

KEFIR : SAGRADO PARA A SAÚDE

Dá-se o nome de kefir a uma bebida de leite fermentado e também aos grãos vegetais que, adicionados ao leite, promovem esta fermentação. Originário do Cáucaso, foi apresentado ao mundo apenas no século 20. Ficou logo conhecido por ser um alimento repleto de virtudes. Sua fama remonta a tempos ancestrais e seu gostinho levemente ácido agrada puro e como parte de diversas receitas. Os tártaros chamavam os grãos de kefir de Milho de Maomé. Reza a lenda local que as pessoas que o incluem na alimentação chegam a viver mais de 100 anos. Mas o que faz dessa uma bebida tão poderosa?

Na verdade, os grãos de kefir são uma associação de leveduras e fungos, que, segundo a nutricionista Flávia Kappel, resultam em uma bebida levemente ácida (e quase efervescente), de textura cremosa, obtida a partir da fermentação do leite sobre os grãos. A nutricionista explica que o poder da bebida está na presença das bactérias, que a ajudam a destruir microorganismos que fazem mal à saúde. “Além de ajudar no controle das bactérias patogênicas, o kefir contém minerais, vitaminas do complexo B e aminoácidos como o triptofano, essencial para a saúde do cérebro”.

Ter uma fonte diária de triptofano, conforme explica a nutricionista, traz muitas vantagens. Entre elas, estão ter um sono saudável e ficar de bem com a vida. “A substância age como um antidepressivo natural, pois é a matéria-prima da serotonina, o hormônio responsável pelo bom humor”, explica ela. O kefir ainda conta com quantidades significativas de magnésio, fósforo e cálcio. O magnésio ajuda a frear o processo de envelhecimento e afasta o diabetes, já o fósforo e o cálcio têm a importante função de formação e manutenção de ossos e dentes, e de ajudar em processos químicos do corpo. A receita do kefir é simples. Basicamente os grãos devem ser depositados no leite cru, em temperatura ambiente, de preferência em um recipiente de vidro transparente para se poder observar o processo de fermentação. E tampado, mesmo que seja com um pratinho (o kefir não deve ser preparado em plástico e nem em vasilha de metal -- só em vidro ou louça). Quando pronto, coa-se numa peneira (que aí sim, por ser um contato muito rápido, pode ser de plástico), para separar os grãos. Toma-se o líquido ou guarda-se na geladeira para consumir mais tarde. Coloca-se novamente os grãos no leite, e assim sucessivamente. Com o tempo, os grãos (que têm aparência parecida com gominhos de couve-flor) vão proliferando, crescendo, e podem ser dados a outras pessoas ou jogados fora, de modo que a proporção entre os grãos e o leite seja controlada (caso contrário, o kefir ficará muito ácido). Ao guardar grãos para doar (num pequeno pote com tampa e aí sim na geladeira, onde duram por muito tempo), eles também devem estar mergulhados em leite. Os grãos de kefir morrem se passarem mais de 2 horas secos.

Para a nutricionista, o kefir ideal é o de 24 horas de fermentação. “Quando o período de fermentação é curto, o sabor é mais suave. Quanto mais tempo

fermentando, mais ácido ficará”, afirma. O kefir de 12 horas tem também um efeito de soltar o intestino, enquanto que o de 24 horas apenas mantém a saúde da flora. É sempre bom observar a fermentação para interrompê-la no ponto desejado e coar, porque o clima também – mais frio, mais calor – interfere na velocidade do processo e na acidificação. A pessoa que faz seu kefir passa a “conhecê-lo” no dia-a-dia e a saber equilibrar os três elementos – tempo de fermentação, quantidade de grãos e quantidade de leite – conforme seu gosto. É bom também mexer pelo menos uma vez o kefir durante a fermentação e não deixa-lo fermentar a ponto de haver separação entre o soro e a parte cremosa.

Dá para se fazer também, coando-se o líquido num pano fino, patês, queijos temperados e molhos com o creme que sobra. Existe também o kefir de água, com resultados bem diferentes em sabor.

Fonte: Custom Editora Especial para o Terra adaptado pela Equipe Milknet