilable y se conserva por mas tiempo gracias a la cualidad del kéfir para mantener a raya a los agentes encargados del deterioro de los alimentos y neutralizar a los patógenos.

Quesillo

Dejar kéfir fermentando a buena temperatura (25 a 30° C.) hasta que se observe un corte en la leche, en ese punto quitar los nódulos y filtrar con un lienzo unas 24 horas cubierto. A mas tiempo menos gusto ácido y mas sólido será el quesillo que después se puede untar o si tiene consistencia apretarlo en un molde o tela y si no se usa se sumerge en aceite con algún aliño, como orégano, sal marina, sal ahumada, pimentón.....

Aunque no se vea un corte en la leche se puede dejar filtrando en un lienzo fino o en la manga de colar café. (Cuidado con los insectos que no son tontos) Yo lo hago dentro de la nevera.

Kéfir cremoso

Para hacer un yogurt de kéfir cremoso hay que extraer parte del suero como en el método anterior del quesillo.

Esto es relativamente fácil pero tiene un problema. ¿¿Que pasa si alguien quiere tomarse el suero??

El suero fresco de kéfir

El suero de leche: Durante la elaboración del queso se hace coagular la leche mediante la adición de cuajo. Con ello la leche se descompone en dos partes: una masa semisólida, compuesta de caseína y un líquido, que es el suero de leche. El suero de leche es transparente y de color amarillo verdoso y tiene un sabor ligeramente ácido, bastante agradable.

El suero de leche contiene hidratos de carbono en forma de lactosa o azúcar de leche. La lactosa es un disacárido compuesto de una molécula de glucosa y una molécula de galactosa. Cien gramos de suero de leche líquido contienen 4,7 gr. de azúcar de leche.

El suero de leche fermentada con kéfir tiene una predigestión de la lactosa transformada en ácido láctico y mejor predisposición para conservarse. Aunque esto no quiere decir que se pueda guardar para otro día como se explica mas abajo.

Este suero fresco es ideal para los enfermos ya que mantiene todas las propiedades pero en cantidades adecuadas para una fácil digestión. Es un buen diurético desintoxicante. Además la digestión es mas fácil que la del kéfir normal y mucho mas que la crema concentrada.

Para poder consumir el suero es necesario que este sea lo mas fresco posible. Se debe de tomar nada mas extraerlo y el proceso de extracción tiene que ser rápido. ¿Por que?

Nada mas ser extraído comienza un proceso en el que el ácido láctico bien asimilable que contiene comienza a invertirse en ácido láctico cada vez menos asimilable y después de 24 h se vuelve indigesto sobre todo para un sistema digestivo débil. Si tenemos en cuenta que el ácido láctico invertido no encaja en nuestro sistema enzimático y no es asimilable, el organismo lo va a tener que eliminar (principalmente por vía renal) con la consiguiente sobrecarga para los riñones que si fallan dejaran el trabajo excretor a otros órganos como los pulmones o la piel.

Si paso mucho tiempo desde su extracción o esta ha sido lenta (escurriendo en un lienzo) mejor no tomar el suero. El suero puede tener algunas aplicaciones como

se ve en algunas recetas y otros usos de este recetario como el tofu cortado con suero de kéfir y los acondicionadores para el cabello etc.

Hay que usar algún método rápido para extraer el suero si se quiere tomarlo con todos sus beneficios.

A veces el corte con separación del suero es tan evidente que se puede separar fácilmente sacando la mayor parte de las cuajadas con una cuchara. Normalmente flotarán en la superficie junto a los nódulos de kéfir pudiéndose retirar gran parte y el resto se cuele junto al suero por medio de una manga de tela o similar. El suero se consume o se tapa inmediatamente y se guarda al fresco con el menor aire posible hasta su toma, que será en las siguientes 12 horas lo mas tardar

Método para extraer el suero con rapidez

El método consiste en extraer el suero con una manguera apropiada sobre una manga de tela para filtrar posibles fragmentos de cuajada. Este método es práctico sobre todo para grandes cantidades, cuando lo van a tomar varias personas.

Utensilios:

1. Bote de cristal apropiado para la cantidad deseada (1/4 mas grande que la cantidad de leche a fermentar)
2. Una manguera fina de plástico o goma (diámetro interior de unos 6 milímetros) que sea mas larga que la altura del bote x 2
3. Una manga de tela o lienzo de tejido natural
4. Recipiente no metálico para recoger el suero

Procedimiento:

1. Preparar el kéfir tradicional con un litro de leche a buena temperatura ambiente (22 a 28° C.)
(Preparación tradicional del kéfir de leche)
2. Esperar a que se produzca un corte con evidente separación del suero (Lo normal es que el cuajo y los nódulos de kéfir floten por encima del suero) unas 48 horas.
3. Disponer el recipiente recogedor en la fregadera con el colador encima y el de kéfir cerca sobre la encimera.
4. Introducir la manguera de goma hasta el fondo y aspirar hasta cebarla depositándola sobre el colador. (¿te pegaste un trago? tranquilo, no es gasolina) Cuando empiece a salir parte del cuajo retirarla.
5. A continuación se separa el cuajo de los granos de kéfir volcándolo en el colador pero sin que este se llene (¿no pasa? usa tu juego de muñeca. ¡¡El de la mano!!) Con un colador corriente de paso fino hay que aplicar un

vaivén arriba y abajo frenando de golpe para que la densa cuajada pase por el tamiz. Hay que tener cuidado si se usa el clásico colador de tamiz metálico, de no oscilar hacia los lados o en círculo ya que el entramado es en la mayoría de los casos realmente agudo y escalonado y podría cortar o desgranar la superficie rugosa y delicada de los nódulos. Esto se puede evitar poniendo los nódulos de kéfir en una bolsa de malla. Preferentemente de tejido natural. Cáñamo, franela Una cesta de mimbre sin apretar con tapa. De todas formas la crema, al hacerla pasar por el tamiz queda batida de forma manual y mejor que con batidoras de muchas revoluciones.

El cuajo esta preparado para tomar pero una suave batida manual preferentemente con algo no metálico le vendrá bien. Se puede guardar en la nevera durante un par de días en botes cerrados.

El suero se deberá consumir lo antes posible o ponerlo en la nevera en un tarro tapado a presión con la menor cantidad de aire posible y consumirlo dentro de las siguientes 12 horas. Cada hora que pase perderá calidad.

Kéfir cremoso de sabores: Para conseguir sabores variados utilizaremos fruta fresca madura de sabores preferentemente dulces como el plátano, albaricoque etc.... Las frutas demasiado ácidas no son recomendables a nivel dietético y menos una mezcla de varias. Otra manera es añadir siropes, confituras o mermeladas, mas recomendables para los sabores de frutas ácidas. Preferible que sean sin o con poca azúcar ni edulcorantes artificiales. Para endulzar es preferible en vez de azúcar utilizar; miel, sirope de arce, melaza de cebada, estevia, amasake o cualquier otro edulcorante natural mas aconsejables. De usar azúcar es mejor el azúcar integral de venta en establecimientos de todo suelto, dieteticas y tiendas de productos biológicos.

Para hacer un **edulcorante natural casero** tenemos una sencilla alternativa tradicional.

Se trata de lo siguiente: Utilizar la fructosa natural (azúcar de la fruta). Para ello hervir frutas secas (ciruelas o uvas son las más adecuadas) Retirar las frutas y concentrar el jarabe reduciendo el caldo.

Dependiendo de la tolerancia de cada uno se puede dejar que la crema de sabores ya preparada fermente unas horas a temperatura ambiente. De esta manera el resultado es mas predigerido.

Crema agridulce: Para conseguir una sabrosa crema agridulce, a un vaso de crema de kéfir añadir una cucharada de miel, dos gotas de amargo sueco y un chorrito de vinagre balsámico. Esto estimula hasta los paladares más holgazanes.

Crema portuguesa: Batir quesillo o crema de kéfir con miel, nueces y frutas secas finamente picadas.

Crema roquefort: Queso azul batido con crema de kéfir, ideal para untar tostadas y bastoncitos de verduras.

Kéfir con uvas

Simplemente dejamos reposar al fresco el kéfir filtrado con uvas unas horas o en la nevera de un día para otro. Las uvas se pueden cortar al medio y despepitar e incluso pelarlas. La uva moscatel madura y pelada es un edulcorante excepcional.

Mouse de aguacate

Ingredientes:

1 aguacate maduro

1 plátano maduro. Opcional. El aguacate combina muy bien con otras frutas dulces y en especial con el plátano

½ vaso de kéfir, yogur líquido o quark batido

½ vaso de zumo de naranja o algo menos de limón

Para decorar:

Fresas

Rodajas de plátano

Batimos el aguacate y opcionalmente el plátano, el lácteo elegido y añadimos el zumo de naranja recién exprimido hasta conseguir la textura deseada. Se vierte la crema en copas de postre y se rocía con un poco de zumo de naranja. Listo para tomar, o refrigerar en los días de calor.

Sugerencia de **presentación:** Disponemos unas rodajas finas de plátano alrededor de las copas y alternamos con rodajas de fresa dejando un pico de fresa para ponerlo encima de una rodaja de plátano en el centro de cada copa.

Ajo-blanco bio

EL ajo blanco es una sopa fría típica de la cocina andaluza a base de almendras crudas y miga de pan. El ajo solo se añade como aliño o sería muy fuerte (cada cual ajustara a su gusto los ingredientes del aliño) El kéfir le dará un empujoncito más a esta genial receta.

Ingredientes para 4 raciones:

-100g. de almendra cruda (se pueden germinar las almendras o parte de ellas para un resultado mas digestivo)

-100g. de copos o harina de avena (opcional sino 200g. de almendra)

-50g. de miga de pan remojada en kéfir (tradicionalmente se usa leche)

-1 litro de agua fría (orientativo)

unos 50ml. de aceite de oliva virgen extra (Le van mejor aceites con toque amargo)

Si tenemos la suerte de que salga alguna almendra amarga ¡¡Premio!! le dará un toque extraordinario.

Para el aliño:

Uno o mas dientes de ajo (al gusto)

Vinagre de jerez de manzana o de kombucha

Sal (opcional)

Unas gotas de amargo sueco (opcional)

1. Se pone la miga de pan y los copos en kéfir líquido tapado durante media hora, o hasta que empape. Para pelar las almendras se ponen en agua templada un rato. Se aprietan con los dedos y sale la almendra mondada (Aunque utilizadas con su cáscara también vale)
2. Las almendras se muelen en la batidora con el ajo, la miga de pan empapada (escurrirla si es necesario) y el aceite de oliva hasta conseguir una crema lisa, añadir poco a poco el agua fría batiendo hasta conseguir una sopa clara.
3. Sazonar y agregar el vinagre batiendo de nuevo hasta que emulsione. Si se usa kéfir necesitara menos o nada de vinagre. Cuestión de gustos.
4. Se guarda un rato en el frigorífico o se añade hielo.
5. Al servirlo unas uvas peladas o trozos de manzana ácida le irán de maravilla.

Otra manera sería hacer harina con los copos y las almendras. Para ello y si no tenemos un molinillo de cereales podemos utilizar el molinillo eléctrico del café previamente limpio moliendo pan seco y pasando un paño húmedo. Moler algo de sal para desodorizar. Luego seguimos como en el paso 2. Este método es mejor cuando solo disponemos de una batidora de mano.

Método tradicional: dale caña al mortero ¡¡¡Al de machucar!!!

Se machaca en el mortero las almendras , la miga de pan remojada y el ajo. A medida que se trabaja con la maza, Botarle el aceite en un hilo fino, hasta conseguir una pasta fina y aregar el vinagre, trabajando un poco más, incorporando el agua poco a poco. Se guarda en el frigorífico hasta el momento de tomarlo. Se sirve muy frío, rectificando, si es necesario de sal y vinagre o kéfir, con las uvas peladas por encima.

Variante: Utilizando kefir y porridge "papilla de avena" en la receta y omitiendo vinagre, aceite y sal este caldo puede valer para un desayuno fresco o templado (no mas de 35°) con copos de maíz, muesli de cereales y manzana rallada. Por ejemplo.

Batidos de Kéfir

Con frutas que no sean muy ácidas y kéfir se pueden hacer batidos nutritivos a los que se puede añadir suplementos en pequeñas cantidades para darles más propiedades. (Amargo sueco, polen "unos 10 granos contados", levadura de cerveza, germen de trigo.....)

Incluso es interesante probar combinados mixtos de agua y leche kefiradas para hacer estos batidos. O utilizar el suero reciente de kéfir para hacer batidos con menos calorías y mas digestivos que la cuajada de kéfir. La lecitina de soja granulada es un aditivo que hace que las grasas del kéfir queden mas homogéneas y sean mejor asimiladas.

El kéfir de agua ofrece la posibilidad de predigerir los nutrientes demasiado potentes como el polen, los azúcares..... o demasiado encriptados como lo están a veces los minerales. Por ejemplo para endulzar más un batido se fermentaría el azúcar o frutas pasas en una pequeña cantidad de agua con unos granos de kéfir de agua o de leche sobrantes y unos granos de polen y eventualmente también la fruta elegida, unas 24 horas con una temperatura ambiente de 20° (más menos temperatura sube baja el grado de fermentación)

Batido con Porridge papilla de avena

El porridge es una papilla de avena cocida. Un típico desayuno escocés que tradicionalmente se hace con una cucharada de harina por cada taza de agua lo más pura posible dejando caer finamente la harina de avena con la mano sobre el agua en ebullición mientras se remueve con un palo en sentido de las agujas del reloj hasta que espesa, momento en el que se baja el fuego y se mantiene unos 20 minutos removiendo de vez en cuando para que no se pegue.

El resultado es una papilla natural de alto valor nutritivo con la que antiguamente afrontaban los rigores del invierno y las tareas en el campo.

La papilla se deja enfriar por debajo de 40° C. y se le incorpora el kéfir de leche líquido bien mezclado. Frutas suaves dulces o ligeramente ácidas se pueden usar para dar sabor.

Dietético

Ingredientes por ración:

Un vaso de Kéfir o el suero fresco

1 cucharada de levadura de cerveza

1 cucharada de germen de trigo

1 cucharada de miel

Una pizca de polen. (opcional)

Batirlo y servirlo al gusto, frío o natural.

Batido de mango y piña

Ingredientes para 2 personas:

1 mango bastante maduro

1 rodaja de piña

un vaso de Kéfir o el suero fresco

Un poco de zumo de limón

Miel al gusto

El mango hay que pelarlo y separar toda la pulpa, utilizando un cuchillo afilado. Quitar la corteza y todas las partes duras de la rodaja de piña y trocearla. Licuar la fruta y echar en una batidora todos los ingredientes.

Para un granizado se añade hielo picado con los ingredientes y se bate todo, bien en el turmix o para una batidora de mano el hielo se pica aporreándolo dentro de un paño contra la encimera.

Sugerencia de presentación: Servir en copa o vaso de refresco, espolvoreando canela con un colador y colocar una rodaja de limón delgado y unas hojitas de menta fresca, si es temporada.

MUESLI DE MANZANA CON KEFIR

Ingredientes:

1 cucharada de copos de avena

3 cucharadas de agua para el remojo (12h.)

3 cucharadas de kéfir

1 cucharada de zumo de limón

1 cucharada de miel

1 manzana rallada entera por el paso grueso de la mandolina. Mejor biológica sino habrá que pelarla

1 cucharada de nueces o de almendras troceadas, para el momento de servir

Envolver hasta obtener una mezcla homogénea de consistencia ligera y revolver bien la manzana recién rallada con la mezcla para que no se oxide.

Tarta de yogur con arándanos

Se puede sustituir el yogurt por kéfir

Ingredientes:

-4 yogures naturales desnatados. O 250 ml. de kéfir

-250 g de mermelada de arándanos

-una cucharada de zumo de limón

-12 galletas integrales molidas

-50 g de mantequilla

- 4 cucharadas de miel
- 1/2 vaso de leche desnatada
- 1 sobre de gelatina neutra

Preparación:

Esta tarta es apta para todas las edades y pesos. Es digestiva y aporta calcio en cantidades considerables. Y también la pueden consumir sin problemas las personas que deben vigilar su nivel de colesterol.

Así mismo, es rápida de hacer, muy sencilla, no es cara y no necesita horno, con lo cual nos pueden ayudar a hacerla los niños, ya que a ellos les gusta tanto, meter las manos en la masa.

Para hacer la base ponemos en un bol las galletas y la mantequilla, que estará reblandecida y troceada y mezclamos muy bien, hasta formar una masa compacta. A continuación la estiramos en el fondo del molde circular (de unos 20 a 22 cm) y la aplastamos hasta conseguir una capa fina, solo el fondo no los laterales.

En un cazo ponemos la leche junto con dos terceras partes de la gelatina, se pone a fuego lento un par de minutos, hasta que quede bien disuelta la gelatina. Se mezcla después con los yogures y la miel (procurar que no pase de 40° C. al tacto no debe quemar) y se bate hasta formar una crema que se distribuirá sobre la base de galleta. Se introduce en la nevera hasta que esté cuajada (dos horas aproximadamente).

Cuando esté cuajada se retira de la nevera. Se mezcla en un cazo el zumo de limón, la mermelada y el resto de la gelatina, dejando que hierva un minuto. Se extiende por encima de la tarta. Si se quiere más fino se pasa por un colador. A mi personalmente me gusta más notando los trocitos de mermelada, eso va en gustos.

Se vuelve a meter en el frigorífico hasta que cuaje, y ya está lista para saborearla. Si se desea se puede adornar con arándanos. Si no se tienen frescos, yo los compro congelados y los echo por encima, están muy buenos. O con unas hojitas de menta. Se puede utilizar otra mermelada, la que más os guste y decorarla con esa misma fruta. Espero que os guste tanto como a mi.

Kéfir con queso azul: Pones el queso azul o roquefort, e incluso el cabrales, el que quieras, y vas echando a poquito kéfir y vas aplastando con un tenedor hasta obtener una crema del espesor y textura que tu quieras, está bueno no, buenísimo.

Bebidas y Variantes con Kéfir de Agua

Glosario:

Introducción

Recetas:

Kéfir a las hierbas

- Kéfir despabilado (Té Verde, canela y jengibre) Variante
- Jaque Mate al cansancio
- Kéfir Tranquilo. Camomila
- Kéfir Sol naciente. Diente de león, flores Variante
- Kéfir de fuego (Kéfir con ajo)
- Kéfir de Aloe Vera Variante
- DeMenTe (Menta) Variante

Kéfir de Frutas

- Limonada de verano
- Naranjada
- Fresa ácida
- Kéfir cava (kéfir de zumo de uva) Variante
- Granadina fermentada

Batidos

- Platanoski (Batido de plátano) Variante
- Piñaka (Batido de piña) Variante

Introducción

Algunas de las posibles recetas y variantes para el kéfir de agua. Arriba en el índice y marcadas con la palabra variante las que pueden realizarse de continuo sin que los gránulos de kéfir de agua se deterioren.

EL kéfir de agua posee una especial capacidad para hacer más aprovechables los nutrientes al transformarlos en la fermentación, en especial los azúcares se hacen mas simples y digeribles, se liberan las estructuras de los minerales que son mejor asimilados y se produce un polisacárido de absorción más lenta. Además transforma y degrada los componentes indeseables como por ejemplo la cafeína en el té. Haciéndolos menos perjudiciales para la salud. Mientras que evitamos putrefacciones y fermentaciones indeseables a nuestro sistema digestivo. Además de enriquecer y potenciar la microbiota amiga, encargada de filtrar y transformar los nutrientes para su mejor absorción.

Esta cualidad excelente de asimilación se puede usar como vehículo para la adición en nuestra dieta de nutrientes y propiedades beneficiosas sobre todo usando frutas, especias y hierbas medicinales. Además el agua que tomamos de esta manera esta reactivada y es mas vital que la que obtenemos directamente del grifo o la embotellada. Desde la antigüedad se han usado fermentos para purificar el agua a la vez de hacer bebidas nutritivas (Cerveza, hidromiel, vino etc.)

Cuando no se sigue una alimentación basada en productos de calidad frescos y no desnaturalizados y desvitalizados, la aportación de suplementos en la alimentación se hace más que necesaria. Oligoelementos, vitaminas, aminoácidos esenciales, y un largo etc. de componentes y elementos que fuera de sus estructuras iniciales o en sus formas sintéticas se prestan de nuevo a crear un mercado industrial que puede basarse como de costumbre en criterios puramente económicos, y dejar de lado los principios éticos para un comercio responsable, justo y de calidad.

Las variantes al tradicional kéfir de agua nos ofrecen además de una interesante gama de sabores, una adicción a la escasez de elementos esenciales de los productos que consumimos, debido al empobrecimiento de la tierra a los métodos productivos y comerciales en uso y a los agresivos métodos para cocinar y conservar los alimentos.

Es aquí donde el Kéfir en sus diversas adaptaciones nos ofrece una manera sencilla económica y eficaz para desarrollar y reactivar los alimentos y el agua.

Las siguientes recetas han sido elaboradas con gránulos sobrantes del cultivo habitual de kéfir de agua. Algunos *preparados a la larga pueden degradar los gránulos*. Así que es prudente mantener el cultivo habitual o una reserva del hongo en el congelador secos, en la nevera con agua azucarada o deshidratados.

Estas recetas de kéfir de agua se pueden hacer también con el agua kefirada y colada, como iniciador de la fermentación.

Se podrían usar los nódulos que sobran del cultivo de kéfir de leche para unas tandas hasta que deje de segregar Kefiran (El polisacárido hidrosoluble y mucoso de tan buenas propiedades) señal de que el nódulo ha perdido el equilibrio bacteriano y la capacidad de propagarse y regenerar.

Un cultivo mixto puede utilizarse aportando otro conjunto de microbiota amiga a la receta.

Este método de extracción es especialmente agradable cuando suben las temperaturas y lo que apetece es un trago fresco.

Otra cuestión a tener en cuenta es el contenido de ácido carbónico (gas) que produce el Kéfir en la transformación de los azúcares. Aunque este gas es de procedencia totalmente orgánica y natural habrá quien no le sea conveniente por que los niveles de este ácido ya son altos debido a una descompensación en el equilibrio ácido base de su cuerpo fruto de una mala alimentación y de hábitos perniciosos para la salud. Tabaco, café, alimentos refinados y procesados, exceso de grasas y proteínas, sedentarismo, mal humor etc.

En estos casos es conveniente probar poco a poco y determinar si el efecto es benéfico y beber estos preparados con moderación no mas de un vaso cada vez y nunca mas de un litro diario, escanciándolos bien como si de sidra se tratara o agitarlos mucho en un recipiente holgado para liberar gran parte del gas carbónico y por supuesto aunque estos preparados tienen muy buenas cualidades ser aconsejados por un medico de confianza es recomendable.

También encontrándonos sanos debemos no exceder el consumo de este ácido por lo que es recomendable no beber grandes cantidades en la misma toma. No mas de ½ litro cada vez y escanciarlo como la cerveza para liberar parte del gas. Y en ningún caso tomar mas de dos litros diarios un litro si se trata de preparados con plantas estimulantes o con excitantes como la cafeína presente en el te negro y también aunque en menor cantidad en el té verde.

Las recetas con kéfir de agua

Kéfir a las hierbas

Cuestiones generales:

Tener en cuenta que este método de extracción es de naturaleza fría y no recomendable para afecciones adquiridas por enfriamientos en cuyo caso optaremos por la infusión tradicional caliente.

Algunas bolsas de té y hierbas vienen con una grapa de aleación en vez de acero inoxidable. Por lo que sería conveniente quitarla y atar la abertura con su hilo o uno de cocina. Así evitamos partículas de metal extrañas diluidas por la infusión y fermentación.

Es conveniente hacer estas variantes con el kéfir que nos sobre de la elaboración habitual. Por si se deterioran los gránulos debido a los pigmentos y otras sustancias extrañas a su cultivo habitual.

Cuando los gránulos de kéfir se ponen con material suelto. ***Con hierbas sueltas sin bolsa o batidos fibrosos es aconsejable si se quieren recuperar los granos fácilmente confeccionar unas bolsitas de gasa. Dobra la gasa por la mitad cose los laterales y pasa un cordel largo alrededor de la abertura. Ya tienes una bolsa con cierre para separar el kéfir del resto de ingredientes. Tiene que ser holgada para el crecimiento de los gránulos. Otra posibilidad para las recetas de hierbas sería fermentar solo la infusión filtrada. Aunque recomiendo que la planta o partes usadas sean también fermentadas.***

La temperatura del agua jamás debe sobrepasar los 35° C. a la hora de poner el kéfir, o morirá.

Kéfir despabilado

(Té Verde, canela y jengibre)

El té verde en combinación con la canela y el jengibre, posee propiedades tonificantes y estimulantes que ayudan a recuperar la vitalidad y el bienestar.

Aquí tenemos una bebida para empezar un día de actividad o para recuperarnos del calor veraniego o de una pesada siesta...

No mezclarlo con el desayuno. Respetar al menos ¼ de hora antes de comer o beber otra cosa y no beber más de lo necesario para no sobrecargar el bazo, un vaso con frecuencia y no mas de un litro diario.

Si consumimos té verde diariamente, es imprescindible descansar a los seis meses durante al menos uno. Aunque con la fermentación es posible que las

sustancias responsables de dificultar la absorción de vitamina B1 y el hierro se degraden. Será prudente no hacer del te aunque este fermentado una costumbre demasiado rutinaria.

Ingredientes:

- 1 litro de agua
- 2 cucharadas de azúcar completa (con su melaza) o panela (de venta en establecimientos de comercio justo) o miel
- 2 cucharadas de granos de kéfir de agua
- 4 rodajas de jengibre fresco con cáscara y bien lavado “antes de cortarlo” con limón, vinagre o agua Kefirada activa (con evidente fermentación)
- ½ rama de canela
- 1 bolsita de te verde biológico o una cucharada sopera de suelto (de venta en establecimientos de comercio justo y herboristerías)
- ½ limón partido en gajos (opcional) *Se puede añadir en zumo después de la fermentación*
- 1 cuchara o bolsita de menta. (opcional)

Método:

Primero escaldar el té, canela, y jengibre con ¼ l. de agua sin que llegue a hervir. Reposarlo en el recipiente tapado y mezclarlo con el resto del agua y los ingredientes una vez templado (>35° C) en un tarro de cristal con tapa y dejarlo en un lugar oscuro de 36 a 48 horas.

Pegarle un meneo al menos una vez a mitad de la fermentación.

Pasado el tiempo de fermentación se filtra y esta listo para tomar tal cual o con hielo o se puede embotellar y guardar en la nevera un par de días

También le podemos agregar algo de zumo de frutas justo a la hora de tomarlo o realizar variantes añadiendo el zumo al comienzo de la fermentación.

Es posible reutilizar el jengibre y la canela e incluso la bolsa de te para la siguiente elaboración pero tendrá menos principios activos.

Ventajas del consumo de té verde:

- Sus componentes antioxidantes (poli fenoles) le atribuyen diversas propiedades saludables a esta planta:
- Protege al organismo frente a la acción nociva de las sustancias oxidantes y las radicales libres que debilitan al sistema de defensa natural del cuerpo, y aceleran el proceso de envejecimiento.
- Contribuye a regula los niveles de colesterol, ayudando al cuerpo a absorber menos grasa y excretar más.

- Evita la formación de coágulos en la sangre, ya que inhibe una sustancia liberada por las plaquetas, el tromboxano, que provoca que se unan formando trombos.
- Previene contra la formación de caries, debido a su contenido de fluoruro.
- Ejerce un importante efecto diurético en la medida que su ingestión ayuda a la eliminación de líquidos.
- Su bajo contenido calórico lo convierten en una buena alternativa a las bebidas gasificadas y azucaradas, especialmente recomendable para quienes se aburren por tenerse que ceñir al consumo de agua.
- Contribuye a la hidratación de la piel dado que permite la oxigenación de las células y de los capilares.
- Ciertos componentes del té, los taninos, que le confieren el característico sabor amargo, tienen efecto astringente, por lo que su consumo está aconsejado en caso de diarrea.

Inconvenientes

- Como el café, el té es una buena bebida estimulante que contribuye a despejar la mente y a despertar al organismo cuando más le cuesta reaccionar. *Por la mañana, tras la sobremesa etc.* Aunque si el consumo es desmedido, acabara crispando los nervios.
 - El té contiene una sustancia que impide el aprovechamiento orgánico de la vitamina B1. Por ello, los grandes bebedores de té pueden llegar a padecer deficiencia de esta importante vitamina para el sistema nervioso.
 - Por otra parte, el té verde tiene el inconveniente de dificultar la absorción de hierro presente en los alimentos, por lo que su consumo no estaría indicado en caso de estar atravesando un proceso anémico.
- El té posee un alto porcentaje de ácido oxálico. Esto lo hace irritante para los riñones, y por lo tanto totalmente contraindicado en los problemas renales, de gota y de ácido úrico.

Jaque Mate al cansancio

La Yerba Mate al igual que el te verde se puede combinar con otras hierbas y jugos de frutas para conseguir una bebida reconstituyente. Puede sustituir al té en la receta anterior o mezclarse con él para hacer una bebida tónica.

La Hierba mate es un árbol que crece en las cuencas de los ríos Paraná, Uruguay y Paraguay, en una región sudamericana que comprende la zona de la triple frontera entre Argentina, Brasil y Paraguay. Los indígenas de esa zona, los Guaraníes, usaron este vegetal por sus propiedades alimenticias y curativas. El Mate contiene mateína, un estimulante del sistema nervioso central, similar a la teína y la cafeína pero que no perturba el sueño. Algunos de sus principios activos llamados catequinas, que también están en el té, el café y el cacao (mateína, teína, cafeína y teobromina respectivamente, sustancias todas estimulantes). La

mateína es lo que hace de la Yerba mate un tónico, un estimulante que combate la fatiga mental y física, y favorece el trabajo intelectual.

Contiene saponinas, sustancias que tienen actividad como antioxidantes.

También se descubrió que la planta posee taninos, que actúan como cicatrizantes y astringentes. El gran poder terapéutico del mate se debe a que también posee caroteno, vitaminas A, B1, B2, B3, B5, ácido Fólico, Colina, Inositol, C, E, calcio, magnesio, hierro, manganeso, potasio, sodio, sulfuros, fosfatos, silicona, clorofila, albumina, mateínas, teofilina y teobronina, aceites esenciales, etc.

Kéfir Tranquilo Camomila (manzanilla dulce)

He aquí una bebida estomacal que se puede tomar antes de comer para calmar la ansiedad o antes de ir a la cama para conciliar el sueño.

Buen resultado en la inflamación de las vías urinarias.

Es digestiva, sudorífica, calmante, emoliente (descongestionante) y tónica.

- 1 litro de agua
- 2 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de granos de kéfir de agua
- 1 bolsita de camomila (manzanilla dulce) o una cucharada de flores.
- 1 trozo de regaliz de palo

Escaldar la camomila y reposar tapado un rato

Fermentar los ingredientes durante al menos 36 horas y no más de 48

Para una comida copiosa tomar un vaso media hora antes. O una infusión caliente después de comer

Otras plantas que calman la ansiedad:

Tilo, melisa, pasiflora, jazmín

Sustituir por la camomila o hacer una mezcla (No más de tres plantas juntas)

Prácticamente no hay efectos secundarios o interacciones con el uso adecuado de la Camomila con el resto de plantas en convalecencias y estados depresivos agudos consultar al Doctor.

Aunque son raras, las reacciones alérgicas a la Camomila, han sido señaladas. Estas reacciones incluyen la constricción bronquial cuando se ingiere y reacciones alérgicas de la piel con su uso tópico. A pesar que tales

efectos secundarios son extremadamente infrecuentes, las personas con alergias a las plantas de la familia de Asteraceae (ragweed, aster y los crisantemos) deben evitar el uso de Camomila. No hay contraindicaciones al uso de Camomila durante embarazo o la lactancia.

Kéfir Sol naciente Diente de león, flores (Taraxacum officinale)

Tanto sus flores como sus raíces contienen taraxacina, una sustancia amarga que es la principal responsable de sus efectos diuréticos y tónicos. El diente de león activa el metabolismo celular, en especial del hígado y del riñón, lo que favorece la producción de bilis y orina. Esta indicada en personas que sufren reumatismos crónicos, como artrosis.

Componentes activos: aceite esencial, sales minerales, clorofila "hojas en ensalada", inulina, provitamina A, vitaminas B, C, inosita, esparagina, tirosinaga, potasio.

El diente de león se puede ingerir de diversas formas:

- En maceración. *Se deja en agua toda la noche, a razón de una cucharada sopera por taza de agua,*
- en infusión, *hirviendo las hojas unos minutos en agua.*
- O bien se pueden comer sus hojas crudas *(por ejemplo en ensalada)*

Esta planta se emplea para realizar las denominadas "curas depurativas", que duran entre cuatro y seis semanas y se suelen realizar en primavera y otoño.

Indicaciones: Disfunciones hepáticas y de la vesícula biliar, trastornos renales y urinarios, infección de la vejiga y de la uretra, piedras en el riñón, estreñimiento, edemas, retención de líquidos, hipertensión arterial, gota, irritaciones cutáneas, eccemas, forúnculos, herpes, acné, psoriasis.

Plantas con las que combina:

- Para el cuidado de la piel; *caléndula, cola de caballo, hamamelis, zarzaparrilla.*
- Contra las disfunciones hepáticas y de la vesícula; *cardo mariano, alcachofera, achicoria.*
- Efecto digestivo; *hinojo, regaliz, manzanilla, melisa, paciencia, jengibre.*
- Efecto depurativo; *cola de caballo, bardana, romero, perejil.*

Contraindicaciones:

- La hoja y raíz del diente de león se deben utilizar con precaución por las personas con cálculos biliares. Si hay una obstrucción de los conductos de la bilis, el diente de león se deberá evitar por completamente.
- En casos de úlcera o gastritis, el diente de león se debe utilizar cautelosamente, pues puede causar la superproducción de ácidos en el estómago.
- Los que tienen retención de líquidos deberán consultar a un nutricionista.
- El látex lechoso en el vástago y las hojas del diente de león fresco pueden causar erupciones alérgicas en algunos casos.

Para la siguiente bebida usaremos las flores del Diente de León principalmente y si queremos mas principios activos añadimos unos cuantos tallos de las flores y o un trozo de la raíz seca hervida previamente.(la raíz se puede conseguir en herboristerías) Sobre todo en primavera esta planta tiene buen contenido en azucares. 18%

Ingredientes:

- Un puñado de flores frescas o medio si están secas
- 2 rodajas de jengibre
- 1 litro de agua
- 1 cucharada de miel clara (opcional)
- 3 cucharadas de kéfir de agua
- Un trozo de regaliz de palo

Fermentar en un lugar oscuro 24 horas y tomar a temperatura ambiente o ligeramente fresco.

Kéfir de fuego (Ajo)

Este brebaje tiene la ventaja de poder tomar los principios activos del ajo sin el inconveniente del fuerte sabor picante y sin perder sus cualidades.

Se podría tomar ½ l. al día en dos tomas fuera de las comidas durante 2 semanas y luego descansar otra.

En un tarro de 500ml:

- 1 cucharada de granos de kéfir de agua
- 1 diente de ajo grande aplastado
- 2 rodaja de jengibre machacadas (opcional)
- 1 cucharada de miel (opcional)
- 1 rodaja de limón (opcional)
- 2 higos, orejones de albaricoque o unas uvas pasas (opcional)

Se pone todo en el tarro tapado y se fermenta 24h. EL ajo se aplasta con la palma de la mano sin llegar a reventarlo y se añade con la cáscara para aprovechar todas sus cualidades.

Los ingredientes opcionales aportan variantes interesantes para camuflar el sabor del ajo a la vez que contribuyen aportando sus propiedades. Otra manera de camuflar el particular sabor del ajo sería hacerlo con zumos de fruta como piña, uva, mango etc...

Añadiendo más miel y jugo de limón a la bebida filtrada se consigue un jarabe para proteger los bronquios. Otra manera sería cocer a fuego muy lento 4 higos en 250ml. de agua sin cloro hasta que reduzca a la mitad y sustituir o añadir a la miel.

LAS PROPIEDADES DEL AJO

El ajo es un buen estimulante del apetito y reconstituyente con propiedades antiséptica, diurética, expectorante, febrífuga, laxante, antibiótica (*gracias al agente activo picante, la aliicina*), hipoglucemizante (*disminución de glucemia*), hipotensiva (*baja la presión arterial*), antirreumático, antihelmíntico (*provoca la expulsión de lombrices intestinales*), carminativo (*evacuación de gases intestinales*), desinfectante intestinal, coricida (*elimina las callosidades*), antimalárica y rubefaciente (*aporte sanguíneo capilar y calor en el punto de aplicación*) Además contiene vitamina C.

CONTRAINDICACIONES:

- **Las mujeres que amamantan no deben consumir ajo, ya que puede causar cólicos a los niños de pecho.**
- **Si hay Problemas de sangrado o de coagulación sanguínea, Diabetes, Embarazo.**
- **Con la Ingesta de algunas medicinas para controlar el nivel de azúcar en la sangre y con algunos anti-inflamatorios.**
- **Es conveniente consultar con el médico, farmacéutico o dietista para evitar posibles contraindicaciones. En ningún caso deben utilizarse diferentes preparados de ajo al mismo tiempo (cápsulas, tinturas, extractos etc.)**
-

Kefir-Astro

Aloe vera (Aloe barbadensis)

Si dispones de Aloe Vera y si tiene mas de tres años, *Solo entonces contiene aloína, el principal principio activo.* Corta una hoja por la base y límpiála bien dejándola inmediatamente dentro de un vaso con la base hacia abajo para que escurra la mayor parte de la aloína, Mucha aloína haría una bebida muy cargada y amarga. Para quitarle mas amargor se pone en otro vaso con agua y se deja

reposar unas horas. Después quita las espinas pasando un cuchillo por el lateral. Córtala por la mitad de arriba abajo y luego en trozos y haz un kéfir de agua tradicional con o sin dulce y la adicción del aloe. Si resulta demasiado amargo se retira parte de la cáscara y o se lava bajo el grifo.

Para hacer esta bebida y además poder comer la preciada pulpa del aloe, se pela la hoja y se corta la pulpa en trozos para añadirlos a la preparación del kéfir de agua.

El resultado es la unión de dos remedios magistrales para mantener y recuperar la salud. Con las propiedades del Aloe en combinación con las de el kéfir es presumible que el consumo regular sin excesos ayude en la diabetes Reduciendo el azúcar en la sangre, en la artritis Previene y reduce la inflamación. Alergias, úlceras de estomago y demás desordenes digestivos.

Contraindicaciones:

No debe darse nunca a las mujeres durante la menstruación y el embarazo, ni tampoco a cuantos padecen hemorroides sanguinolentas. Tampoco se debe administrar a los niños. El áloe puede irritar los riñones y causarles algunos daños, si bien solamente cuando se administran dosis excesivas. Empleado correctamente es mucho más tolerante de lo que harían suponer las sustancias que contiene. El áloe tampoco se empleará cuando existan tendencias a hemorragias en la región genital.

Kéfir DeMenTe

He aquí un trago mentolado para volverse loco de contento.

- 1 taza de jugo de manzanas frescas
- 1 taza de jugo de uvas
- 3 tazas de té de menta templado
- 1 taza de té verde suave templado (opcional) si no, otra de menta
- 3 tazas de agua kefirada o de agua y 2 cucharadas de granos de kéfir.
- 1 limón exprimido (antes o después de la fermentación)
- Miel al gusto

Mezclar todos los ingredientes y dejarlo tapado 1 o 2 días, servir fresco con una rodaja de limón en la pared del vaso.

Kéfir de Frutas

Podemos hacer batidos, limonadas y refrescos con un alto valor biológico utilizando frutas y zumos naturales.

Limonada de verano

Elegir 6 limones bien maduros. Una vez exprimidos añadir al jugo miel pura al gusto. Agregar entre $\frac{1}{4}$ y $\frac{1}{2}$ litro de agua kefirada bien fría. Servir con un poco de hielo triturado y una rodaja de limón en cada vaso.

Naranjada

Después de filtrar el preparado habitual del kéfir de agua se le añade zumo de naranja y se toma como refresco o para llevarlo como reconstituyente del ejercicio físico. Si además le añadimos una pizca por cada litro de sal marina tendremos un buen isotónico para el deporte.

Como nutriente tomar naranjas en verano de junio a octubre es una aberración, como demuestran las variaciones en los tres parámetros electroquímicos sanguíneos de la bioelectrónica de Claude Vincent: en los meses invernales, a nuestros jugos intercelulares les va bien la compensación proporcionada por los jugos de la naranja, pero no en los meses en que no está de forma natural. Dejemos a la Naturaleza como es y no pidamos peras al olmo.

Fresa ácida

2 fresones o 4 fresas, partidos por la mitad y bien lavados antes de quitar la parte verde, con limón, vinagre o agua Kefirada activa con evidente fermentación.

1 litro de agua sin cloro

3 cucharadas de kéfir de agua

3 cucharadas de panela, azúcar integral, miel o melaza

Fermentarlo al menos 24 horas filtrar y listo para tomar o refrigerarlo

También se hace con 1 litro de agua kefirada y sin los gránulos de kéfir.

Kéfir de Uva (variante con zumo de uva)

Con los mismos granos del kéfir de agua podemos preparar una bebida con zumo de uva. Si usamos uvas oscuras, al cabo de un tiempo los granos del kéfir cogen el tono oscuro de las uvas. La razón de que las uvas sean oscuras es que contienen pigmentos rojos, como los granos de este Kéfir llegan a tintarse con estos pigmentos no tienen el usual color blanco.

Para hacer "Kéfir de uva" se usa una parte de zumo de uva y una parte de agua. Como ingrediente adicional se puede añadir algunas hojas de menta fresca. No rellenar la jarra de Kéfir más de 2/3 de total, cerrar la tapa de la jarra y dejarlo fermentar durante 24 horas con los granos de Kéfir. Colar el "Kéfir de uva", el cual cambia para parecerse al Champán por su contenido burbujeante ... de hecho, si fermentas añadiendo un poco de zumo de uvas verdes (inmaduras), puedes tener un auténtico y saludable Champaña alternativo, el sabor del cual se parece mucho al Champán real. Necesitas añadir un 1/4 de volumen de zumo de uvas verdes por cada 3/4 de zumo de uvas maduras en la jarra. Una opción al zumo de uvas verdes inmaduras es usar en su lugar zumo de limón. Añadir el zumo de 1 limón por cada 500 ml. y fermentar como normalmente.

Cuando se realiza Kéfir de uva, puedes usar zumo de uva embotellado, siempre y cuando sea 100% puro zumo, sin ningún conservante añadido. Aunque usando zumo de uvas recién exprimidas se tiene la ventaja de añadir otra beneficiosa bacteria y hongo (Saccharomyces "saccharo=azúcar " "myces=hongo")

, que forman parte de la microflora nativa de las frutas frescas maduras orgánicamente. Esta es la película blanca que se ve en la piel de las uvas. Puedes usar zumo de uvas blancas o negras como ingredientes para hacer el Kéfir de uva.

A veces obtener el zumo de uva en casa es una tarea tediosa y molesta aun teniendo una licuadora. Esta separa la pulpa y los pellejos para extraer el jugo y además las pepitas pueden dañarla. El turmix (batidora de jarra) es mas adecuado siempre que se use a pocas revoluciones.

Para mi punto de vista es más adecuado y recomendable extraer el zumo de uva a mano. Esto que en principio puede parecer laborioso no lo es en absoluto y ofrece la ventaja de los métodos tradicionales sin usar metales ni altas revoluciones que transforman la estructura original de la fruta.

Simplemente lava bien las uvas con una mezcla de agua y limón exprimido, agua fermentada o vinagre pasteurizado. A continuación sitúa las uvas desgranadas en el recipiente fermentador y machaca con un barrote de madera no tratada (Un rodillo de amasar, la mano de un mortero etc.) o directamente con el puño. Luego agrega el agua y el kefir. La fermentación se encargara de extraer lo que no se halla sacado a mano.

El único problema de este método es que tenemos materiales sueltos que dificultan la separación de los granos de kéfir. Esto se soluciona poniéndolos dentro de una bolsa de tejido natural o simplemente se usan granos sobrantes del cultivo habitual con agua y azúcar. También se podría hacer con agua ya fermentada sin los granos o con ambos.

Se pueden kefirar todos los zumos que contengan buena cantidad de fructosa y si son recientes mejor (Mango, piña, manzana...)

Si no tenemos otra cosa se podría kefirar zumo de frutas embotellado siempre será mejor que el kéfir haga su trabajo. Cuidado con las marcas que avisan “Sin azúcar añadido” en algunas no es mas que un gancho ya que tienen otros edulcorantes artificiales que pueden ser incluso peores que el azúcar refinado.

Batidos

Los batidos nos ofrecen una buena manera de tomar frutas con consistencia, como la piña, mango, plátano etc.

Estos batidos se pueden hacer también con kéfir de leche (leche Kefirada) Pero tener en cuenta el alto contenido proteico de la leche. Se pueden tomar recién hechos y si eres valiente férmalos para que sean mas digestivos.

Se pueden hacer batidos de forma rápida añadiendo a la fruta agua kefirada en la cantidad deseada y batiendo (Dejando el batido a temperatura ambiente en un pote de cristal cerrado durante 8 a 48 horas conseguiremos un batido fermentado. La adición de granos de kéfir acelera la fermentación.

Platanoski (Plátano)

Ingredientes:

- 1 Plátano bien maduro
- ½ litro de agua Kefirada (menos si se desea más espeso)
- 1 cucharada de granos de kéfir de agua (opcional “acelera la fermentación”)

Preparación:

Batir el plátano con el líquido, añadir el kéfir y guardar en pote de cristal cerrado dentro del armario (le tiene que quedar algo de aire)

Dejarlo mínimo 8 h. retirar los granos de kéfir y refrigerar si se desea fresco. El tiempo máximo esta sin determinar ya que no lo dejo más de 24 h. aunque más de 36 creo que seria demasiado

Remover bien y listo para tomar

Sugerencia de presentación:

Verterlo en una copa alta y ancha o vaso y poner una cucharada de nata montada o de kéfir de leche espeso.

Pinchar una hoja de menta y colocar ½ fresa partida a lo largo o unas grosellas

Colocar una o varias pajitas y servir.

Piñaka chispeante (Piña)

La Piñaka tradicional es una bebida tonificante compuesta en proporción de 1:1 o 5:4 por zumo de piña y vino rosado, o blanco en su defecto.

Ingredientes:

- 1 piña mediana madura (Los nódulos grandes las escamas en el centro del nódulo pequeñas buen olor en la base y las hojas se sueltan al estirarlas “el color no siempre indica madurez por que hay variedades de colores verdosos en la maduración”)
- 1 o 2 mangos
- 4 cucharadas de granos de kéfir de agua
- 2 cucharadas de azúcar panela o integral

Batir la fruta. Licuarla o pasarla por un colador o chino si se desea quede mas liquido.

Fermentarla durante al menos 24 h.

Así esta lista para tomar pero un poco de canela en polvo le hará justicia.

Sugerencia de presentación:

Para completar la piñaka habría que agregar una taza de vino rosado. (opcional)

Volcar en un baso ancho y espolvorear tirando la canela sobre un colador para que se esparza por igual.

Colocar en la pared del vaso una raja pequeña de piña o de limón.

Estos son dos ejemplos básicos de batidos de fruta que he probado con buen resultado pero podemos usar cualquier fruta dulce o mezclar de varios tipos para hacer infinidad de variantes. (Mejor no mezclar más de una fruta ácida en cada preparado)