

Kefir Fermentato 24-48 Ore





Ingredienti:

- [Grani di Kefir](#)
- 3 Tazze di latte crudo di capra (meglio) oppure di capra a pastorizzazione leggera da animali al pascolo; chi tollera bene i latticini può usare anche di bovino da latte crudo (meglio) oppure con latte intero a pastorizzazione leggera con animali al pascolo (Alpenmilch in bottiglia no cartone e similari).

Utensili

- 2 Barattoli di vetro con tappo
- Colino
- Cucchiaino di legno
- Spatola di legno

Cosa Fare Quando Arrivano I Grani di Kefir

1. I grani di kefir sono affamati quando arrivano, alimentari appena possibile. Apri il contenitore con attenzione, perché a volte la pressione aumenta nel viaggio.
2. Prendere il colino per scolare i grani.
3. Ripassare i grani nel colino con la spatola fino a che rimangono solo i grani.
4. Spostare i grani in un contenitore di vetro e aggiungere 3 tazze di latte, chiudere con il coperchio. Usare meno latte se la casa è fredda e aggiungere più latte se la temperatura supera i 25 gradi.
5. Lascia il latte a fermentare per 24-48 ore. La temperatura ideale è tra i 20-25 gradi. Temperature al di sotto dei 20 gradi la fermentazione sarà più lenta e oltre i 25 gradi più veloce. Questo vuol dire che il tuo Kefir sarà pronto prima o dopo dipendendo dalla temperatura della casa.
6. Una volta fermentato, prendere il secondo contenitore di vetro e colare il kefir nel nuovo contenitore. Può essere consumato o messo nel frigo, durerà mesi visto che è un alimento vivo verrà mantenuto dai batteri e funghi che contiene ma nel tempo diventerà più acido perché anche nel frigo seppur lentamente la fermentazione continua. Il kefir può venire cremoso come uno Yogurt o liquido, questo dipende dal tipo di latte e ambiente di fermentazione mentre altre volte si separa dal siero e va comunque bene. Quando il siero si separa vuol dire che la fermentazione è avvenuta molto velocemente, in futuro per rallentare la fermentazione è possibile:



- a. Togliere qualche grano di Kefir; si possono aggiungere ai frullati o regalarli
 - b. Aggiungere più latte
 - c. Una combinazione dei due
7. I grani che sono rimasti nel colino, possono essere messi in un contenitore di vetro e ricominciare il processo.
 8. I grani continueranno a vivere, una volta venivano tramandati di generazione in generazione a patto che vengano alimentati

I grani cresceranno e si moltiplicheranno ogni settimana di modo che bisogna aggiungere più latte o rimuove qualche grano. Puoi dare i grani in eccesso ad amici o agli animali di casa, possono essere utilizzati nei frullati. Fanno bene alla salute!

Conservare I Grani Per Le Vacanze

Se non vuoi fare altro Kefir e vuoi conservare i grani, mettili in 2-4 tazze di latte, ricordando che “1 cucchiaino di grani ha bisogno di 2 tazze di latte” come regola. Aggiungere più latte se necessario, per sicurezza consiglio di conservarli in 4 tazze di latte, poi vanno messi nel frigorifero. Questo conserverà i grani per 1 settimana. Se dovessi andare in vacanza per periodi più lunghi, per ogni addizionale settimana si aggiungerebbero ulteriori 2-4 tazze di latte per settimana. I grani si nutrono dello zucchero del latte (lattosio) e per non morire devono avere sufficiente cibo mentre sei via.

I grani sono una colonia con vita che ha bisogno di cibo. I grani quando li tirerai fuori dal frigo e riprenderai a fare il Kefir, saranno un po' più lenti del solito per fermentare il latte. Il freddo rallenta le attività dei grani ma a partire dal secondo barattolo di Kefir tutto tornerà alla normalità.

Per lunghe vacanze o periodi senza fare il Kefir: se non farai il Kefir per tempi superiori a 1-2 settimane, suggerisco di mettere i grani nel latte e poi metterli nel congelatore. Conservali in un contenitore nella quantità di latte che normalmente utilizzi per fare il Kefir lasciando spazio in cima al barattolo in quanto il latte quando si congela aumenterà di volume. Puoi conservare i grani in questo modo per molti mesi senza nessun problema. Quando tornerai ad utilizzarli ci vorrà un po' di tempo perché si risvegliano, quindi una volta che il latte è scongelato, colalo e metti i grani in un altro contenitore di vetro con latte fresco. Congelare i grani non può essere

fatto spesso, ogni tanto, se viene fatto spesso moriranno ma una o due volte all'anno non succede nulla.



Il Kefir di Seconda Fermentazione

La seconda fermentazione serve per dare sapore al Kefir in quanto diventa più gradevole per il palato e le vitamine del gruppo B aumentano esponenzialmente specialmente se viene utilizzato il latte crudo. Chi ha provato la seconda fermentazione, generalmente non torna indietro!

Dopo che hai fatto il Kefir normalmente, invece di metterlo in frigo o di berlo, togli la buccia dalla frutta con (limoni, arance, ecc.) oppure frutta a pezzettini o ancora frutta frullata. Aggiungi la quantità di frutta o di buccia al Kefir in base ai tuoi gusti, chiudi il barattolo e lascia fermentare per altre 12 ore fuori dal frigo. Personalmente ho spesso fatto il Kefir di seconda fermentazione con buccia d'arancia o limone, frutti di bosco, pesche, anguria, albicocche e tanta altra frutta o mix di frutti ma anche con bustine del tè usate per fare il Kombucha, bastoncini di cannella e estratto di vaniglia. Una volta finita la seconda fermentazione tolgo la frutta o ciò che ho aggiunto nel barattolo e metto il Kefir di seconda fermentazione in frigo.