

## KEFIR REAL

DOAÇÕES, CUSTO APENAS DA POSTAGEM POR CARTA, PARA TODO BRASIL

E-MAIL: [sociedadealternativadasaude@gmail.com](mailto:sociedadealternativadasaude@gmail.com) (Ricardo)

---

# KEFIR

## O QUE É ISSO?





**O uso do Kefir como alimento pode trazer benefícios e auxílio no combate a problemas de:**

**asma, acne, problemas renais, acidez estomacal, problemas circulatórios, colesterol, reumatismo, osteoporose, hepatite, bronquite, catarro, tuberculose, descontrole da produção de bilis, alergias, enxaqueca, males do cólon, úlceras, problemas digestivos, colites, bactérias hostis, prisão de ventre, diarreia, candidíase, inflamações intestinais, ansiedade, depressão, diversos eczemas.**

## **O KEFIR NOSSO DE CADA DIA**

Para se produzir kefir é necessário conseguir primeiro os **grãos de Kefir** que contém uma variada flora de microorganismos benéfica ao ser humano. Uma vez obtidos os **grãos de Kefir** pode-se ter kefir em casa para sempre, basta cultivá-los ou até mesmo guardá-los em condições especiais por longos períodos quando não estiverem sendo

# KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

consumidos. O Kefir para nosso consumo é o leite fermentado por algumas horas com grãos de Kefir, podemos ingerir os grãos também, mas normalmente preserva-se os grãos para a produção de mais Kefir. Devemos ter em mente que o Kefir **é diferente** do iogurte, yakult, coalhadas caseiras e similares. Pessoa tem tentado gerar os grãos de Kefir em casa e o máximo que conseguem é uma coalhada.

O Kefir foi criado na antigüidade e até hoje é desenvolvido sob condições particularmente quase impossíveis de serem repetidas na maioria das nossas residências atuais.

Para se gerar os grãos de Kefir "do nada" hoje em dia seriam necessários simular um "ambiente" propício para seu surgimento, como foi feito a mais de 4.000 anos atrás, o que seria extremamente complexo e difícil para a maioria de nós, portanto será muito mais econômico e prático adquiri-los com conhecidos ou pela internet.

O líquido do Kefir pode ser refrigerado para consumo. O líquido fresco pode ficar até 5 dias na geladeira para consumo próprio e até 7 dias para uso culinário e no freezer pode ficar até 1 ano.

No trato gastrointestinal de crianças recém nascidas são naturalmente encontrados diversos microorganismos contidos no Kefir, com o passar do tempo e também porque provavelmente paramos de consumir muito leite, perdemos esses microorganismos, e eles praticamente só podem ser reencontrados no Kefir

## **Composição do Kefir:**

O grão de Kefir é um agrupamento gelatinoso polissacarídeo que tem vários microorganismos em simbiose, e sua complexidade ainda não foi completamente decifrada pela ciência.

## **Basicamente o Kefir contém:**

8 leveduras, 2 bactérias acéticas, cerca de 16 lactobacilos, cerca de 9 streptococci/lactococci, ácido fólico, ácido pantatênico, biotina(vitamina B), cálcio, carboidratos, fósforo, gordura, lactase, magnésio, niacina (vitamina B3), potássio, proteínas, piridoxina (vitamina B6), triptofano, vários outros aminoácidos benéficos, vitamina B12, vitamina K.

## **PERGUNTAS E RESPOSTAS IMPORTANTES**

### **Qual a temperatura e tempo ideais para cultivar o Kefir?**

O Kefir deve ficar em temperatura ambiente entre 12 a 40 graus, sendo que a temperatura ideal para produzir é em torno de 20 a 37 graus por um tempo de fermentação que pode variar de algumas horas até três dias caso a temperatura ambiente esteja menos de 22°C. Embora o tempo recomendado seja de até 3 dias de fermentação, por medida de precaução recomenda-se que acima de 36 horas não devemos consumir o Kefir fermentado em temperatura acima de 20°C. Se mantivermos o líquido de Kefir depois de fermentado na geladeira ele manterá ainda condições para consumo por cerca de 3 dias. Se for feito queijo de Kefir o tempo de conservação poderá ser bem maior. Caso ocorra fermentação acima de 36 horas devemos peneirar os grãos e descartar o líquido e adicionar os grãos em novo leite e retomar o processo de cultivo se os grãos estiverem em boas condições.

A proporção ideal para seguir estes tempos é: Uma colher das de sopa de grãos de Kefir para cada meio litro de leite.

### **Como devo consumir o Kefir?**

Na hora de consumir o líquido que chamamos de Kefir não deve conter grãos, os grãos devem ser separados com a peneira para posteriormente produzirem novos lotes de Kefir para consumo, eventualmente poderá até comer os grãos, caso tenha muitos, ou seja, não ha problema nenhum em ingerir diretamente os grãos. Na aparência o Kefir é semelhante a coalhada ou iogurte (mas apenas na aparência) e pode ser misturado com frutas por exemplo.

### **Qualquer pessoa pode consumir o Kefir?**

Não ha nenhuma restrição em princípio, qualquer pessoa poderá tomar o Kefir, salvo problemas de saúde que possam impossibilitar, nesse caso a orientação médica pode ser necessária.

### **Qual a quantidade de Kefir pode consumir por dia?**

O Kefir é um alimento e algumas pessoas ingerem um litro e meio por dia do Kefir de leite. Mas é obvio se você está iniciando o consumo, deve usar o bom senso. O Kefir é um depurativo natural com consumo inicial de quantidade expressiva poderá surgir um efeito colateral como: erupções cutâneas pelo corpo que ficam

# KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

durante o tempo de depuração e depois somem, mal estares passageiros e indisposições.

## **Qual o tipo de leite deve usar diariamente?**

Nas maiorias das cidades do Brasil pode se usar o Leite UHT (Longa vida) integral ou desnatado. Em locais que possa se conseguir leite fresco de vaca ou cabra é melhor, mas esses devem ser fervidos e esfriados a temperatura ambiente antes de serem colocados os grãos.

Para quem prefere o leite em pó há ressalvas, primeiramente quanto a composição do leite, pois marcas menos conhecidas crescem de muito açúcar refinado e aditivos em pó; o açúcar branco não é saudável para nós imagine para os grãos, ao desmanchar o pó na água esta deve ser mineral ou filtrada senão estará comprometendo a saúde dos seus grãos com o cloro e o flúor presentes na água da torneira. O leite de soja é bem apreciado principalmente a quem tem intolerância a lactose, apesar do leite animal fermentado em 24h quase não possui mais a lactose visto ser o alimento dos grãos de kefir. Não podemos esquecer que o leite vegetal impossibilita o crescimento dos grãos de kefir, possibilitando apenas a fermentação.

## **Como cultivar o Kefir?**

Para produzir o Kefir de leite usa-se apenas:

- Grãos de Kefir
- Leite (Qualquer tipo de leite, ressalvas ao leite vegetal que impossibilita o crescimento do cultivo)

Que devem ser colocados em um pote de vidro. A proporção de grãos para leite é em média de uma colher das de sopa de grãos de Kefir para cada meio litro de leite, se tiver mais grãos proporcionalmente a fermentação deverá ser mais rápida e deve ser trocado o leite em menor tempo. O tempo de fermentação em temperatura média de 20° C (vinte graus centígrados) é o seguinte: Para consumir um Kefir mais suave a fermentação deve ser mínima e pode durar apenas umas 6 horas, (Em dias mais frios isso pode demorar mais tempo) que é quando o leite começa a ficar mais denso (engrossar), a partir do momento que chega nesse estágio retira-se os grãos com a peneira e pode-se consumir o líquido peneirado ou colocar na geladeira e consumir mais tarde. O Kefir mais ácido pode ser obtido em até três dias de fermentação.

# KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

## **Posso gerar os grãos de Kefir em casa?**

Não, os verdadeiros grãos de Kefir não foram gerados assim.

Procure receber os verdadeiros grãos de alguém que os tenha, assim poderá cultivá-los em casa com mais segurança. Se não conhece o Kefir antes de adquirir pergunte se ele é real ou original, pois há a possibilidade de te fornecerem os grãos transformados.

Os grãos de Kefir verdadeiros são especiais e ao entrarmos em contato com eles nos os "reconhecemos" plenamente, talvez porque eles passam a fazer parte de nós, nos protegendo e alimentando, assim como nós fazemos com eles. E provavelmente podemos "reconhecê-los" também porque certamente quando fomos recém nascidos já tivemos contato com alguns microorganismos que o Kefir contém.

## **O Kefir é azedo mesmo? Tem como mudar o sabor?**

Seu gosto tradicional sem qualquer aditivo é refrescante e levemente azedo. Você decide se quer azedo ou não, o Kefir pode ficar azedo ou ácido quanto maior for o tempo de fermentação, se desejar um Kefir que não seja azedo, basta deixar menos tempo e terá um líquido suave. A proporção de grãos para o leite e temperatura ambiente também influencia na fermentação.

## **Os grãos de Kefir de leite soltam uma "gosma" branca?**

Sim, somente os grãos reais, verdadeiros possuem essa "gosma" branca que os grãos soltam e que normalmente vemos quando estamos peneirando é o que os pesquisadores batizaram de kefiran, que testes feitos em cobaias no Japão mostraram princípios anticancerígenos.

## **Tenho grãos de kefir há meses e eles não se desenvolvem?**

Quando você adquire os grãos de Kefir de água ou de leite tem que estar ciente que é um cultivo e precisará dispor de alguns minutos por dia para a troca do líquido, lavagem do vasilhame, etc. e este procedimento tem que ser feito com disposição. De nada adianta você trocá-los diariamente, receber o benefício e sequer esterilizar o vasilhame pelo menos 1x por semana, ou então usar água de torneira para lavar o vasilhame e não secar antes usá-lo novamente. São pequenos cuidados que temos que ter e isso só é possível quando fazemos com disposição, gratidão, carinho ou no mínimo com

# KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

cuidado. A qualidade do leite é fator importante, troque-o quando perceber algo errado, ou mude de marca.

E não se deve esquecer que os grãos de kefir só crescerão se estiverem sendo cultivado em leite animal, apesar de poder cultivá-los em leite vegetal o mesmo impossibilita o crescimento do kefir. Provavelmente porque o kefir se alimenta de Lactose e o leite vegetal não possui lactose.

Os grãos de água só deixam de crescer quando a água não é mineral ou filtrada possibilitando que o cloro e o flúor atuem negativamente no seu cultivo. Também devemos ter em mente que o açúcar mascavo deve ser de boa procedência, embalagem fechada e soltinho. Não use açúcar amascavado, que não é a mesma coisa, ele já passa por outro processo industrial não contendo as propriedades do açúcar mascavo. Também evite comprar açúcar aos pouquinhos ou pequenas quantidades aonde vendem em grandes embalagens abertas, pois não se sabe desde quando aquele produto está aberto e na maioria das vezes existe algum tipo de sujeira ou até larvas nos tambores de guarneçamento. Mesmo que você utilize a água fervida e batida no liquidificador, não esqueça que há possibilidade de não eliminar o flúor completamente e se os seus grãos não prosperarem em um mês, use água mineral.

## **As bactérias do Kefir não me farão mal, são muitas?**

O Kefir contém cerca de 40 microorganismos. O que ocorre é que esses microorganismos do Kefir são benéficos ao nosso organismo, principalmente porque grosso modo eles simplesmente "devoram" os microorganismos malignos que estão dentro do nosso corpo, principalmente no sistema digestivo, existem inúmeros microorganismos maléficos que são eliminados pelo Kefir e além de outras coisas o Kefir é também nutritivo.

***Ou seja, a probabilidade de sermos atacados por organismos nocivos é total!***

***Mas o Kefir vai exatamente combater isso!***

***Com o Kefir, estaremos combatendo microorganismos nocivos que a humanidade vem "cultivando" em seus corpos e que podem causar doenças, inclusive o câncer .***

Descubra também dentro de você mesmo, motivos para doar ou divulgar o Kefir.

No trato gastrointestinal de crianças recém nascidas são naturalmente encontrados diversos microorganismos contidos no Kefir, com o passar do tempo e também porque provavelmente paramos de consumir muito leite, perdemos esses microorganismos, e eles praticamente só podem ser reencontrados no Kefir.

**O Kefir já foi testado em seres humanos ou não?**

Estima-se que Kefir tem sido usado por seres humanos por cerca de 4.000 anos, nesse período, seu uso foi secreto por povos da região do Cáucaso, região montanhosa entre o mar Negro e Cáspio, eles tinham medo que inimigos ou supostos inimigos deles tivessem acesso aos benefícios do Kefir ou que o Kefir perdesse suas propriedades benéficas, portanto, esconderam durante cerca de quatro mil anos o segredo de produzir o Kefir. Esses povos consomem o Kefir a vida toda, desde o nascimento e são conhecidos pela sua longevidade e atingem em média 110 anos de idade. O restante da humanidade começou a ter contato com o Kefir apenas cerca de um século atrás, em 1908 foi distribuído pela primeira vez na Rússia, depois que um grupo de médicos membros de uma Sociedade de Medicina que acreditavam que o Kefir seria benéfico aos seus pacientes incitaram dois irmãos, de sobrenome Blandov, produtores de laticínios a conseguirem o Kefir dos povos que o possuíam e guardavam em segredo. Através de uma manobra que hoje chamaríamos de espionagem, com auxílio de Irina Sakharova que era empregada dos Blandov para a tarefa de obter os grãos de Kefir. Envioado por Irina um príncipe da região do Cáucaso se apaixona por ela. E apaixonado por Irina, o príncipe, possuidor de grãos de Kefir, termina preso por raptá-la, ele teve que comprar sua liberdade pagando cerca de 4,5 Kg de grãos de Kefir para Irina por determinação do Czar. A partir daí toda a Rússia começou a consumir o Kefir e também passou a ser utilizado em hospitais. No século passado, dizem alguns, que os Russos conseguiram a ocupação da Sibéria, região extremamente inóspita pelo frio, graças ao uso do Kefir.

Portanto, 4.000 anos atestam os benefícios do Kefir.

# KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---



Os grão de Kefir cultivados no leite tem várias denominações, conforme localização: Cogumelos tibetanos, planta do iogurte, bichinho do iogurte, cogumelo do iogurte, fungo do iogurte, bacilo do iogurte, lótus de neve, Kin-oko (Japão), tibetanischer pilz (alemanha).

## **Tenho alguns Grãos, como que eu faço Kefir?**

Basicamente, coloque os seus grãos em uma metade litro de leite (de preferência fresco, mas leite pasteurizado também o fará), e deixe em temperatura de ambiente por 24 horas. A proporção é uma colher de sopa rasa de grãos para meio litro de líquido. Para quantidades maiores ou pequenas, variem as proporções conseqüentemente. Diferentemente de yogurte, o leite não precisa ser aquecido. Realmente, preparando em uma temperatura de refrigerador faz um Kefir mais liso [mas leva mais tempo para preparar]. Uma vez que o Kefir está pronto, coe um um coador de plástico ou peneira. Recoloque os Grãos em leite fresco para preparar o grupo próximo. Este processo é repetido indefinidamente.

## **Eu devo esterilizar todos meus utensílios de uso do Kefir?**

Toda limpeza é sempre importante na cozinha, não é necessário manter um ambiente estéril, desde que os Grãos sejam robustos e sobrevivam bem em um "ambiente de cozinha normal". Porém, não

# KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

use utensílios de metal, pois isso fará com que tenhamos pequenas correntes elétricas nos Grãos de Kefir, prejudicando sua micro-flora. Também a acidez do Kefir pode fazer corrosão. Para evitar problemas, você deve optar por usar só pote de vidro e colher de plástico ou madeira.

Para iniciar o cultivo ou 1 x ao mês você pode esterilizar seu material com água quente e gotas de vinagre no enxágüe dos utensílios todos.

## **Eu devo enxaguar os Grãos entre cada mudança de leite?**

Isto não é necessário, nem o Ideal. Mas se você realmente quiser, você pode "jejuar" os Grãos colocando eles na água filtrada por um dia. Depois os Grãos são coados e colocados diretamente em leite fresco para preparar Kefir como sempre. Isto pode ser feito semanalmente, quinzenal ou mensal. Essa água coada contém Kefiran, um polissacarídeo saudável sem igual nativo dos Grãos de Kefir. Nós nos referimos a solução coada como "Kefiraride", que tem uma variedade de aplicações. Em minhas pesquisas recentes eu prefiro deixar os Grãos no Kefiraride descansando.

## **Eu nunca tomei Kefir. O que eu antecipadamente preciso saber?**

Primeiramente é necessário moderação. Você pode optar por iniciar a tomar o Kefir de Água e o de Leite simultaneamente, sem maiores problemas, se for em porções moderadas. Inicialmente, se nunca tomou Kefir antes nos último 06 meses passados, comece com 50ml nas duas primeiras semanas (50 ml de Kefir de água durante o dia e 50ml de Kefir de leite de manhã ou a noite), após duas semanas aumente para 100ml e assim para de 50ml em 50ml para cada um. Há possibilidade de reação inicial, semelhante a reação de Herxheimer. Estas câimbras de estômago podem variar de leves para diarreia, e até vomitando - podem ser atribuídas a mudanças da microflora intestinal devido aos novos organismos introduzidos por beber Kefir. Na maioria dos casos, os sintomas melhoram depois de um curto período. Os "Novatos para Kefir que experimentem tais problemas deviam ignorar a reação, ou então, sigam as instruções de iniciar com 50ml e aumentar gradativamente que não haverá reações

# KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

maiores, mas se ainda assim acontecer comecem a tomar quantias pequenas de Kefir, por exemplo, umas duas colheres de sopa de Kefir diariamente, e depois aumentando uma colher de sopa diariamente ou 50 ml semanalmente. Outro sintoma para quem inicia tomando grande quantidade são as erupções cutâneas não localizadas, na maioria das vezes no rosto e nas costas, mas deve seguir as mesmas instruções de reiniciar o uso o moderadamente. O Kefir é um depurativo em potencial e enquanto estiver atuando no organismo como depurador, isso acontece com mais ênfase no início, há possibilidade de ocorrer os efeitos colaterais diversos.

## **Na continuidade do consumo quanto de Kefir pode-se beber?**

Você pode beber tanto quanto se sente confortável se seu consumo já passou de 60 dias de uso ininterrupto. Caso ainda esteja começando o uso consulte pergunta anterior e siga as instruções como colocadas que não haverá reações inesperadas. Muitas pessoas bebem uma xícara de manhã e uma de noite antes de dormir. Alguns apreciam um vidro pequeno de Kefir antes de cada refeição. Uma palavra de precaução: o Kefir contém bactéria láctica ácida que pode descalcificar o esmalte dos dentes, então não deixe de enxaguar sua boca ou escovar seus dentes depois de tomar. Todo alimento ou fruta ácida faz o mesmo.

## **É verdade que os Grãos crescem?**

Sim, Grãos de Kefir saudáveis devem crescer em torno de 5% ao e o de Água em torno de 15 % diariamente.

## **É verdade que as pessoas comem os Grãos?**

Sim! Os Grãos contêm muitas propriedades benéficas. Um estudo Japonês mostrou que ratos que tinha sido inoculados com câncer e que se alimentaram com Grãos de Kefir, o crescimento do câncer parou e até retrocedeu.

## **Algumas dicas na manipulação dos Grãos?**

Evite expor os Grãos de Kefir a temperaturas extremas, pois alguns micro-organismos são bastante sensíveis para uma temperatura

# KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

acima do nosso corpo. Como uma regra de dedo polegar, leite que é muito quente para você pôr um dedo nisto, seguramente matará seus Grãos. A melhor temperatura fica entre 22°C a 25°C.

## **O que eu faço se os Grãos se parecem contaminados ou aparecem lugares rosa na superfície no meio da cultura?**

Isto poderia acontecer especialmente se você cobriu o jarro com um pano, que poderia favorecer cair certos esporos ou organismos daninhos ao Kefir. Simplesmente coe os Grãos e enxágüe-os na água filtrada. Coloque-os em água sem cloro ou mineral por 24 horas. Enxágüe os Grãos com a água fresca e coloque-os em leite fresco. Você poderia querer descartar o primeiro grupo de Kefir, desde que tivesse um sabor incomum. O segundo grupo de Kefir deverá ser bom o suficiente para beber. "Se Você tiver Kefiraride substitua pela Água por visto que é mais natural para o seu Meio e faça o processo acima".

## **Como lavar os grãos e o que é jejuar o Kefir?**

### **Jejuar os Grãos**

Uma alternativa para não lavar os grãos de kefir

Desde a apresentação do kefir ao resto do mundo, em 1903, tem-se tornado uma prática comum lavar os grãos com água, entre cada mudança do leite e esta prática tornou-se bem enraizada, porque os grãos do kefir são passados de pessoa à pessoa, normalmente acompanhados de instruções para isso. Porém, na maioria das circunstâncias não é essencial lavar os grãos de kefir.

Uma boa alternativa à lavagem dos grãos é o jejum de 12 a 24 horas. Coloca-se os grãos em água fresca sem cloro, em temperatura ambiente ou na geladeira (não no congelador).

A solução clara coada do jejum dos grãos do kefir, kefiraride, contém o kefiran, ácidos orgânicos (na maior parte ácido láctico) e uma porcentagem pequena de proteína e de aminoácidos solúveis.

# KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

Jejuar os grãos uma vez por semana pode ajudá-los a formar colônias mais resistentes, embora isso não seja imprescindível, sendo que sob a maioria das circunstâncias os grãos de kefir podem ser cultivados continuamente no leite fresco.

## **Eu tenho problemas bebendo leite. O que eu posso fazer para tomar Kefir?**

1: Você é intolerante a lactose: neste caso, deixe seu Kefir para fermentar (amadurecer ) mais de um dia e aí poderá beber. Isto dará tempo para as bactérias do Kefir digerir mais da lactose no leite.

2. Você é alérgico a caseína (a proteína em leite). Em tais casos você poderia tentar o tipo de leite diferente (leite da cabra por exemplo é menos alérgico que o de vaca), ou você poderia evitar leite in natura completamente e tentar o leite de soja, talvez.

## **Eu Posso fazer Kefir com leite de soja?**

Sim, com um pouco de ajuste, você pode usar quase qualquer tipo de leite.

A única desvantagem é que os Grãos não poderão crescer mais, porque eles precisam seu meio nativo (leite animal) para crescer.

**Kefir do leite de coco.** O kefir pode ser feito de qualquer tipo de leite, vaca, ovelha, cabra, búfalo. Existem muitas escolhas de leite; direto do curral, pasteurizado, UHT [Leite Longa Vida], Integral, desnatado, Leite em Pó.

Com um pouco de ajuste para o meio e processo de cultura existe também a opção para o de leite in natura; leite de coco, arroz, soja e semente de noz.

## KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---



### **O que Kefir é d'acqua? Ou de Água**

Na Itália e Espanha esta forma de Kefir é mais popular que Kefir de leite. Esse Kefir é obtido adaptando alguns Grãos de Kefir de leite para um novo meio, baseado em água com adição de Sucos, Rapadura, Garapa (caldo de cana) ou açúcar mascavo, açúcar orgânico que é o mais usado no Brasil. Este Kefir fica efervescente e é refrescante.

### **Como você faz Kefir d 'acqua?**

Kefir de Água é feito adicionando açúcar mascavo, suco de limão (opcional) e frutas secas (opcional): albricoque(apricot), tâmara, ameixa de figueira etc. adicionar os Grãos de Kefir da água com água mineral ou sem cloro.

### **Eu Posso fazer Kefir de água usando Grãos que trabalhavam em leite?**

Sim, grãos de Kefir que trabalhavam no Leite pode ser convertidos para trabalhar em Água. Use uma porção ou Grãos de leite extras para este fim. Primeiro enxágüe os Grãos com água filtrada fria e

## KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

coloque eles em uma solução de açúcar mascavo, caldo de cana ou rapadura a 5 até 10 % . Adicione fatias de limão, ou não, por 48 horas em temperatura ambiente. Inicialmente, os Grãos começarão a trabalhar no processo por uns 4 dias e a preparar a nova forma de Kefir. Isto é normal desde que eles têm que se acostumar ao novo meio, às vezes pode-se levar até 1 mês ou mais para ocorrer a transformação. É obvio que para ter grãos como TIBICO é necessário muito mais tempo na sua transformação, as vezes pode levar 1 ano. Tendo dois tipos de Grãos evite ficar levando o Kefir de um meio para outro, pois perderá suas propriedades. O ideal é adquirir os grãos sempre originais pois sempre estarão em crescimento e saudáveis e você terá a certeza que está consumindo com as propriedades naturais inerentes do Kefir.

### **É necessário adicionar todo aquele açúcar para Kefir d'água? E as frutas secas?**

Se estiver usando Grãos de Kefir de leite adaptados para novo meio que é de água, então é sugerido alimentar os Grãos com uma variedade de açúcares diferentes. Isto ajuda manter a diversidade da microflora no Kefir. Em vez de fruta seca, você pode adicionar fruta fresca. O limão mantém a solução ligeiramente ácida e produz como limonada um flavour especial. As frutas frescas diferentes produzirão Kefir de água, que retém o flavour daquela fruta, sem necessidade de qualquer outro açúcar.

### **Que tal o Kefir feito com suco de uva ou outro suco de fruta?**

#### **As frutas que podem ser usadas:**

Você pode usar qualquer suco de fruta que é ácida em natureza, por exemplo, uva, cítrica, abacaxi, kiwi, mamão, e quaisquer tipos de melão etc. Com Grãos de Kefir d 'aqua geralmente pode se misturar tanto suco com a água tão desejada. Note que quanto mais suco de uma fruta doce se adicionou mais alto será o teor de álcool no final da fermentação.

# KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---



## **Existem algumas precauções fazendo Kefir d 'acqua?**

Sim existem duas coisas que deve estar ciente:

1. O Kefir d 'acqua é um aperitivo efervescente. Se você preparar em um jarro fechado hermeticamente, formará o CO<sub>2</sub> e fará muita pressão no recipiente. É importante usar uma vasilha forte suficiente para resistir a pressão no jarro pelo gás acumulado. O ideal é deixar seu jarro metade cheio com os ingredientes de Kefir e de preferência a tampa sem fechar totalmente.
2. O Kefir d 'acqua é um aperitivo alcoólico aprazível - pode conter entre 0.5 a 3 % álcool por volume [dependendo da quantidade de açúcar e o tempo de fermentação]. Então não poderia ser aconselhável para dar a crianças pequenas, ou animais, e deverão ser cuidadosos quando já se têm um tratamento de remédios de tarja preta.

## **Como faz e o que é o Kefir D'Erba ou Kefir de ervas?**

### **Kefir de Ervas Medicinais**

Na foto abaixo estão algumas das ervas que são usadas para fazer o tônico probiótico, "Kefir de erva medicinal". Esta foto mostra a extração herbácea crua, que envolve as partes de qualquer erva

## KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

inteira e crua em forma seca e fresca, deixando então que os grãos de Kefir façam à extração. O ideal é usar os grãos de kefir de leite para preparar kefir de erva, pois existe um risco de que os grãos de kefir de água deixem de se propagar, se sujeitos à certos compostos encontrados em ervas específicas. Se optar por usar grãos de água, separe alguns de seu estoque excedente. Quando você usar Grãos de Kefir de leite pela primeira vez, você pode precisar deixar fermentando por mais de 24 horas os primeiros lotes.



### **Chá Probiótico de Ervas**

Muitos componentes medicinais herbários estão na forma de óleos essenciais. Estes são insolúveis na água, os grãos de Kefir podem ajudar na sua liberação. Isto é possível através de certas enzimas, que são produzidas pelos micróbios e fermentos durante a fermentação. Alguns componentes ativos também podem ser dissolvidos pela pequena quantidade de álcool produzido durante o processo de fermentação. Além de tornar-se uma fonte probiótica, a fórmula final potencializa a fermentação.

Isso inclui a adição de algumas Vitaminas do complexo B, que são principalmente derivadas das leveduras e possivelmente de outros micróbios e outros aminoácidos, RNA e DNA (dos próprios micróbios). Este processo produz um aperitivo refrescante que pode ser preparado com sabor natural similar à "cola", "champanhe" ou até uma "essência carbonatada" da erva aromática.

# KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

## Receita para o Tônico Herbal "Kefir de Erva medicinal"

- Ingredientes:
  - 1 colher de sopa de flores de trevo vermelhas
  - 1 colher de sopa de folhas de Alfavaca e/ou flores de Camomila
  - 5 porções de pétalas de rosas ou 1 saquinho de chá de rosa
  - 1 colher de sopa de mel ou extrato de malte
  - 2 a 3 colheres de sopa de Grãos de Kefir
  - 500ml de água mineral ou sem cloro
  - bolsa (veja no final desse assunto como fazer) para contenção dos grãos
- Modos de Preparar:

Há dois modos de preparar o kefir de ervas:
- - **A extração herbácea crua:** você não ferve, aquece ou usa qualquer calor nas ervas. Este método ajuda a preservar os componentes essenciais que são sensíveis ao calor, que são normalmente desnaturados cozendo-se. Exceto as combinações solúveis, você está confiando principalmente na microflora do Kefir, para extrair os ingredientes ativos insolúveis das ervas. Depois que os Grãos de Kefir trabalharam nas ervas por 24 a 48 horas, você notará que as ervas são "digeridas" liberando componentes ativos na solução. Você realmente precisa usar o método da bolsa para separar facilmente os grãos das partes das ervas simplesmente removendo a bolsa contendo os grãos depois de a fermentação estar completa.
    - Coloque os Grãos de Kefir na bolsa
    - Adicione a água em uma jarra, até no máximo 2/3 de sua capacidade
    - Adicione e dissolva o mel ou malte
    - Coloque a bolsa na água, certificando-se de que ela afunde
    - Acrescente o restante dos ingredientes
    - Coloque uma tampa apertada no jarro e deixe fermentar por 24 a 48 horas em temperatura ambiente
    - Remova a bolsa

# KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

- Coe o Kefir de Erva medicinal, que está pronto para consumo
- **O método do chá herbáceo:** onde você faz um chá de ervas. Depois de coar e esfriar o chá, você adiciona o adoçante e os Grãos de Kefir e fermenta por 24 a 48 horas.
  - Coloque a água em uma panela e leve à fervura
  - Acrescente as ervas
  - Tampe a panela e deixe até que chegue à temperatura ambiente
  - Coe o chá e coloque-o no jarro, cuidando para não enchê-lo mais do que 2/3 de sua capacidade
  - Coloque os Grãos de Kefir na bolsa
  - Adicione o adoçante
  - Coloque a bolsa com os grãos no chá, certificando-se de que ela afunde
  - Coloque uma tampa apertada no jarro e deixe fermentar por 24 a 48 horas em temperatura ambiente
  - Remova a bolsa
  - Coe o Kefir de Erva medicinal, que está pronto para consumo

## Dicas e variações

Você pode usar algumas de suas fórmulas favoritas para preparar seu Kefir de ervas ou fazer combinações com ervas diferentes que você goste, ou tenha necessidade. Tente adicionar um pouco de raiz de Dente-de-leão como limpador de fígado e tônico, ou flor de maracujá e passiflora para uma boa noite de sono.

Você pode usar saquinhos de chás herbáceos comerciais em ambos os métodos descritos, não existe nenhuma limitação e experimentar é recomendado.

Para mais detalhes sobre ervas e seus efeitos fitoterápicos, visite:

<http://ci-67.ciagri.usp.br/pm/>

## Dicas para cozinhar e fazer chá

# KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

Com a aplicação de uma técnica simples, podem-se reter compostos essenciais quando cozinhar alimentos ou preparar chás herbáceos com a aplicação de uma técnica usada em química e adotada na cozinha. É um sistema simples, que qualquer um pode aplicar em casa. Tudo que você necessita é um pote e água fria.

## **No Laboratório**

Em um laboratório, é realizada uma técnica conhecida como refluxo ou aquecimento sob refluxo. Um condensador é usado para condensar e obter os componentes voláteis. Durante o refluxo, a vaporização da mistura fervente é seguida por condensação destes vapores nas paredes interiores do condensador. O condensador é mantido frio por água fluindo em um revestimento ao redor da parede externa. As gotas condensadas caem novamente na solução e não se perdem na atmosfera.

## **Aplicando Ciência à Cozinha**

Na cozinha, esta técnica pode ser adaptada simplesmente colocando-se um pote cheio de água fria/gelo na boca da panela. Esta tigela substitui a tampa. Assim como no laboratório durante o refluxo, os componentes essenciais misturados ao vapor são condensados quando entram em contato com o pote com a água fria (que agora age como um condensador). Qualquer componente condensado retorna ao pote, em vez de desaparecer no ar. Os odores que são exalados ao cozinhar são também alguns destes componentes essenciais, especialmente quando se prepara chás herbáceos, com ervas aromáticas ou ervas e temperos aromatizantes.

Nota. Esta técnica não pode ajudar com compostos que desnaturam quando aquecidos ou cozidos.

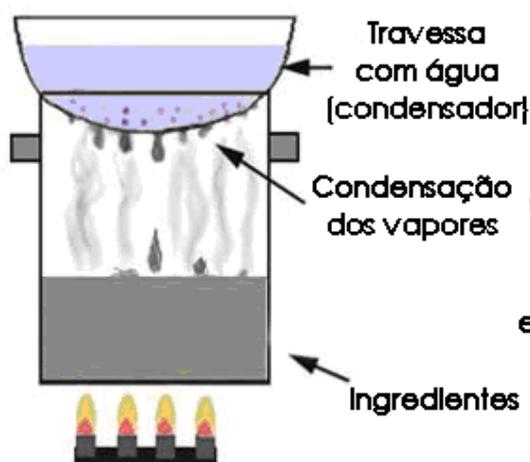
# KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

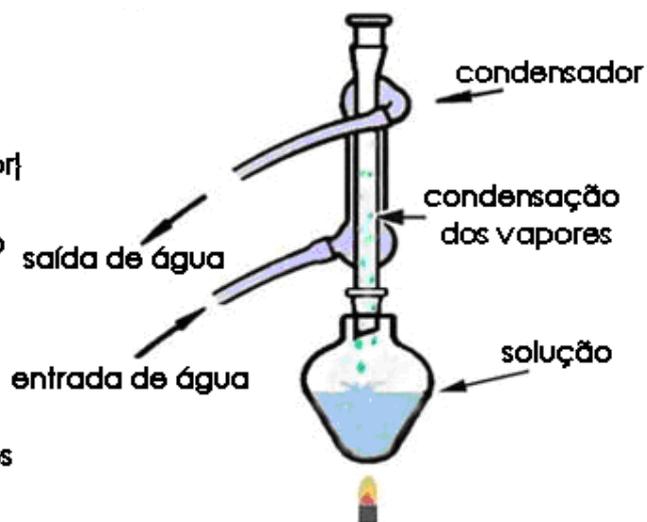
<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

Cozinhando sob refluxo na cozinha



Aquecendo sob refluxo no laboratório



No laboratório os princípios do refluxo e aquecimento sob refluxo são executados durante a extração dos componentes orgânicos. Esta extração demora muitas horas. Para interromper qualquer perda de solventes e essências, o aquecimento por refluxo é executado fixando-se um condensador no topo da seção de extração. Os solventes e qualquer componente essencial que é vaporizado condensam na câmara, e então caem na solução, não se perdendo na atmosfera.

## Resumo

Alguns benefícios alcançados usando esta técnica simples na cozinha:

- Alimentos mais saborosos, devido à retenção de compostos aromáticos voláteis;
- Redução dos odores da cozinha porque estes elementos são condensados e retornam aos ingredientes originais, não vaporizados na atmosfera;
- Reciclagem de energia pelo aquecimento da água no condensador, que pode ser usada para lavar louças, por exemplo;
- Alimentos podem ser mantidos quentes se colocados no topo da câmara;

# KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

- Alimento contém nutrientes que normalmente evaporariam [óleos essenciais são nutrientes num nível farmacológico];
- Redução do vapor, evitando que se acumule e condense nas paredes da cozinha... especialmente se não há exaustão;
- Redução de resíduos gordurosos nos utensílios, paredes e tetos;
- Se algo que está cozinhando é esquecido no fogão, ele não secará nem queimará facilmente



Na imagem ao lado, vê-se um pote de aço inoxidável cheio de água fria colocado na boca de uma panela. Também pode-se adicionar alguns cubos de gelo. Esta técnica simples ajuda a reter os componentes voláteis no alimento ou chá.

Esta técnica é usada especialmente para preparar chás de ervas. Isto porque os óleos essenciais são voláteis e se perdem como vapores quando as ervas são aquecidas. Os óleos essenciais são normalmente os principais ingredientes das ervas medicinais.

## **Bolsa para o Kefir**

A bolsa que acondicionará os grãos de Kefir na maturação com ervas.



# KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

## **Como se faz Kefir Leban (Queijo fresco cremoso de Kefir )? Queijo de Kefir?**

Depois que o Kefir de Leite está pronto, coloque em um coador de papel ou de pano e deixe escorrer o Kefiraride por algumas horas. Quanto mais tempo ficar assim, menos cremoso o Keijo ( opss ) Queijo de Kefir ficará. Isso poderá ser feito dentro ou fora da Geladeira, eu faço dentro. Prefiro também usar o coador de pano quando o consumo for pouco e deixar o Queijo dentro desse pano úmido e de maneira que o queijo fique embrulhado, pois assim o teremos suave no paladar e com menos cheiro.

## **Eu posso usar o Kefiraride que separou fazendo o queijo?**

Com certeza esse é um produto maravilhoso, não só para nós Humanos, mas para plantas e animais.

## **Kefir de Água e outros tipos**

Grãos Kefir também podem ser usados para fermentar outras substâncias nutrientes, por exemplo, Leite de Soja, Leite de Noz, Leite de Coco natural, etc. Criando assim outros novos Alimentos saudáveis e interessantes. Também há uma variedade bem conhecida de uma bebida de Kefir conhecida como "Kefir d'Acqua" ou Kefir de Água . Isto é principalmente feito de água, suco de fruta ou açúcar de cana (Mascavo, Rapadura ou Caldo de Cana ) e frutas secas. Eu também achei outros adoçantes alternativos inclusive Malte, Mel e frutose etc. poderia ser usado em vez de açúcar Mascavo. "Kefir de Água" usa os mesmos Grãos de Kefir que faziam Kefir Tradicional ( Leite ), mas depois de algum tempo nesse novo meio, se adaptou a fazer " Kefir Água". Isto parece causar confusão entre algumas pessoas, em crer "Kefir de Água" é feito usando um organismo diferente. Isto podia ser, porque depois de certo tempo Fazendo Kefir Água, os grãos são manchados com pigmentos do suco da fruta e outros componentes envolvendo os Grãos de Kefir de Água . Os Grãos de Kefir de Água" também podem ficar opacos, o qual eu

# KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

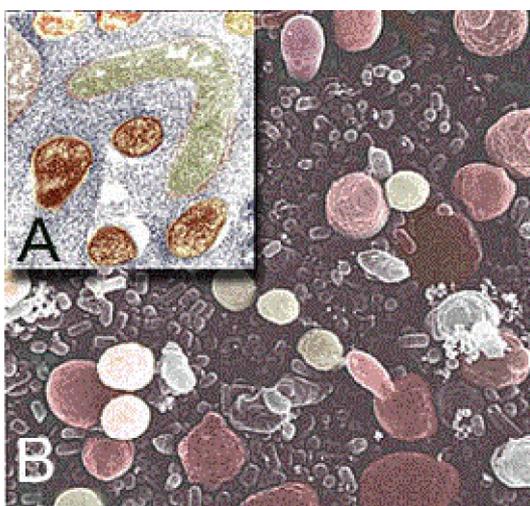
<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

acredito devido à falta de componentes do leite no Kefir de leite. Também, a ação de suco de limão que se usa tradicionalmente faz esta bebida pode ter um efeito nesta "textura" opaca destes Grãos de Kefir. Isto dá aos grãos uma *aparência diferente* que parece ser a causa principal desta confusão.



Algumas pessoas observaram que quando Grãos de Kefir tinham adaptado fazendo "Kefir de Água" por um tempo maior, eles não podiam reverter para fermentar leite e fazer novamente um Kefir satisfatório. Em minha própria pesquisa, achei que depois de vários meses com renovação diária de " leite fresco cru ", os grãos reverteram fazendo um satisfatório tradicional " Kefir de Leite " mais uma vez. Embora possa ocupar meses mais adiante para o caráter opaco ou tingido ". Os originais grãos opacos da Kefir de Água não reverteram atrás à textura anterior, mas os Novos Grãos que cresceram daquele ponto, cresceram para se assemelhar aos grãos originais baseados em leite".



## **A Microflora e o Ciclo de Crescimento dos Grãos de Kefir**

(A) Transmissão e (B) Microscópio de Escaneamento Eletrônico de Grãos de Kefir que mostram microflora misturada de levedura e bactérias e a matriz insolúvel em água.

## KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

Food Technology and Nutrition" under "Kefir" page 1807

Grãos de Kefir são um fascinante organismo "Cultura Mãe". Os grãos ou a matriz é formado devido ao esforço de um relacionamento simbiótico entre sua complexa microflora, formando uma bainha plana, irregular composta de proteínas, polissacarídeos e lipídeos. Estas bainhas formam múltiplos lóbulos irregulares, "Que eu chamo Grãos Bebê".

Estes têm uma natural tendência para uma forma lobular da biomassa auto-incluído, com uma assinatura de crescimento sem igual para cada grão de bebê. Cada uma destes lóbulos é unida em uma comum meia secção, radiando exteriormente de um grão de mãe. Em aparência, o padrão de crescimento dos Grãos de Kefir compartilha semelhanças com a estrutura do cérebro humano, pâncreas, e outros órgãos internos. A superfície de cada grão varia de áreas muito lisas, para regiões mais ásperas com áreas de irregularidade diversa. Alguns grãos têm áreas maiores de suavidade, enquanto outros podem ter umas superfícies muitas irregulares ou ambas as texturas. Alguns Grãos podem propagar como uma **bainha plana** irregular. Depois de algum tempo esse tipo pode reverter e se **transformam** em Grãos incluídos.

Foi achado que as áreas de irregularidade vasta ou aspereza, contém atividade de levedura mais alta, enquanto as áreas mais lisas são principalmente onde as bactérias se apóiam.

Levedura parece formar micro colônias, com grandes protruções em cima da superfície. Estreptococos parecem entrelaçar com outras bactérias sem formar colônias.

Estrutura interna dos grãos mostra uma predominância de Lactobacilos com algumas celas de levedura. Estas celas não são ligadas uma a outra, mas encapsuladas dentro de um polissacarídeo mucoso. Bactérias em forma de pequenas barras longas amoldadas e levedura, formam colônias separadas ambos no lado de fora e dentro dos grãos. Interiormente, filamentos de células encapsuladas, estendem radialmente, de uma população de bactérias barras longas.

## KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

Um organismo em particular, *Lb. Kefiranofaciens* é aceito como o que é responsável para a formação do polissacarídeo solúvel Kefiran, enquanto *Lb. acidophilus* parece responsável pela formação do polissacarídeo capsular que confere propriedades elásticas nos grãos. Outra pesquisa sugere que as bactérias encapsuladas possam ser responsáveis para a propagação de Grãos de Kefir (?).

Grãos de Kefir foram descritos por tecnólogos dos laticínios russos como um "iniciador" natural. Dependendo da fonte de Grãos de Kefir, a composição microbiana pode certamente variar. " Estes pequenos sujeitos têm uma mente própria deles, o qual nós queremos, mas não podemos controlar tipo de atitude efetivamente ".

Uma vasta quantidade de espécies de micróbios diferentes foi isolada de Grãos de Kefir, inclusive, *Lactobacilli*, *Streptococci*, *Lactococci*, *Acetobacter* e *Leveduras*. Esta parte uma relação simbiótica, que em resumo significa, isto "eles não podem viver um sem ao outro" (u 4 eu & eu 4 u... a equilíbrio). Bacteriocin pode também estar especialmente presente se a tensão correta de *Lb. acidophilus* está presente nos grãos.

### **Kefir-Similar “Culturas de Iniciar”**

Por muitas razões, o desenvolvimento e uso de "Starter Cultures" <Kefir Similar> comercialmente "cultivada" para produzir o que eu se chama um **Pseudo-Kefir**, é um produto de escala comercial já existente. Eu sinto que este tipo de Kefir, não deveria ser classificado como sendo Real Kefir, especialmente se os Grãos de Kefir tradicionais não forem usados no processo atual. Sem o uso de Grãos de Kefir, mas comercialmente preparadas "culturas de iniciador", muitas das propriedades naturais que só os Grãos de Kefir podem produzir, podem não ser achado no produto comercial acabado. Por exemplo, o polissacarídeo Kefiran solúvel em água que provou reduzir o tamanho de tumores em ratos e possível agente protetor que parece manter certos micro-organismos patogênicos e ervas daninhas debaixo de controle. Recentemente foi revelado propriedades antiinflamatórias dos Grãos de Kefir.

# KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

## **Ser ou não ser contaminado não é a pergunta!**

Embora até esta data, eu não encontrei qualquer relatório de algum caso onde consumindo em casa o Real Kefir trouxe algum problema de saúde, pelo contrário, só trouxe benefícios. Há preocupação entre tecnólogos, sobre certos tipos de micróbios isolados de certos grupos de Grãos de Kefir, Embora, não há nenhuma evidência de qualquer problema causado devido ao consumo de Kefir feito com estes grãos específicos. Isto parece ser por causa de certas restrições de administradores do "Foods And Drug" ou outros Conselhos administrativos semelhantes etc. Entretanto, há países, inclusive Rússia onde Kefir tradicional que usa Grãos de Kefir é feito em uma escala comercial, e ainda é produzido hoje.

Possivelmente, devido a falta de conhecimento específico por microbiologistas modernos sobre Grãos de Kefir, o resultado é que certos grãos são classificados como sendo contaminados". Esta contaminação " assim chamada " poderia ser de fato favorável como um " agente " protetor para o consumidor. Em documentos antigos, procedimentos são explicados que incluem caminhos para minimizar e controlar problemas possíveis, isso pode surgir durante o Kefir produzido em fábricas usando grãos. Por exemplo era notado que coliforme diminuíram quando o pH do Kefir caiu (mais ácido).

Em indústrias de laticínios, são feitas contagens de coliformes como medidas para determinar possível contaminação, principalmente a fecal ou manipulação imprópria, tanto no processamento como no armazenamento do leite e do equipamento etc. Estes micróbios também são parte de uma microflora intestinal saudável e incluem outros organismos, semelhante à *Cândida Albicans*, mas como os números de *C. albicans* em um humano saudável, coliformes parecem ser mantidos em cheque quando em de Grãos de Kefir. Estes micróbios específicos são, e sempre serão, partes de nosso ambiente, externamente e internamente. O segredo para manter um equilíbrio saudável com estes micróbios em cheque ou em controle por nosso próprio sistema auto-imune ou outros sistemas, incluindo outros micróbios endossados com certas propriedades protetoras. Quando consumindo Kefir tradicional, estas certas propriedades protetoras poderiam ser propagadas

# KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

então no intestino, se tornar parte de ou poderiam ser aumentadas da microflora presente, em troca, ajudando manter um equilíbrio saudável naquele biosistema.

Por causa da diversidade de tipos e espécie de micróbios em Grãos de Kefir também dois grupos não conterão a mesma flora exata. De fato o mesmo grupo de grãos diferirá durante mudanças sazonais. Isto pode ser uma "adaptação localizada" trazendo com ele uma "proteção localizada" para o consumidor, compartilhando aquele ambiente específico com os grãos. Uma prova mais definitivamente precisa ser levada a cabo para tentar entender isto a um nível científico. Mas minha intuição e lógica me falam que eu posso estar bem em um caminho correto de pensamento. Afinal de contas, caucasianos que consumiram quantias grandes de Kefir são renomados em sua longevidade e tem constituições saudáveis. Estas pessoas são classificadas freqüentemente como sendo centenárias, naquele lugar são muitos e vivem mais de 100 anos e jovens. <estar enrugado ou não ter nenhum sorriso enrugado >

LACTOBACILOS	STREPTOCOCOS/LACTOCOCOS	LEVEDURAS	ACETOBACTÉRIAS
Lb. acidophilus Lb. brevis Lb. casei Lb. casei subsp. rhamnosus Lb. casei subsp. pseudoplantarum Lb. paracasei subsp. paracasei Lb. cellobiosus Lb. delbrueckii subsp. bulgaricus Lb. delbrueckii subsp. lactis Lb. fructivorans Lb. helveticus subsp. lactis Lb. hilgardii Lb. kefirii Lb. kefiranofaciens Lb. kefirgranum sp. nov* Lb. parakefir sp. nov* Lb. lactis Lb. plantarum	Lactococci lactis subsp. lactis Lc. lactis var. diacetylactis Lc. lactis subsp. cremoris Streptococci salivarius subsp. thermophilus Strep. lactis Enterococcus durans Leuconostoc cremoris Leuc. mesenteroides	Candida kefir C. pseudotropicalis C. rancens C. tenuis Kluyveromyces lactis Kluyveromyces marxianus var. marxianus K. bulgaricus K. fragilis / marxianus Saccharomyces subsp. Torulopsis holmii Saccharomyces lactis Sacc. carlsbergensis Sacc. unisporus Debaryomyces hansenii** Zygosaccharomyces rouxii**	Acetobacter aceti A. rasens

# KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

## Referências:

***Encyclopaedia of Food Science, Food Technology and Nutrition*** [1993]

[pp. 1804-1808] Edited by R. Macrae, R.K. Robinson, M.J. Sadler

\* ***International Journal of Systematic Bacteriology*** 44 (3) 435-439

[1994]

\*\* T. Loretana, J.F Mosterta and B.C. Viljoen [2003] **Microbial flora associated with South African household kefir**. S. Afr. J. Sci. Vol. 99 No. 1/2

\* Two new species recently discovered. *International Journal of Systematic Bacteriology* 44 (3) 435-439 (1994) [21 ref. En]

Lista dos Nomes de Bactérias de acordo com a Nomenclatura - Gênero *Lactobacillus*

**Doações:** Você pode obter informações sobre doações de grãos de kefir pela internet, existem grupos de doações, que só te cobram a postagem. Se preferir pode também entrar em contato comigo pelo e-mail: [zizasu@hotmail.com](mailto:zizasu@hotmail.com) que faço envios para todo o Brasil cobrando a postagem e o material de auxílio ao cultivo.

## Tirar férias com e sem o KEFIR de cada dia

É de ciência de todo cultivador que os grãos de Kefir que precisam de cuidados diários, então se você quer adquiri-los pense nisso antecipadamente.

Vou relatar algumas formas de preservar seus grãos em casos de viagem para facilitar a vida do cultivador e do cultivado.

Se a viagem for breve até uma semana e não houver possibilidade de levá-los, você pode seguir este ritual:

Água ou Leite: Coloca 5x a quantidade diária de líquido preparado para cada tipo, se houver necessidade, divida em 2 recipientes, deve sobrar quase 1/3 do recipiente para a liberação do gás da fermentação e deve ser muito bem fechado, sem vedação, apenas

## KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

para proteger de qualquer tipo de microorganismo. Guardá-los na parte baixa da geladeira, se possível deixá-la no termostato mínimo.

Se a viagem for de mais de uma semana e não houver possibilidade de levá-los, você pode seguir este ritual:

**Água:** coar os grãos e deixá-los secando na própria peneira por 10 minutos tampados com um guardanapo. Em seguida os coloque num vidro previamente esterilizado e com vedação total, etiquete o vidro com a data do feito e congele. Prazo de validade nestas condições: Máximo de 30 dias

**Leite:** coar os grãos e jogar um pouco de água mineral em cima deles ainda na peneira, após colocá-los num vidro previamente esterilizado e apenas cobrir a quantidade de grãos com leite fresco recém fervido e esfriado, veda muito bem o recipiente e congela. Prazo de validade nestas condições: Máximo de 15 dias.

Para descongelar os grãos, deixe o vidro congelado dentro de um recipiente com água, em temperatura ambiente, após descongelado, volte a colocar os grãos em água mineral, temperatura ambiente, com açúcar mascavo.

É evidente que quando descongelar os grãos eles precisarão de muitos dias ou até meses para voltarem a crescer. É o ônus do processo.

### **Descansando os Grãos do Kefir**

Se por alguma razão for necessário parar o cultivo de kefir por um período curto, digamos, entre 3 e 30 dias, então há algumas opções que lhe permitem tirar vantagem disso. Estas opções dependerão do tempo que se pretende interromper a produção de kefir e se existe alguém disponível como uma "babá" para os seus grãos, durante este período. Lembre-se que qualquer um dos métodos descritos abaixo irá provocar a desaceleração no metabolismo da microflora. Portanto,

# KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

quando desejar acordar seus grãos, talvez seja necessário um período de readaptação, cuja duração tende a ser proporcional ao período de descanso para maior em dobro.

Descansando grãos de kefir de água:

Coloca-se os grãos em um vidro, bem fechado e com uma boa parte sem utilização para o uso da fermentação, com 3/4 de água mineral natural misturada com um pouquinho de açúcar mascavo, na parte superior da geladeira: ficam ativos por um mês.

Descansando grãos de kefir de leite:

1) Se houver uma "babá":

Descanso de até uma semana (este processo desacelera o metabolismo da microflora):

Coloque os grãos em um frasco com a mesma quantidade de leite fresco que utilizaria para fermentá-los;

Deixe na geladeira por uma semana;

Coe o kefir [que pode ser consumido];

Os grãos estão prontos para retornarem ao trabalho [os primeiros lotes podem levar mais tempo para fermentar o leite];

Descanso de mais de uma semana (esta opção pode ser executada pelo tempo que for necessário e os grãos podem, ao retornar à temperatura ambiente, demorar algum tempo para readaptar. Quanto mais tempo descansando, mais tempo adaptando):

Exatamente como descrito acima, exceto que, ao coar o kefir, adicionar leite fresco semanalmente.

2) Se não houver "babá":

Descansando os grãos por mais de uma semana até 3 meses (o ideal é até 1 mês):

Como na opção 1 acima, mas acrescenta 30 a 50% de leite para cada semana adicional de descanso, cuidando para não ultrapassar a proporção de 1 porção de grãos para 60 porções de leite

Descansando os grãos por mais de uma semana até um ano:

Coloque os grãos em kefiraride ou água limpa, fresca e sem cloro, tampados, na geladeira. Este líquido, depois de coado, pode ser

# KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

devolvido ao seu estoque de kefiraride e utilizado como tal posteriormente.

Congelando os Grãos de Kefir (embora este método seja viável para até um ano, um período maior que 3 meses pode perder alguma propriedade importante):

Lave os grãos com água fervida e ESFRIADA;

Seque-os com uma toalha de papel macia para remover o excesso de umidade;

Coloque-os em um jarro ou saco plástico, com leite em pó suficiente para cobri-los (não adicione outros líquidos);

Leve o saco ou jarro ao congelador.

Desidratando os Grãos de Kefir (de 12 a 18 meses):

É necessário utilizar uma luva descartável e lavar suas mãos várias vezes dependendo da temperatura da mesma ao manipular os grãos.

Lave os grãos com água mineral a temperatura ambiente;

Seque-os com uma toalha macia para remover o excesso de umidade;

Coloque-os entre toalhas de papel branco ou entre dois lenços de algodão ou linho por 4 horas;

Troque as toalhas e deixe-os novamente para secar em um local bem ventilado e aquecido enquanto eles ficam firmes e amarelados.

Dependendo da temperatura, umidade e tamanho dos grãos, isto pode levar entre 12 horas a 5 dias;

Em seguida regue-os com leite integral em pó de boa procedência e guarde mais duas horas.

Coloque-os numa jarra ou embalagem plástica com leite em pó desnatado o suficiente para cobri-los e os deixe-os em caixa de preservação (isopor ou térmica) ou use a geladeira - não no congelador.

## **Reativando os Grãos de Kefir**

Congelados:

Descongele-os em água fria por alguns minutos;

Coloque-os em uma peneira e lave com água fria todo o leite em pó que possa estar aderido aos grãos;

Coloque-os no leite, à proporção de 1 : 3 de grãos para o leite (1/2 copo de leite para 2 colheres de grãos);

Coe o leite a cada 24 horas, mesmo que ele não esteja coalhado e troque-o por mais leite fresco, até que o kefir resultante tenha

# KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

aparência, sabor e odor de iogurte natural. Isto pode levar até uma semana ou mais;

Vá aumentando a proporção do leite até que o kefir produzido esteja ao seu gosto.

## **Desidratados:**

Hidrate-os em um copo, vidro ou jarra com leite fresco; preferencialmente nos primeiros dias utilizar o leite integral.

Coe o leite a cada 24 horas, mesmo que ele não esteja bem fermentado e troque-o por mais leite fresco. Pode beber do leite desde que o kefir resultante tenha a aparência de iogurte natural, após fermentado por pelo menos 24h em temperatura ambiente. A hidratação completa pode levar de quatro a dez dias, ela é segura para a guarda e embalagem dos grãos, não permite a perda de propriedades e seu prazo de validade embalado é muito extenso, alias o mais extenso até o momento conhecido.

A taxa de crescimento dos grãos de kefir não será evidente nos primeiros dias, após a hidratação ele começará a mudar levemente sua coloração e iniciará o processo de crescimento diário. Em alguns casos, como os grãos recebem temperaturas baixas, sofrem algum tipo de maus tratos na rehidratação, pode ocorrer de seu crescimento iniciar após a terceira semana.

## **Grãos Perdidos**

Podemos considerar esta hipótese possível quando o preparo dos grãos não é expressamente higiênico ou os grãos foram abertos durante a viagem e houve uma contaminação. Os grãos que permanecerem amarelados forte com cor-de-rosa para marrom escuro e não tiverem uma propriedade elástica, devem ser removidos do grupo após uma semana. Estes são grãos que não se reproduzirão ou que adoeceram. Quando eles cheiram a ovo podre é porque deve ser jogado fora o quanto antes pois já morreram.

## **DICAS SOBRE O KEFIR e sobre o CULTIVO**

Jejuar os grãos uma vez por semana pode ajudá-los a construir colônias mais resistentes.

Para tirar o cloro da água, você pode fervê-la (por alguns segundos) ou batê-la no liquidificador por alguns minutos (500ml ficam

## KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

totalmente sem cloro em dois minutos). Em ambos os casos, espere a água esfriar antes de utilizar. O ideal, porém, é usar água mineral pois nenhum processo elimina o flúor, por exemplo.

Se você já possui grãos de kefir e está bem ambientado com o cultivo, deve estar querendo que ele seja tão próspero quanto as fotos já vistas sobre. Então diariamente, quando coar os grãos de kefir de leite e de água, pegue uma colher de sopa do já fermentado e pronto para beber e derrame em cima dos grãos dentro do vasilhame limpo e somente depois disso despeje o líquido fresco para o novo molho. Você está garantindo a auto-defesa dos grãos e uma flora mais resistente.

Não deixe seu estoque de grãos de kefir de leite apenas crescendo, incorpore o Kefir ao seu dia a dia, faça queijo, margarina probiótica, requeijão, chantilli, patês, bolos, pães, tortas muito mais saudáveis a sua mesa. É evidente que o Kefir perde propriedades quando sujeito a temperaturas extremas mas é muito melhor consumir alimento com algumas propriedades do que sem propriedades.



### **Cuidando da saúde dos grãos de Kefir**

Quando você recebe os grãos de Kefir de leite (fig 1) normalmente são grãos mesmo, para iniciar a cultura.

# KEFIR REAL HAMASHIHA

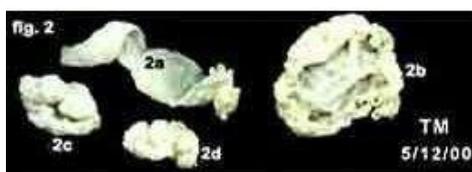
<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---



Com bons cuidados e seguindo as informações de cultivo adquiridas aqui neste Manual em breve seus grãos se tornarão pequenos cachos ou pequenas fitas (também chamados de pele) (fig 2).



Ao passar do tempo seu cultivo se prosperará e você analisa a saúde dele através da consistência e aparência dos grãos ou pequenos grumos (fig.3)



Ao longo dos meses seus pequenos grãos que iniciaram do tamanho de um grão de arroz se tornam curiosamente parecidos com cachos de couve-flor (fig. 4)

# KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---



Um grão matriz formado por bio-estruturas multi-lobulares irregulares unidas por uma seção central única. Ele se propaga para fora, vertendo uma ou mais das bio-estruturas que, separadas tornam-se novas culturas-mãe e o ciclo simplesmente se repete.

## **Mais Usos Para Kefir e Grãos de Kefir**

Eu ampliei o uso para Grãos de Kefir, para produzir vários produtos novos. Tudo isso pode ser feito facilmente em casa por qualquer um. Siga somente os vínculos abaixo para os detalhes de cada produto e desfrute a jornada para quem encontrou recentemente... As maravilhas probióticas com Kefir.

# KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---



**Kefir Leban:** Um queijo de Kefir fresco escoado muito igual "Libanês" "Labneh" ou iogurte concentrado. Kefir Leban é um coagulante favorável probiótico para se fazer outros tipos de queijo.

## Ingredientes e Utensílios

- 1 Lt. [4 xícaras] de Kefir
- Pano Branco de Algodão ou linho para coar o Kefir ( tipo pano de prato, mas novo )
- barbante
- 1 pote ou vasilha para pegar o Kefiraride, o Dominic chama de Kefir-way ou soro de Kefir.
- Coloque o pano pre-umedecido numa tigela grande ou num filtro ou um coador e despeje 4 xícaras de kefir no pano. Reúna as bordas do pano e de um laço com barbante criar uma sacola. Pendure a sacola como se mostra no quadro [esquerda] então coloque uma vasilha conveniente embaixo de pegar o Kefiraride. Deixe drenar por 24 horas. Abra o pano e retire a ricota de Kefir-Leban. Isto pode ser consumido assim mesmo ou usado na maioria de receitas que indica ricota.



**Ricota:**  
cheese  
queijo de

Kefir  
Muito

Cottage  
igual  
cabana

## KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

tradicional, mas usando Kefir como o coágulo. Este é um coalho favorável de queijo.



**Kefir Mascarpone:** Kefir [Mascarpone](#) Este é um queijo fresco cremoso rico que tem um gosto e uma textura muito igual ao Mascarpone italiano. Isto poderia ser substituído em receitas para as que pedem o original, variedade italiana.

**Kefir-Straightjacket:** [Kefir-Straightjacket](#): Um Kefir-queijo espalhado ou em imersão. E feito do Kefir Leban somando outros ingredientes então para uma sensação de gosto que muitas pessoas enlouqueceram. Os ingredientes selecionados também ajudam manter os micróbios neste queijo vivo "fresco", viável, até mesmo durante armazenamento.

**Pizza de Kefir:** [Kefir pizza](#) Uma pizza com trigo integral se fez de um "iniciador" de Kefir (usou por fazer o crescimento da massa), tampou com porções generosas de queijo de Kefir-Straightjacket.

**Kefirkraut:** [Kefirkraut](#) : Repolho conservado ou outros legumes semelhantes a chucrute tradicional (mas sem o uso de sal!).

**Kefirlac:** [Kefirlac](#): Uma bebida de grãos fermentado que usa Grãos de Kefir e grãos com brotos. Esta é uma extensão de Rejuvelac.

**Kefir D'Erva Medicinal:** Probioticos chás herbários. Esta é uma extensão a Kefir d' acqua.

# KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---



**Kefir D'Uva:** Outra extensão para Kefir d' acqua, mas fez com suco de uva em vez de usar os ingredientes mais tradicionais: limão e suco de Garapa.



**Kefir D'Pólen:** Isto é a água de Kefir com a adição de pólen de abelha para a receita. Os usos desta receita podem ajudar abrir muitos nutrientes que por digestão normal são principalmente indisponíveis no pólen de abelha. Esta limitação está devido à parede de cela indigesta de cada grãos de pólen. Usando Pólen de Abelha em água de Kefir, é um meio rico em enzima que pode ajudar nossa digestão e pode absorver os nutrientes.

**Receitas de Kefir:** Pode se tentar algumas receitas, inclusive **A Borboleta**, a **Água de Borboleta** e o **Encantador de Kefir**... um grande modo para apresentar Kefir as crianças.

**Kefir Preservando na Salmoura (KPS):** neste caso em uma salmoura usados como um preservativo natural para ajudar a prolongar a vida de certas comidas perecíveis (debaixo de baixas

# KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

temperaturas). Estes incluem queijos frescos como Bocconcini, Tofu, legumes cozidos e outros.



## KEFIRKRAUT

**Como preparar vegetais fermentados com grãos de Kefir –  
a cultura-mãe natural.**

A seguir a receita e o método para o preparo de um produto sem igual, o **Kefirkraut**, que é obtido através de vegetais fermentados, desenvolvido e imensamente apreciado para o seu verdadeiro prazer.

O Kefirkraut pode ser considerado uma variação do tradicional chucrute (Sauerkraut). A diferença consiste no fato de que o chucrute é tradicionalmente preparado através da fermentação do repolho salgado e picado, contendo de 2 a 3 por cento de sal. A fermentação dura de 3 a 4 semanas para produzir o chucrute. No lado oposto da "tábua de cortar", o kefirkraut é produzido com a adição de Grãos de Real Kefir incorporados como um acelerador do processo de fermentação (culture-enhancer - que são os grãos de kefir real.)

Isto permite que o processo de fermentação ocorra sem o uso de sal ou apenas utilizando-se pequenas porcentagens de sal, se assim for desejado.

# KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

O vegetal pode ser fatiado em aparelhos utilizados para processar alimentos (Master), para satisfazer a preferência pessoal dos adeptos do uso destes tipos de aparelhos. Este método exerce uma rápida fermentação na produção de vegetais fermentados com um bom valor nutricional.

O Kefirkraut pode ser visto como um valioso vegetal-probiótico, **pobre em carboidratos**, rico em **Lactobacilos, Leveduras**, Vitaminas U e C e o grupo das vitaminas B, biosintetizadas pelos microorganismos benéficos dos grãos de kefir e do repolho fresco.

A microflora natural do repolho pode ser vista como uma película branca e empoeirada, que cobre a superfície interna das folhas verde-escuras. Este filme proporciona o efeito que eu me refiro como, (seria como uma película impermeável que veda a entrada da água nos poros das folhas ).Este efeito pode ser observado

quando jogamos água na superfície da folha do repolho. A água é repelida da superfície, forçando a água a formar **gotas** que rapidamente rolam para fora da folha. Este fenômeno natural protege a microflora do repolho de ser lavada, perdendo suas valiosas propriedades nas épocas de chuvas.

*O Kefirkraut foi concebido através da união entre a microflora natural do repolho e dos grãos de kefir*

## **KEFIRKRAUT**

O Kefirkraut é o repolho natural picado, desenvolvido sem o uso de sal, vinagre ou qualquer outra adição de conservantes. O processo conta com as microfloras do repolho e dos grãos de kefir para fermentar e preservar o kefirkraut/chucrute. Os amidos e açúcares (encontrados em vegetais crus) são convertidos em vinagres naturais (ácido acético), ácido láctico e outros ácidos orgânicos que naturalmente preservam o kefirkraut.

# KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

Kefirkraut é simples de preparar. Na verdade, qualquer um com uma pequena quantidade excedente de grãos de Kefir de leite, achará a receita e o método fáceis de seguir.

Inicialmente, há a opção de incluir uma larga variedade de vegetais e também certas frutas frescas. Podem ser usados: rabanete japonês (Daikon) ou pequenos rabanetes vermelhos, brócolis, couve-flor, cenoura, nabo, beterraba, alho e brotos de legumes, maçãs e marmelo etc.

O Kefirkraut tem uma textura fresca e crocante com um sabor delicado. É um maravilhoso acompanhamento para saladas frescas, visto que o azedo proverá uma correta quantidade de um suave aroma especial suficiente para realçar o sabor. Com a adição de azeite de oliva e uma pitada de sal marinho ou uma pequena quantidade de molho de soja, seguido de uma xícara de kefir cremoso... o que mais pode ser dito além de Kefir-saúde!

Kefirkraut – satisfaz o fator alegria

## *Ingredientes e Utensílios*



- Um pote grande, não-metálico de 2 a 4 litros – pode ser por exemplo: pote de barro envernizado, pote de cerâmica ou um jarro de vidro (a forma cilíndrica é mais aconselhável);

# KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

- Uma ferramenta de prensar feita de madeira não tratada, por exemplo: um machucador de feijão, um rolo de massa de madeira ou algo similar, mais comprido do que a altura do pote;
- Um almofariz ou morteiro e um pilão, ou um processador de alimentos (o método explanado abaixo utiliza um morteiro e um pilão, então, substitua por um processador de alimentos conforme for o caso);
- Um dos dois: ou um prato redondo e plano ou um disco de madeira que caiba bem apertado no pote – para cobrir os vegetais;
- Um peso de aproximadamente um quilo, ou uma pedra grande limpa, ou uma garrafa grande ou um pote cheio de água;
- Um repolho médio/grande fresco com as folhas verdes externas intactas;
- Ingredientes opcionais: rabanete japonês (Daikon). Ou um ramo de pequenos rabanetes vermelhos ou rabanetes longos. Uma cenoura média. Um bouquet médio de brócolis ou couve-flor. Uma xícara de brotos de legumes ou sementes de soja, lentilha, alfafa, agrião, ou qualquer outra combinação.
- 1 ou 2 colheres de sopa de grãos de kefir – use grãos de kefir de leite frescos excedentes;
- Água fresca, livre de cloro, preferivelmente use “spring water” ou suco fresco de vegetais para cobrir os vegetais – aproximadamente uma a três xícaras, dependendo da quantidade que você estiver fazendo e do tamanho do pote e do método usado.

## *Método para a preparação do Kefirkraut*

### **Preparando os ingredientes**

# KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

Remova todas as folhas exteriores verde-escuras do repolho até que as folhas verde-claras apareçam. Guarde duas das folhas exteriores verde-escuras e lave-as com água fria. Corte o repolho na metade e remova o talo. Pique o repolho em tiras de ½ cm de grossura. Triture (moa) porções do repolho picado em um morteiro com um pilão até tudo ficar bem "machucado" e até que seu próprio suco seja liberado quando se aperta uma porção do repolho na mão. Triture pequenas porções de cada vez, colocando cada porção moída em uma tigela grande, até que todo o repolho fique bem triturado. Todos os vegetais opcionais podem ser usados, se não forem maiores do que dois centímetros de grossura. Corte fino se ele é grosso, corte os rabanetes japoneses grosso, cenouras e beterrabas deverão ser cortados à julienne. Rabanetes pequenos e redondos podem ser incluídos inteiros ou cortados na metade.

Os bouquets de brócolis e couve-flor precisam ser removidos do talo principal e separados em pequenos ramos individuais. Os pequenos ramalhetes podem ser adicionados inteiros ou machucados no pilão e no morteiro. O mesmo ocorre para os brotos. Exceto para os grãos de kefir, misture todos os ingredientes juntos em uma tigela grande.

## **Enchendo o recipiente de fermentação**

1. Coloque metade da quantidade dos grãos de kefir no fundo do recipiente.
2. Comece a encher o recipiente com os ingredientes. Pressione as camadas para baixo com machucador de madeira, ou com o punho fechado até que fique tudo bem comprimido. Continue a adicionar os ingredientes e comprimindo-os até que a metade do volume do recipiente fique incompressível (que não se pode mais comprimir), então adicione os grãos de kefir restantes.
3. Continue adicionando e comprimindo os ingredientes até que  $\frac{3}{4}$  do volume do recipiente fique incompressível.
4. Coloque uma ou duas folhas externas do repolho previamente lavadas em cima da última camada de

## KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

ingredientes comprimidos. Tente forçar as beiradas das folhas para o lado de baixo do recipiente usando o cabo de uma colher. Isto deverá selar os ingredientes que se encontram abaixo veja a foto.

5. Coloque o prato ou o disco de madeira em cima das folhas do repolho, então coloque o peso em cima do disco de madeira ou do prato.

6. Se os ingredientes não estiverem completamente cobertos pelo suco, adicione água ou suco de vegetais frescos suficientes até que o prato seja coberto por aproximadamente 2 cm de líquido. De qualquer forma, se os ingredientes forem bem moídos (machucados), deverá haver suco suficiente para cobrir todo o conteúdo do recipiente.

7. Coloque um saco plástico em cima do recipiente para evitar a entrada de ar, poeira e insetos. O saco deve ser amarrado com uma tira ou fixado com um elástico.

Deixe o recipiente encubar em um lugar calmo e tranquilo (sem perturbações), pode ser um armário de louças ou uma adega. No terceiro dia, cheque a superfície do líquido verificando se existem sinais de espumas e remova qualquer que apareça, utilizando uma colher. A fermentação deverá estar pronta do quarto para o quinto dia.

Para os técnicos, o tempo de preparo pode ser determinado através do teste de pH, usando-se papel de tornasol, ou um medidor de pH digital (que pode ser obtido em lojas produtos químicos). O pH deve ficar entre 4.5 a 4 (suavemente ácido/azedo). Isto é quando a cultura está pronta para maturar na geladeira. A experiência diz que durante os meses de verão a cultura fica pronta no quarto dia e durante o inverno geralmente o quinto dia é o dia correto.

Remova o peso e o disco ou prato, e então coloque o recipiente de kefirkrout no refrigerador. Se o pote de barro é muito grande para caber na geladeira (no caso de você ter escolhido utilizar um pote de barro),



## KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

transfira o kefirkraut em recipientes de tamanhos adequados com tampas que fechem bem, e então, refrigere. Os ingredientes devem ficar cobertos por seu próprio caldo. Se o conteúdo não estiver coberto, adicione um pouco de água fresca ou suco de vegetais fresco, apenas para cobri-los (não coloque muita água ou suco). O chucrute deverá ficar pronto para consumo depois de maturar na geladeira por 4 a 7 dias. Ainda que o chucrute possa ser consumido desde o primeiro dia, a maturação aprimora o sabor final, de maneira similar ao envelhecimento do vinho.

E é isso aí ... você kefirkrautizou junto com os membros do pequeno grupo que faz ... isto , até que a arte do cultivo de alimentos seja mais largamente espalhada, no fermento de pão de centeio.

O kefirkraut pode ser armazenado na geladeira sem problemas por aproximadamente 3 meses.

### **NOTA**

Se o kefirkraut está muito fino e mole como mingau, quer dizer que fermentou por muito tempo ou a temperatura estava muito alta durante a fermentação. Eu recomendo fermentar por menos tempo do que fermentar demais, já que de qualquer forma, o kefirkraut continuará a maturar na geladeira, mesmo que os grãos de kefir sejam removidos. Na maioria dos casos o tempo e a temperatura mais adequados são de cinco dias à aproximadamente 22°C. Sempre que uma porção de kefirkraut é retirada do recipiente para consumo, comprima o conteúdo restante no recipiente para garantir que os ingredientes fiquem submersos no líquido. Isto oportuniza o armazenamento.

# KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

## **Kefirkraut no Início da Fermentação**

A foto demonstra os ingredientes frescos no dia zero de fermentação. Uma jarra de vidro cheia de água dá um bom peso para tapar o recipiente. Devido o CO2 produzido durante a fermentação, o volume total de líquido aumentará, então o recipiente usado para a fermentação é colocado em um outro recipiente largo e raso para aparar o transbordamento de líquido que pode ocorrer durante a fermentação. Para reduzir o ar e prevenir a entrada de pó e insetos de caírem na mistura, tudo deve ser coberto com um grande saco plástico. Eu preencho o intervalo entre o peso e a boca do recipiente de fermentação com um pano de prato dobrado.

Depois de alegremente fermentar por 4 a 5 dias em temperatura ambiente, o peso e o disco de madeira ou prato são removidos, o recipiente é fechado e então refrigerado. Durante a armazenagem no frio os vegetais são mantidos submersos sob o caldo enquanto o processo de maturação aperfeiçoa o sabor e o kefirkraut amadurece por alguns dias.

Não há necessidade de adicionar mais água ou suco neste lote, porque o repolho foi profundamente machucado com o morteiro e o pilão.

A camada turva de líquido é 100% originária de seu próprio suco. Este procedimento concede uma maravilhosa textura crocante, com a manutenção de uma boa qualidade.

---

## **Grãos de Kefir para o Kefirkraut**

Cada novo lote de kefirkraut é melhor quando elaborado com novos grãos de kefir de leite excedentes. Grãos de kefir excedentes são aquelas porções de grãos removidos do lote de grãos de kefir cultivados no leite diariamente, quando estes tiverem crescido no leite a ponto de existirem muitos grãos. Não use todos os seus grãos de kefir de leite para cultivar o kefirkraut, pois eles não irão mais se propagar no leite depois de utilizados na cultura do kefirkraut. Embora eu tenha sugerido usar os grãos de kefir do primeiro lote de kefirkraut para cultivar um novo lote, eu recentemente decidi omitir este procedimento aqui, no caso do

# KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

aparecimento de problemas devido à falta de experiência em fermentação de alimentos. Os grãos devem ser deixados no recipiente junto com a cultura o tempo todo, e serão consumidos quando forem removidos juntamente com uma porção de vegetais fermentados. Nós gostamos muito de comer os grãos de kefir que são encontrados aleatoriamente numa porção de kefirkraut.

---

## *Variações*

### **Adicionar Condimentos é Legal**

Condimentos como sementes de zimbro (junípero), cominho e sementes de aipo e raízes de gengibre desidratadas ou frescas, podem ser incluídas para aumentar o sabor e a fermentação. Misture previamente as sementes ou temperos em pó junto com os vegetais antes de colocá-los no recipiente de fermentação. Como um guia geral, ½ colher de sopa de cada tempero para toda a cabeça do repolho de aproximadamente 1 kg é uma medida razoável. Os condimentos podem ser moídos para aumentar o sabor e encorajar o crescimento de bactérias amigas. Raízes frescas de gengibre e alho proporcionam um exótico e entusiasmante sabor ao kefirkraut. Eu prefiro esmagar as raízes frescas de gengibre junto com o alho com um pilão até obter uma pasta espessa, e daí então misturo previamente a pasta com o repolho moído antes preencher o recipiente onde tudo será fermentado. AMO o kefirkraut com alho e gengibre. Eu geralmente uso uma cabeça de alho (aproximadamente 15 dentes), com 60 gr de raiz de gengibre verde para cada 3kg de ingredientes.

### **Raízes Frescas de Gengibre Conservadas Junto com o Cultivo do Kefirkraut**

Raízes frescas de gengibre fatiadas podem ser incubadas junto com o kefirkraut como um meio de naturalmente preservá-las. Descasque o gengibre fresco (gengibre verde é melhor),

## KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

correndo a lamina de uma faca para limpar longitudinalmente a pele externa. Corte a raiz descascada em fatias finas de mais ou menos ½ cm, pode ser tanto na largura como no comprimento da raiz. As fatias são colocadas em camadas no final, antes de cobrir os ingredientes comprimidos com as folhas grandes de repolho. O gengibre deverá ser deixado no kraut durante o armazenamento no refrigerador, e porções serão retiradas assim que houver necessidade para o preparo de qualquer coisa que precise de raízes frescas de gengibre. Este processo não adicionará muito do sabor do gengibre para o kefirkraut, se gengibre adicional não foi incluído como parte dos ingredientes de qualquer modo. Em outras palavras, o gengibre retém muito bem todo o seu sabor. Outra opção é remover o gengibre depois de uma semana de armazenagem na geladeira, colocando-o em um pote e cobrindo-o com azeite de oliva extra virgem (ou qualquer óleo de sua preferência). Refrigere e use quando necessário. Para prolongar o tempo de armazenagem, a raiz do gengibre deve primeiro ser parcialmente seca uma hora antes de preencher o pote com o azeite de oliva. **Não descarte o óleo depois de usar todo o gengibre!** Isto é ÓLEO DE GENGIBRE, que pode ser usado como molho de salada ou qualquer coisa que você possa imaginar que vá bem com gengibre.

### **Alga marinha**

A alga marinha é altamente suscetível de ser contaminada com altos níveis de Mercúrio. Eu gostava de colocar algas marinhas no meu kefirkraut, mas eu não as uso mais devido ao alarmantes níveis de Mercúrio encontrados nas algas marinhas colhidas no oceano. Deve existir algas marinhas com certificado orgânico disponíveis no comércio, que devem ser seguras para o consumo humano. Mas eu não tenho investigado esta área profundamente. Eu deixarei este assunto parar por aqui para que você considere se deve ou não usar algas marinhas.

### **Adicionando Brotos de Legumes, Sementes e Grãos de Cereais**

# KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

Legumes desidratados devem ser germinados primeiro. Brotos de feijão, brotos de soja e até mesmo brotos de trigo ou outros grãos de cereal (germinados de 32 a 48 horas), podem produzir resultados interessantes. Grãos de cereais germinados incentivam o crescimento dos organismos responsáveis pela fermentação. Uma pequena quantidade de centeio germinado, trigo ou millet, são bons se colocados primeiro, no fundo do recipiente. Os brotos utilizados são descartados quando o recipiente de kefirkraut fica vazio, a maioria das pessoas acha que os grãos de cereais germinados que passaram pelo processo de fermentação do kefirkraut, não têm um sabor atraente (sabor amargo/azedo/doce). Os grãos de cereais germinados utilizados no processo de fermentação do kefirkraut podem ser utilizados para preparar um fermento iniciador "starter", esmagando-os ou liquidificando-os com um pouco de água e misturando com farinha e água para formar uma pasta espessa. Mantenha em uma tigela coberta com um pano e deixe descansar à temperatura ambiente. O fermento/starter deverá estar pronto para o uso dentro de aproximadamente 3 ou tantos dias. É melhor utilizá-lo quando houver bolhas com um bom aroma de levedura

## Incluindo Frutas Frescas e Ervas

Maçã fatiada também pode ser incluída no kefirkraut. Adicionar duas maçãs para um grande repolho ou uma maçã para um repolho médio é uma boa medida. Fatias de 1/2 cm de maçã podem ser colocadas aleatoriamente entre os ingredientes enquanto você estiver preenchendo o recipiente onde tudo irá fermentar.

Folhas de videira, espinafre, ervas como a Grande tanchagem [*Plantago major*], folhas de Dandelion e flores [*Taraxacum officinale*], Rocket [*Erucola sativa*] e outras ervas comestíveis podem ser incluídas. Todos os tipos de feijão frescos também são uma interessante adição.

Como uma regra geral, frutas e vegetais contendo amido e açúcares como parte de suas constituições biológicas, podem ser utilizados na elaboração do kefirkraut.

# KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

## **Altos Níveis de Cálcio no Kefirkraut**

Tente colocar sementes de gergelim com a casca na mistura. Elas deverão ser adicionadas cruas ou torradas. As sementes de gergelim não descascadas são muito ricas em cálcio, mas este cálcio não está biologicamente disponível. Isto porque o cálcio encontrado nas cascas das sementes de gergelim fica impedido de ser utilizado devido ao ácido oxálico também encontrado na casca da semente. Fermentando-se os grãos de gergelim com a casca junto com o kraut, o ácido oxálico deverá ser quebrado e, além disso, lixiviará o cálcio das cascas, e produzirá lactato de cálcio devido à reação química entre o ácido láctico e o cálcio que ali se encontram. Isto deve inverter o cálcio em uma forma bio-disponível, que poderá ser absorvida pelo organismo.

O chucrute tradicional (sauerkraut) às vezes é fermentado utilizando-se um pedaço pesado de pedra de calcário como fonte de peso. A pedra de calcário é, em sua maior parte, cálcio e magnésio, e estes dois elementos reagem com o ácido láctico do kraut e formam lactato de cálcio e lactato de magnésio em formas bio-disponíveis. Alguns podem executar este método com o kefirkraut, utilizando um pedaço limpo de pedra de calcário como peso. Ou colocar um pequeno pedaço de pedra calcária no fundo do recipiente, ou no topo de tudo, antes de cobrir os ingredientes com as folhas inteiras de repolho. Outra alternativa para a pedra calcária é utilizar pedaços de coral oceânico. Pequenos pedaços de coral podem ser incluídos similarmente à forma previamente explanada com a pedra calcária.

## **Kefirkraut Cultivado com Sal**

Primeiramente vamos levar em consideração estes fatos básicos:

- (i) (i) o tempo de fermentação deve ser aumentado quando usamos sal para cultivar o kefirkraut;

# KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

- (ii) (ii) a porcentagem de sal e a temperatura ambiente durante a fermentação, determinarão qual o tempo de cultivo;
- (iii) (iii) os grãos de kefir devem ser adicionados no fundo do recipiente, então o recipiente é preenchido com os ingredientes salgados, outra porção de grãos de kefir deve ser colocada na metade do recipiente, ou quando a metade dos ingredientes estiver preenchendo o recipiente.

O kefirkraut deve ser cultivado com uma porcentagem de sal marinho, similar àquela utilizada no sauerkraut (chucrute) tradicional. O chucrute tradicional comumente contém entre 2% a 3% de sal e deve levar entre 3 a 4 semanas de cultivo. Ainda que o preparo do kefirkraut proporcione a flexibilidade de escolher uma quantidade razoável de sal, por exemplo, 0.25% até 3% de sal, eu vejo poucos motivos para se utilizar mais do que 1.5% a 2% de sal, mas alguns podem usar de 2% a 3% se desejarem.

Quando necessário, eu preparo lotes de kefirkraut com a adição de sal marinho cinza céltico não-refinado. Eu pessoalmente prefiro a versão salgada de kefirkraut que contenha de 0.25% a 0.5% de sal. Estas pequenas porcentagens de sal proporcionam um sabor apetitoso muito delicado no kefirkraut, que nós apreciamos.

A porcentagem de sal refere-se à quantia de sal a ser adicionada por peso de todos os ingredientes. Então, o peso bruto dos ingredientes frescos cuja intenção é salgar e cultivar, incluindo-se qualquer líquido, é visto como 100% temos que o kefirkraut com 0.5% de sal é produzido através da inclusão de 5 miligramas de sal para cada quilograma de ingredientes inclusive qualquer líquido que se encontra neste lote em particular.

Uma vez que o sal é calculado pelo peso, a porção de sal medida deverá ser misturada junto com os ingredientes previamente. Alternativamente, pequenas porções de sal podem moídas junto com quantidades de repolho ou outros ingredientes, e adicionados ao recipiente como você preferir. Alguns grãos de kefir devem sempre ser colocados no fundo do

## KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

recipiente primeiro, então o recipiente é preenchido com os ingredientes salgados.

Como uma regra geral, o kefirkraut com 0.5% de sal é fermentado por 1 à 1 semana e ½ durante o inverno e por uma semana no verão (à temperatura ambiente), e então o kefirkraut deverá ser refrigerado para maturar e amadurecer na armazenagem fria. Embora o kefirkraut jovem possa ser consumido imediatamente, o sabor do kefirkraut com 0.5% de sal aperfeiçoa-se enquanto amadurece na geladeira por pelo menos uma semana. Eu sempre experimento uma pequena amostra de kefirkraut não-amadurecido antes de refrigerá-lo. Sim, a maturação sob o armazenamento frio definitivamente acentua o sabor, similarmente a um bom velho vinho ou um kefir maturado à temperatura ambiente.

-->> Ao se adicionar de 1% a 2% de sal, a fermentação deve durar de 12 a 21 dias à temperatura ambiente durante o inverno (aproximadamente 14° C°). Com estas porcentagens, se alguém tiver a habilidade de testar o pH, então este é um método ideal para determinar quando o cultivo está pronto: cultive até que o suco atinja o pH 3.7 ao pH 3.5 respectivamente. Os vegetais incubados deverão estar crocantes e não ficarão moles, viscosos ou empapados. Quando for utilizada uma porcentagem de 0.25% a 1% de sal, eu sugiro cultivar até o pH 4.5, então o kefirkraut deverá ser colocado na geladeira. Neste ponto, se você achar que o kefirkraut ou o caldo ainda estiver muito doce ou frutoso, mature em geladeira por uma semana ou duas.

A razão para que o kefirkraut com 1% a 2% de sal deva ser cultivado num pH menor que o pH 3.5, ao invés do pH 4 a 4.5 (quando não há a adição de sal), é porque estas porcentagens de sal inibem a formação de bactérias responsáveis pela produção de um chuchute enlodado e empapado. Por outro lado, tanto o kefirkraut sem sal, como o kefirkraut produzido com menos de 1% de sal, têm uma grande chance de se tornarem moles e empapados se forem deixados fermentando até o pH 3.5 na temperatura ambiente por muito tempo. É por isso que o kefirkraut sem sal é cultivado por apenas 4 ou 5 dias (ou até que alcance o pH 4.5 a 4) à temperatura ambiente, então é melhor refrigerá-lo para maturar. O amadurecimento em baixa temperatura previne que as bactérias



## KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

lodosas estraguem os vegetais da cultura. Enquanto o kefirkraut amadurece sob refrigeração, ele fica mais ácido até alcançar aproximadamente o pH 3.5.

O kefirkraut refrigerado com 1% ou 2 % de sal pode ser guardado aproximadamente por 4 e 9 meses respectivamente.

### **Adicionando Suco de Vegetais e ou Suco de Frutas no Lugar de Água**

O suco fresco de vegetais espremidos, incluindo algumas variedades de sucos de frutas podem substituir a água. Tente suco de repolho, cenoura, aipo, raiz de gengibre, beterraba, nabo, maçã, marmelo ou suco de uva roxa. Os sucos podem ser usados individualmente ou combinados com outros.

Sim, você pode misturar sucos de frutas com sucos de vegetais, porque a fermentação transforma todos os ingredientes numa perfeita união entre os diferentes grupos de vegetais especialmente apresentados pelo mestre de cerimônias – os micro-organismos probióticos dos grãos de Kefir.

A adição de suco fresco é mais bem implementada se o repolho picado e inclusive os outros ingredientes, não são machucados até o ponto de soltarem seus próprios caldos quando são apertados em pequenas porções na mão. A razão disso é que, se os ingredientes frescos são machucados para liberarem seus caldos sob a pressão da mão fechada, então deverá haver suco suficiente para cobrir os ingredientes quando o peso é colocado sobre eles no pote. Mas, se ao comprimir os ingredientes com o peso eles não ficarem cobertos com uma camada de líquido, então é essencial que se adicione suco fresco suficiente para cobrir os ingredientes com uma camada de aproximadamente 2cm de suco. Só assim será possível que a fermentação ocorra e o processo será adequado e de acordo com a formação de um produto de qualidade.

Utilizar um bom morteiro e um pilão para moer o repolho moído e

## KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

outros vegetais, ou frutas, é um modo completamente eficiente para deixar o trabalho da moagem bem feito. Um processador de alimentos também pode ser usado para fatiar e moer os ingredientes frescos. Mas se o morteiro e o pilão ou o processador de alimentos não estiverem disponíveis, então, moer os ingredientes inteiros ou cortados em pedacinhos no próprio recipiente a ser utilizado para a fermentação, enquanto o suco é liberado, é uma opção de que alguns podem tirar uma boa vantagem.

Também há a opção de não machucar os vegetais. Ao invés disso, o repolho fatiado com os ingredientes opcionais são simplesmente comprimidos no recipiente utilizando-se o punho fechado ou um rolo de massa de madeira, etc. continuando-se assim, até que o recipiente fique com  $\frac{3}{4}$  de sua capacidade preenchida com os ingredientes bem comprimidos lá dentro. Com este método, é essencial que os vegetais quando estiverem apertados com o peso, fiquem cobertos com água fresca, ou, preferivelmente, com suco de vegetais. Então a fermentação poderá ocorrer com sucesso. O pote de 2litros na foto é um vidro de guardar espaguete. A quantidade de um repolho de tamanho pequeno preencherá este recipiente em particular em aproximadamente  $\frac{2}{3}$ . Na foto eu estou usando um rolo de macarrão para machucar e pressionar o repolho cortado.

Kefirkraut preparado com repolho roxo, broccolis japonês e fatias de rabanete japonês [Daikon]. Este kraut é muito crocante com um delicado sabor. O

repolho roxo concede uma coloração apetitosa ao produto final, o que pode ser empregado para criar maravilhosos efeitos em receitas.

Borsch [sopa Russa de beterraba servida fria] com kefir e kefirkraut roxo!



# KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

## ***Dicas Úteis***

### **Fazendo Menores Quantidades numa Frequência mais Regular**

Menores quantidades ou lotes de kefirkraut podem ser preparadas usando-se meio repolho ou menos, e usando pequenos recipientes para a fermentação. Esta é uma boa opção quando se tem poucos grãos de kefir excedentes à disposição. Uma colher de sopa de grãos de kefir é o suficiente para cultivar um lote de ½ a 1 litro de tamanho. O kefirkraut pode ser preparado em intervalos regulares cultivando-se menores e progressivos lotes. O kraut pode ser consumido fresco, possivelmente rendendo uma fonte de probióticos mais eficiente, especificamente de bactérias de ácido láctico, que iniciam o processo de fermentação, por exemplo como a *Leuconostoc mesenteroides* and *Lb. plantarum*.

### **Temperatura**

A temperatura é um dos fatores principais que influenciam no processo de fermentação. Temperaturas elevadas aumentam a possibilidade de o kraut tornar-se empapado dentro de 6 a 7 dias, devido as bactérias formadoras de slime (lodo, limo). Isto pode ser prevenido se ficarmos de olho no kefirkraut durante épocas mais quentes, onde o processo de fermentação deve levar apenas 4 dias. A superfermentação ocorre facilmente se a temperatura atinge 28°C. Para garantir a qualidade, eu recomendo o cultivo do kefirkraut em temperatura ambiente variando entre 16°C a 22°C.

# KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

## Tempo de Fermentação

É sempre melhor fermentar de menos do que fermentar demais o kefirkraut em temperatura ambiente ou em altas temperaturas. Isto garante que os vegetais fiquem crocantes e eles manterão a crocância por pelo menos 2 meses sob armazenamento frio. Se você não tiver certeza de que o kraut está pronto e você entenda de que é necessário mais tempo, então pode ser uma boa idéia terminar a fermentação na geladeira do que arriscar uma superfermentação sob temperatura ambiente. De qualquer forma, entre 4 e 6 dias em temperatura ambiente durante o verão e o inverno, respectivamente é usualmente o tempo suficiente. O estágio em que o kefirkraut fica pronto depende principalmente da temperatura e da porção de grãos de kefir adicionados... Quanto mais quente é a temperatura, menos tempo é necessário. Uma boa indicação de que o kefirkraut está pronto é medir o pH do líquido diariamente após o terceiro dia. Se não houve a adição de sal, um pH de 4.5 a pH 4 indica que o kraut está pronto para refrigeração. Isto também pode ser medido provando a acidez do kraut. O suco deve ter um gosto ácido de leve a moderado.

## Condições de Armazenamento e Tempo de Armazenamento

O kefirkraut pode ser armazenado na geladeira (não no freezer). Pode ser guardado por aproximadamente 3 meses. Depois deste período, poderá começar a perder a crocância. O kefirkraut preparado com 0.5% de sal pode ser guardado por aproximadamente 4 meses e o kraut com 1% de sal por aproximadamente 5 meses.

## Formação de Película na Superfície do Suco do Kefirkraut Durante a Armazenagem no Frio

Se o kefirkraut não for consumido entre 3-4 meses, então alguns poderão encontrar uma fina camada marrom-clara formada na superfície do líquido do kraut. Isto é mais comum de acontecer quando uma quantidade excessiva de líquido está cobrindo o kraut. A película em questão ou **mycoderma** é provavelmente formada pelas colônias de leveduras e bactérias amigáveis que se proliferam sob baixas temperaturas. A mycoderma é similar à **Acetobactor** produzida pela celulose, que forma um filme de celulose no vinagre

# KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

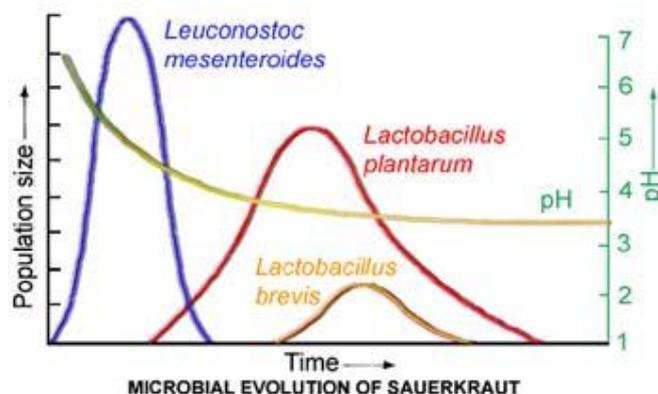
feito em casa, denominado como mãe do vinagre (kombuchá), ainda que qualquer película encontrada no kefirkraut seja uma variante única da mãe do vinagre. A superfície inferior de todas as películas que eu tenho visto se formar no kefirkraut possuem pequenas protusões irregulares similares na aparência com pequeninas verrugas marrons-claras (ou pequeninos grãos de kefir) aleatoriamente espalhados pela superfície inferior do mycoderma. O mycoderma pode indicar alta atividade de leveduras e de acetobactérias devido a combinação de esforços dos organismos naturais dos grãos de kefir e do repolho. Eu recomendo descartar o kefirkraut se tal película é encontrada. Nesta altura, o kefirkraut deverá estar bem empapado (com uma textura não-crocante).

## Kefirkraut utilizado como um Fermento

O kefirkraut dá um excelente fermento/starter para assar pães e bolos (sim fermento biológico pode ser usado para assar bolos). Pegue uma xícara de kefirkraut, misture com seu próprio suco, e então adicione farinha e água suficientes para fazer uma pasta macia. A pasta pode ser grossa ou fina, como você desejar. Coloque em um pote de vidro coberto com um pano e deixe descansar à temperatura ambiente por 3-4 dias, agitando o vidro uma vez por dia. É isso, agora você tem um bom fermento biológico ...

---

## Evolução dos Microorganismos Durante a Fermentação Típica do Sauerkraut



## KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

***Leuconostoc mesenteroids*** inicialmente aparecem em grandes números. Estes eventualmente cometem um "suicídio ambiental" devido à produção de ácido lático, ácido acético, manitol e etanol. Isto estimula os lactobacilos a prosseguirem a fermentação. O manitol deverá determinar o aparecimento de um sabor amargo ao kraut, mas são fermentados por populações de bactérias de ácido lático [*Pediococcus cerevisiae*, *Lb. brevis* and *Lb. plantarum*]. Estas bactérias, incluindo as acetobacter e leveduras continuam produzindo ácido lático, etanol e ácido acético, até que os carboidratos fermentáveis se esgotem, e o pH de aproximadamente 3.5 é atingido.

Referencia: Cano, Raúl J: Colomé, S. Jaime.  
***Microbiology*** [1986] pp. 815

---

### ***O índice de álcool do kefir da água versus o kefir de leite***

Após 48 horas de fermentação, os grãos de kefir de água produzem aproximadamente 0.9% de álcool enquanto o kefir fermentado pelo mesmo período com grãos recém transferidos do leite, produziu 1,9%. Provavelmente porque, devido ao aumento da biomassa, nesse caso, 122% de aumento de peso dos grãos de kefir de água após um período de 48 horas, uma proporção do açúcar na solução foi utilizada por micróbios específicos para sintetizar a matriz baseada em dextran da glucose, em que os grãos consistem. Na comparação, os grãos baseados em leite recém transferidos não aumentaram sua biomassa, fornecendo uma parcela maior de glucose disponível para os fermentos converterem em uma porcentagem maior de álcool.

Os grãos de kefir de água apresentam uma grande flutuação em suas taxas de crescimento. O aumento pode variar entre 10% e 160% em

## KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

48 horas, mesmo quando cultivado usando a mesma porcentagem de açúcar e água na solução (cultivada em temperatura ambiente). Por outro lado, os grãos de kefir de leite, aumentam à uma taxa constante razoável.

## **RECEITAS COM KEFIR**

KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---



**Você encontrará um acervo organizado e maior de  
Receitas Culinárias, cosméticas, terapêuticas e  
medicinais no Orkut na Comunidade "Amigos do  
Kefir"**

# KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---



## **Bolo com Kefir**

Culinarista Mauro Rebelo

Este bolo me traz lembranças emocionantes, pois ele foi feito na minha festa de aniversário de 1 ano.

### Ingredientes:

- 3 ovos
- 1 xícara de kefir
- 3 xícaras de açúcar (as vezes uso 2 e 1/2)
- 2 e 1/2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de amido de milho
- 1 tablete de margarina (100g)
- 1 colher (sopa) bem cheia de fermento em pó
- raspa de limão e noz moscada a gosto (opcional)

### Modo de Preparo:

- Bater as gemas com a margarina e o açúcar até que fique um creme claro e fofo.
- Colocar as farinhas junto com o fermento alternando com o leite e mexendo com colher de pau até incorporar todos os ingredientes.
- Bater as claras em neve na batedeira e incorporar a massa delicadamente com colher de pau.
- Untar uma forma de bolo (25cm) de diâmetro ou uma de furo no meio grande.

## KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

Assar em forno baixo pré aquecido até que fique corado e quando enfiar um palito ele saia seco. Esta massa é ótima para lanche, para comer com sorvete e fica muito boa quando colocamos frutas cristalizadas.

### **BOLO SALGADO DE KEFIR REAL**



#### Ingredientes:

- 1 ½ xic. de kefir de leite;
- ½ xic. de óleo;
- 3 xic. de farinha de trigo;
- 3 ovos;
- 1 colher de chá de fermento;
- sal a gosto.

Preparo: Bata muito bem todos os ingredientes. Use a batedeira se preferir. Unte uma forma, coloque a massa e leve a assar em forno médio, pré-aquecido, até dourar.

Fica bom com ou sem recheio. Mas aí vai uma dica de recheio: (delicioso).

#### **Recheio de camarão:**

- 400 gr. de camarão para molho;
- 1 tomate picado;
- ½ cebola picada;
- Tempero (coentro, salsa, cebolinha, pimenta do

# KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

reino,...);

- 1 xic. de palmito;
- ½ xic. de azeitona;
- 1 col. chá de azeite.

Modo de fazer: dourar a cebola no azeite, acrescentar o tomate, deixar cozinhar um pouco. Junte o camarão, temperado a gosto, deixe cozinhar até ficar rosado. Junte o palmito e as azeitonas. Mexa um pouquinho e espere esfriar um pouco. Coloque parte da massa na forma, coloque o recheio e cubra com o restante da massa. Polvilhe com queijo parmesão ralado.



## **Cream-Cheese de Kefir Real**

Ingredientes:

Kefir de leite

- Deixe o Kefir fermentar por 24 horas,
- coe normalmente e depois
- passe para a geladeira dentro de um coador de pano (pano de fralda), pode tentar um coador de café mellita.
- Coloque à noite e pela manhã o resultado será um queijo cremoso e delicioso. Pode-se comer puro com bolacha integral ou colocar sal e orégano.

## **Margarina Probiótica**

Ingredientes:

- 1 cream-cheese de 3 dias\_ 250 g já consistente (receita acima)
- 1/2 xícara de chá óleo de canola (125 ml)
- 1/2 colher de chá rasa açafraão (nacional)

## KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

sal (opcional)

Modo de preparo:

Colocar um cream -cheese (com 3 dias saindo kefiraride na geladeira) em uma batedeira ou liquidificador e aos poucos acrescentar o óleo de canola, bater por 15 minutos, acrescentar o açafrão e bater por mais 5 minutos. Se desejar colocar uma pitada de sal.

Rendimento aprox.: um pote de 500g

Você terá uma margarina probiótica, rica em ômega 3, Vitamina E, e contribuindo para melhorar seu nível de colesterol e sem conservantes.

### **Creme de alho**

- 01 copo (americano) de kefir de leite;
- 02 dentes de alho;
- bata no liquidificador, em velocidade máxima, `deite` fio de azeite, até o ponto de creme. (leva em média 10 min.);
- tempere com sal a gosto, cheiro verde, (bem picadinho) e misture com uma colher;
- Acondicione em pote;
- Sirva com carnes ou torradas.

### **GELATINA LIGHT COM KEFIRARIDE**

INGREDIENTES:

- 1 CAIXA DE GELATINA LIGHT (TANGERINA ou outro sabor)
- 250 ML DE ÁGUA
- 250 ML DE KEFIRARIDE

# KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

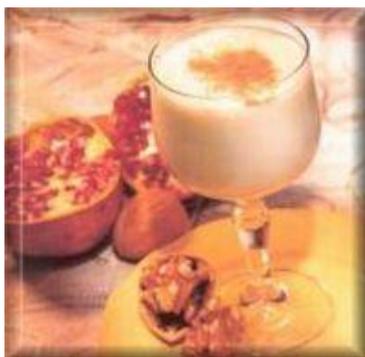
---

## MODO DE PREPARO:

Ferva a água, dissolva a gelatina e acrescente o kefiraride. Distribua em taças individuais e leve para gelar.

## **Kefir Real com Cremito Okter de Morango**

Bater no Liquidificador mais ou menos 1 litro de kefir de leite gelado com um pacote de cremito de morango. Se achar azedinho coloque adoçante.



## **Kefir à Grega (sobremesa)**

- 1 litro de kefir real leite
- 1 xícara de mel, de boa qualidade,
- 100 gr de nozes (amêndoas, avelãs ou amendoim) picadinhas, como gostarem!

## Preparo:

- Coe o kefir num paninho molhado e torcido, na geladeira, durante a noite, (12 horas),
- Com uma colher, coloque em taças individuais,
- Com elegância, regue com mel e salpique com as nozes, Sirva fresquinho.

# KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---



## **Mouse de Morango**

- 1 litro de Kefir de leite
- 1 caixa de morangos
- 1 lata de creme de leite
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 envelope de gelatina sem sabor incolor
- Açúcar a gosto.

### **PREPARO:**

Lave bem os morangos e amasse com o garfo, misture ao Kefir.

Misture bem o creme de leite até que fique homogêneo e junte ao restante, bem como a essência de baunilha e o açúcar.

Derreta a gelatina conforme instruções da embalagem e junte a gelatina à mistura anterior.

Coloque em formas e leve à geladeira.

Você terá uma sobremesa saudável e deliciosa.

### **Variação:**

Para obter um mouse mais airado utilize creme de leite fresco, que deve ser batido na batedeira até o ponto de chantilly e só depois misturado ao kefir.

### **Dica Real:**

Não guarde em vasilha com tampa hermética,

## KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

pois fica meio frizante por causa do Kefir, que é normal, mas dará ao mouse a impressão de que é o morango que está estragado! (coloque naqueles potinhos descartáveis com tampa!).



### **Pudim de Kefir Real**

- Dois ovos;
- 3 colheres, das de sopa, de açúcar;
- 2 colheres, das de chá, de baunilha em pó;
- 2 xícaras de kefir leite;
- 5 folhas de gelatina ou equivalente em pó.

#### **Preparo:**

- Batem-se as 2 gemas com o açúcar, bem batidas até dobrarem de volume, · Junte a baunilha e o kefir.
- Umedeça a gelatina em água por mais 5 minutos, escorra e coloque em fogo brando para derreter numa colher de água ou suco concentrado. Esfrie um pouco e despeje em fio na mistura do kefir batendo sempre, poe-se na geladeira durante pelo menos meia hora. Então está na altura de bater as 2 claras em neve bem firme e juntar ao pudim, incorporando suavemente, sempre de baixo para cima. Deita-se em forma de pudim lisa e com buraco, untada com um pouco de óleo (de amêndoas) ou outro, sem sabor. · Poe-se na geladeira até ao dia seguinte. · Para servir coloca-se a forma, um pouquinho, em água quente para soltar, e vira-se num prato de servir. Enfeita-se com frutas, morangos, etc...

## KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

### **E a sua Receita?**

Quem começa a cultivar o kefir, aos poucos vai descobrindo outras formas de consumi-lo. As receitas são infinitas. Basta lembrar que é parecido com o iogurte e o que se faz com um pode ser feito com o outro, com diferenças muito pequenas no resultado.

**Lassi, um refresco indiano bem refrescante**, feito originalmente com iogurte – mas com kefir fica ótimo também. É kefir batido com água, açúcar, gelo e algum aroma que pode ser fruta. A versão salgada leva cominho e ambos são companhias ideais para pratos bem apimentados, pois ameniza a picância (a caseína do leite ajuda a tirar a capsaicina, substância que faz arder, dos receptores nervosos da língua). Gosto mais da versão doce, talvez porque o **cardamomo** seja minha especiaria preferida. Se não tiver cardamomo, bata com **erva-doce, folhinha de limão, santo capim ou menta**. (depois coe). Ou invente a sua versão.

# KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---



*Os grãos de cardamomo dão um toque cítrico maravilhoso*

## **Lassi de Kefir**

- 1 xícara de kefir
- 4 vagens de cardamomo
- 1 colher (chá) de água de rosas (opcional)
- 2 colheres (sopa) de açúcar ou a gosto
- 1 xícara de água gelada ou mais, se quiser mais fraco
- 6 cubos de gelo

Abra os cardamomos e tire as sementes. Coloque-as no copo do liquidificador junto com o kefir. Ligue o aparelho e bata por cerca de 1 minuto. Junte os outros ingredientes e bata bem até a mistura ficar espumosa e o gelo, bem triturado.

Sirva em seguida em copos altos. Decore como folhas de menta. Se quiser, polvilhe um pouco de canela em pó.



## Kefir com frutas

Se há coisas que compensam ter em casa no freezer, são as frutas vermelhas congeladas. Hoje podemos encontrar **morangos, blueberries (mirtilos), amoras, framboesas e acerolas e outras**. É só tirar um punhadinho de cada vez.. No café da manhã, é quase automático, a gente coloca o kefir no liquidificador junto com as frutas e bate. Não precisa de açúcar, nem de receita, é claro.. **Banana** combina bastante com estas frutas e uma combinação delas deixa a bebida bem doce e aromática. Outra fruta de que gostamos é a **manga**. Com **mamão**, por causa da papaína que reage com a proteína do leite, só fica bom imediatamente depois de batido. Com o tempo a bebida fica amarga e talhada. Como o kefir é ácido, faz um delicioso creme de **abacate**, sem limão. E por este mesmo motivo não fica bom com frutas muito ácidas como abacaxi, kiwi, maracujá. Mas, em compensação, com **ameixas pretas em calda** fica divino (as frescas também, quando estão boas, mas ultimamente estão horríveis e secas). Com granola ou sucrilhos e pedaços de frutas frescas fica bem apetitoso.

# KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---



## Coalhada seca

Tirar o soro do kefir transforma-o em delicioso creme que pode ser consumido salgado, como coalhada seca, ou doce, com mel ou puro, servido com geléia de frutas vermelhas. A melhor forma que encontrei de drenar o soro foi usar coador de café, de nylon ou de pano, comprado exclusivamente para isso (já adianto que coador de papel não funciona). Para a coalhada seca, deixe escorrendo até restar um creme bem denso, que começa a desgrudar das laterais. É só tirar do coador e mexer bem para uniformizar. Um fiozinho de azeite por cima, um pão árabe quentinho.



## KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---



Para o queijo, drenar até o ponto de coalhada seca, salgar com uma pitada de sal, mexer com um garfo e amarrar o coador, formando uma trouxinha e deixar escorrer por mais 8 horas (se estiver usando coador de nylon, passe para um pano de gaze dobrado, forme a trouxinha e deixe escorrer).



Desamarre o pano e consuma assim ou role sobre ervas aromáticas frescas ou secas. Para ficar parecido com queijo árabe, passe numa mistura feita com **gergelim, sal, orégano e sumac** (um tempero avermelhado, bem ácido). Nada mais é que o **zaathar**, que pode ser encontrado pronto em lojas de tempero - só que na maioria das vezes usam ácido cítrico no lugar do sumac. Aí é só comer com pão e azeite. Bom também para sanduíche ou fazer parte de saladas.

# KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---



*É bom dar uma ligeira socada nos ingredientes para liberar os aromas*

## **MAMIR (MAMÃO COM KEFIR)**

### Ingredientes

1 mamão/ papaia (um dos que são grandes)  
c/d 3 1/2 dcl de água  
açúcar amarelo (metade do volume da água)  
casca de 1/2 limão  
casca de 1/2 lima  
sumo de 1/2 lima  
1 pau de canela  
canela em pó

Descasca-se o mamão, corta-se em cubos e leva-se a cozer na água, com o pau de canela e as raspas de lima e limão. Quando a polpa estiver já a ficar mole (um pouco vidrada)

KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

junta-se o açúcar, polvilha-se com canela, envolve-se (com uma colher de pau e sem tirar do lume) e deixa-se ficar a apurar. até a polpa estar bem cozida e já não haver quase líquido. Deixa-se arrefecer, deita-se numa taça e cobre-se com kefir de 12h.

**O KEFIR**

**como cosmética**

# KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

## ou medicamento

### RECEITAS DE POMADA DE KEFIR



#### **Receita I (Para todo tipo de pele)**

10 ml de Óleo de Rosa de Mosqueta  
3 a 4 colheres de gel de Babosa (descasque a folha e tire o miolo)  
3 a 4 colheres (sopa) de grãos de kefir de água,  
e 40 ml de água. Bata tudo no liquidificador depois guarde na geladeira em vidro. Passe duas vezes ao dia.

#### **Receita II (Para pele do rosto e pescoço)**

6 colheres de sopa de grãos de kefir de água  
2 colheres de sopa de óleo de amêndoas doces  
1 copo de água sem cloro ou o próprio kefir de água coado  
3 a 5 gotas de óleo essencial de lavanda (para quem preferir a água).

# KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---



## **Receita III (Pé rachado)**

6 colheres de grãos de Kefir de água.

2 colheres de óleo de amêndoa (não doce)

1 copo de água (200 ml sem cloro)

Coloque em um liquidificador e bata. De repente toma consistência e está pronta a pomada. Guardar na geladeira. Passa-se na pele e em poucos minutos seca totalmente. Recomendam passar 2 ou 3 vezes ao dia.

## **Outras aplicações:**

Sobre a utilização: poderoso hidratante natural, usado para psoríase, queimaduras, feridas e manchas na pele, acne,... etc.



## **VARIAÇÃO DA POMADA DE KEFIR COM BABOSA**

1. Essa foi usada para aliviar queimadura e manchas na pele.

## KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

2. Mais também pode ser usada nos cabelos, como óleo ou sem óleo para massagem já que leva babosa que é ótima para os cabelos.

O Líquido coado de 24h é excelente cicatrizante e utilizado em casos de hemorróida, é só aplicá-lo 3x ao dia com algodão no local.

### **HIDRATANTE PARA TODAS AS FINALIDADES**

4 colheres de sopa de kefir de leite, 1 colher de sobremesa de kefir de água, 2 colheres de sopa de infusão de flor de sabugueiro (excelente para suavizar a pele, adstringente usado para atenuar sardas e clarear a pele), 1 c. sopa de óleo de abricó (rico em vitamina E, repor óleos perdidos da pele e dos cabelos), 2 c. sopa de óleo de amêndoas doces, 1 gota de óleo de gerânio (suavizante e muito bom para reduzir inchaços). Prepare a infusão de flor de sabugueiro 1 colher de chá de erva desidratada em 1 xícara de água fervendo. Depois de 5 minutos coe e deixe esfriar. Acrescente os demais ingredientes, misture, coloque num vidro com tampa e agite bem. Use durante o dia ou à noite, como hidratante para pele normal ou seca.



### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

#### **Benefícios do Uso do Kefir**

## KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

Embora o uso continuado do kefir proporcione inquestionáveis benefícios ao organismo, deve-se levar em conta que não se trata de um remédio e, em caso de qualquer doença diagnosticada, o médico deve ser procurado e consultado quanto à conveniência de se aliar o uso do kefir ao tratamento.

É um produto facilmente digestível, e é uma boa fonte de proteína e de cálcio. O kefir pode conseqüentemente ser incluído como parte da sua dieta diária. A purificação orgânica que promove auxilia a obtenção de um eco sistema interno perfeito para a saúde e para a longevidade.

Para bebês a sua colaboração no desenvolvimento de um aparelho digestivo saudável é vital. Kefir é rico em vitamina B12, B1 e vitamina K. É uma fonte excelente de biotina, a vitamina B que aumenta a assimilação das outras vitaminas do complexo B. Os grãos de kefir têm propriedades anti-tumorais, antibacterianas e antifúngicas. Estas propriedades abrangentes podem explicar a razão para o uso do kefir no numeroso relato de curas das doenças. O trabalho experimental realizado no Japão com cobaias mostrou que o consumo do kefir pode proteger o corpo de encontro a um desafio do câncer. Se o kefir for consumido antes da exposição ao câncer, a incidência dos animais que desenvolvem o câncer é reduzida. Se o uso se mantiver após a exposição ao câncer o crescimento e a velocidade do crescimento do câncer está reduzida.

O kefir tem sido usado no tratamento de pacientes que sofrem de AIDS pois aumenta a imunidade em grande escala e ainda atua como elemento desintoxicador da enorme carga de medicamentos a que o doente se vê submetido.



Promove uma absorção orgânica muito maior de sais minerais e vitaminas, principalmente a vitamina B12, ajudando nos problemas de desnutrição. Auxilia a absorção de proteínas.

## KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

Seu uso continuado produz muito bons efeitos em convalescença após graves doenças. Quando se têm afecções crônicas, deve-se beber kefir, pela manhã, ao meio dia e pela noite, ½ litro cada vez. Digestivo, não produz intolerância ou efeitos colaterais. Em doenças graves e prolongadas deve ser tomado abundantemente três vezes ao dia meio litro por vez.



### **O kefir tem efeito comprovado no auxílio do tratamento de:**

Distúrbios nervosos: ansiedade, insônia, síndrome de fadiga crônica;  
Catarros bronquiais e outros problemas respiratórios;  
Alergias;  
Escleroses;  
Reumatismo e L.E.R.;  
Tumores;  
Problemas cardio-vasculares (infarto e arteriosclerose);  
Problemas de vesícula;  
Disfunções hepáticas;  
Problemas renais e icterícia;  
Doenças do estômago: gastrite, úlceras pépticas e duodenais, regulariza a digestão;  
Problemas intestinais: diarréias, intestino preguiçoso ou preso, hemorróidas. O kefir previne putrefação intestinal causada por depósito nos intestinos e contribui para depuração do organismo e restaura rapidamente a micro flora intestinal, o que é ótimo para quem se submeteu a longos tratamentos com antibióticos. O kefir de água, após 12 horas de fermentação produz efeito laxativo no intestino e o de 40 horas de fermentação prende o intestino;

## KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

Problemas de sangue: anemia, leucemia;  
Problemas de pele: dermatites, eczemas, lupus, cândida, psoríase, herpes;  
Males do Século: irradiações, exposições a monitores de vídeo, na desintoxicação de poluentes tóxicos;



**Excesso de peso:** atuando como um enzimático poderoso, acentua amplamente o anabolismo, ou seja a assimilação de nutrientes e por provocar um equilíbrio geral do organismo, provoca uma sensação agradável de saciedade, que reduz o hábito de comer por compulsão, depressão ou ansiedade. Também já está provado que as melhores dietas são aquelas em que a pessoa se alimenta várias vezes durante o dia, em pequenas quantidades. O kefir, tanto o de leite quanto o de água, pode ser usado nestes pequenos "lanchinhos", substituindo outros alimentos mais calóricos, mesmo quando batido com frutas e cereais, desde que se evite o uso de açúcar ou mel. Porém, a associação simultânea de kefir com jejum não é recomendada e para os que gostam de jejuar o uso nos dias de jejum pode ser suspenso. Se alimentar só de kefir é uma atitude errada e contra indicada.

O Kefir de água é indicado e considerado um grande aliado no combate a obesidade pois seu teor calórico é baixíssimo, já que seus grãos originais se alimentam do açúcar resultando uma bebida refrescante e levemente acida, que se misturada a frutas ou sucos promove um suco potencialmente benéfico a saúde. Entre suas propriedades estão o aumento da imunidade e o aceleração do metabolismo.

Para ampliar os benefícios do kefir, deve-se adotar os rituais tradicionais das montanhas do cáucaso por inteiro ingerindo, além do

## KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

kefir recém coado, também os grãos excedentes do kefir e o kefir maturado com ervas.

A maioria das pesquisas que analisaram os efeitos do kefir, foi executada com os grãos ou o polissacarídeo Kefiran. O interesse inicial no kefir surgiu quando o famoso cientista russo, professor Mechinkov, soube da alta longevidade dos povos caucasianos e creditou-a aos efeitos do consumo regular do kefir e não se pode negligenciar que eles ingeriam grãos do kefir regularmente.



O kefir maturado por um ou dois dias, a uma temperatura de 12° e 22° C, o ácido fólico deve aumentar uns 117% e possivelmente 125% quando comparado ao leite fresco original. Há outras vitaminas do complexo B que aumentam, diminuem ou permanecem inalteradas devido à maturação. Outros benefícios da maturação incluem a redução da lactose - desejável para os indivíduos intolerantes a ela-, a redução do nível de carboidratos - para aqueles que devem consumir pouco carboidrato, por razões outras que não o diabetes - e a evolução da microflora, encorajando determinados organismos a se proliferarem, devido a determinadas circunstâncias e a sub-produtos de outros organismos específicos. Com isto, o valor benéfico único do kefir amadurecido, é diferente daquele de um kefir recém coado.



## KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

Os caucasianos amadureciam ou fermentavam o kefir coado por alguns dias antes de consumi-lo. A raiz fresca da Neve Rosa [Thododendrum Caucasicum] um rhododendron nativo à área, era freqüentemente adicionada e fermentava com kefir líquido durante a maturação. A raiz da Neve Rosa contém antioxidantes poderosos. Ervas específica podem ser adicionadas ao kefir líquido, e fermentadas junto para amadurecer. Tais procedimentos podem gerar um kefir específico, para uma condição específica. Como um exemplo, para aliviar a flatulência e ou para fortalecer a função gástrica, a alcaravia, a erva-doce, a semente de anis e a canela em casca, podem ser moídas, adicionadas ao kefir fresco e deixadas em maturação por 1 ou 2 dias, em temperatura ambiente. Esta forma kefir pode ser altamente recomendado para a prevenção ou o controle do diabetes devido aos benefícios da canela em casca.

Descobriu-se-se que os produtos do ácido láctico eram ineficazes na eliminação da disbacteriose (enterite) provocada por fungos ou proteus [12]. A terapia com antibióticos aliada ao regime probiótico impede o desenvolvimento dos sinais clínicos da disbacteriose [13].



### **Diferença dos Benefícios**

Apesar dos efeitos probióticos do Kefir e do Iogurte, eles parecem produzir ou induzir os benefícios em mecanismos diferentes, que são restritos e individuais.

## KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

Sob o microscópio, o kefir de água tem atividade fermentativa mais alta que o kefir de leite. A produção de CO<sub>2</sub> e álcool confirmam isto, ambos são produzidos em proporção maior no kefir de água (dependendo da porcentagem de açúcar e tempo de fermentação).

Dependendo do processo de cultura, pode-se determinar o resultado referente aos possíveis benefícios do kefir para consumo. Um kefir de leite fermentado menos tempo produzirá efeitos probióticos distintos aos do kefir mais ácido para um mesmo indivíduo. Alguns acham que o kefir de leite menos ácido tem efeito laxante, enquanto um kefir mais ácido pode produzir constipação para o mesmo indivíduo. Quanto à ação do peristaltismo, foi descoberto que o kefir de leite mais ácido tomado pela manhã, produzirá uma ação mais forte do peristaltismo que um kefir menos ácido. O kefir de água não induz uma ação semelhante.

A maioria dos indivíduos que ingeriu kefir de leite pela primeira vez, teve que evacuar pouco depois de ingerir um copo de kefir de leite fresco (comparado à ingestão do kefir ácido ingerido varias vezes ao dia).

Esta ação não se repete com os indivíduos que ingerem kefir de água pela primeira vez.

Ingerir um kefir de leite menos ácido pode aumentar as contagens de certos microorganismos do trato Gastrointestinal. Um kefir mais ácido pode fornecer outros benefícios, melhorando o funcionamento do fígado e da vesícula biliar ao custo da diminuição dos microorganismos do trato gastrointestinal. O kefir de leite mais ácido pode ter um efeito diurético suave. Este efeito é compartilhado pelo kefir de água cultivado por 48 horas. Embora o kefir de água tenha a tendência a induzir a passagem da urina dentro de 30 minutos após a ingestão, em alguns casos a frequência pode ser a cada 10 a 30 minutos por algumas horas. Isto pode ser visto como moderado efeito diurético, que pode ser um benéfico para condições específicas tais como o edema.

Quanto ao valor nutricional, o kefir de leite tem um valor nutricional mais alto que o kefir de água. Se o kefir de leite é amadurecido à temperatura ambiente (ou no refrigerador) por até 3 dias, o conteúdo

## KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

de ácido Fólico aumentará mais de 120% em comparação ao leite fresco.

Certos indivíduos tiveram suas úlceras gástricas, em estágios iniciais e avançados, curadas com êxito pela ingestão do kefir de leite, mas não há registros de que o kefir de água pode ajudar da mesma forma.

Um kefir de água feito com a adição de ervas medicinais deve incluir os benefícios e os efeitos colaterais das ervas usados na preparação da bebida herbácea probiótica. Veja Kefir de Ervas para saber mais. A cultura do produto final pode incluir a propagação de certos microorganismos, que são nativos à microflora da erva fresca ou seca usada no processo como a *Lb. plantarum*.

O Kefir tem uma microflora vasta, cuja evolução é dependente da duração do processo de fermentação. Um kefir mais suave (fermentado por menos tempo) conterá uma microflora mais rara enquanto o kefir mais ácido, ou mais amadurecido, contém mais bactérias ácido Lácticas tais como *Lb. acidophilus* e *Lb. Brevis* são achados em maior proporção no fim da fermentação. Por serem incapaz de tolerar maiores quantidades do ácido láctico (derivado da metabolize da lactose), os *Leuconostoc Mestenteroides* e outros microorganismos do início da fermentação, diminuem conforme o kefir torna-se mais ácido enquanto os *Lb. acidophilus* e *Lb. Brevis* gostam de acidez e por isso toleram condições ácidas.

Interferon produzido pelo kefir de leite. Descobriu-se que o kefir de leite induz a secreção de interferon pelas células. O Interferon é uma glicoproteína produzida pelas células em resposta a um ataque viral, tal como a Hepatite, cuja função parece ser desencadeada por mecanismos de defesa das células não infectadas. Acredita-se que o Interferon é eficiente contra doenças virais incluindo algumas formas de câncer. O kefir aumentou a secreção de interferon-beta em um humano com osteosarcoma, tratado com um indutor químico. A substância ativa no kefir foi descoberta como sendo a sphingomielina [SpM]. A SpM do kefir é uma mistura de quatro espécies de SpMs a C21-, C22-, C23- e C24. As SpM fermentadas do leite aumentaram a secreção de interferon em 14 vezes, enquanto SpMs de outras fontes aumentaram só 2 -3 vezes.

# KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---



:: Modos de Preparos dos Kefires ::

PS: Neste site tem o modo de preparo:

-----

GRUPO FAZENDOKEFIR: Kefir de Leite, Kefir de Água e Kefir do Chá  
Kombucha, ou Dúvidas acesse:

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

(Entre e cadastre-se, que seu modo de preparo completo será enviado para seu email automaticamente!)

.....  
"A graça do Senhor Jesus Cristo, e o amor de Deus, e a comunhão do Espírito Santo sejam com todos vós". 2Co 13.14  
.....

# KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

E-MAIL: sociedadealternativadasaude@gmail.com

::. Redes Sociais ::.

<http://www.facebook.com/groups/meukefir/>

## Tabelas Nutricionais

### Valor Nutricional dos Diferentes Tipos de Leite

		Kefir de Leite Integral	Leite de Vaca	Leite de Cabra	Leite de Búfala	Leite de Ovelha	Leite Humano	Leite de Soja
Nutrientes	Unidade	Valores aproximados por 100 gr						
Água	gr	87.5	87.99	87.03	83.39	80	87.5	93.27
Energia	kcal	~61 *a	61	69	97	108	70	33
Proteína	gr	3.30	3.29	3.56	3.75	5.98	1.03	2.75
Lipídios (gordura)	gr	3.5 *a	3.34	4.14	6.89	7.01	4.38	1.92
Cinzas	gr	-	0.72	0.82	0.79	0.96	0.2	.27
Carboidratos/Lactose	gr	3.5 *a	4.66	4.45	5.18	5.36	6.89	1.81
Minerais								
Cálcio Ca	mg	120	119	134	169	193	32	4
Ferro Fe	mg	0.05	0.05	0.05	0.12	0.1	0.03	0.58
Magnésio Mg	mg	12	13	14	31	18	3	19
Fósforo P	mg	100	93	111	117	158	14	49
Potássio K	mg	150	152	204	178	137	51	141
Sódio Na	mg	50	49	50	52	44	17	12

# KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

Zinco Zn	mg	0.36	0.38	0.3	0.22	0.54	0.17	0.23
Cobre Cu	mg	0.012	0.011	0.046	0.046	0.046	0.052	0.12
Manganês Mn	mg	0.005	0.004	0.018	0.018	0.018	0.026	0.17
Selênio Se	mg	-	2	1.4	-	1.7	1.8	1.13
Vitaminas								
Vitamina C	mg	1	0.9	1.3	2.3	4.2	5	0.0
Tiamina	mg	-	0.038	0.048	0.052	0.065	0.014	0.161
Riboflavina	mg	-	0.162	0.138	0.135	0.355	0.036	0.070
Niacina	mg	0.009	0.084	0.277	0.091	0.417	0.177	0.147
Ácido Pantotênico	mg	-	0.314	0.31	0.192	0.407	0.223	0.048
Vitamina B-6	mg	0.05	0.042	0.046	0.023	0.06	0.011	0.041
Folato	mcg	4.3~9.3*b	5	1	6	7	5	1.5
Vitamina B-12	mcg	0.5	0.36	0.07	0.36	0.71	0.05	0.0
Vitamina A	IU	0.06mg	126	185	178	147	241	32
Retinol	mcg	-	28	56	53	44	60	-
Vitamina D	IU	0.08mg	40,000	12,000	-	-	4,000	-
Vitamina E	mg_	0.11	0.1	0.09	-	-	0.9	0.01
Aminoácidos								
Triptofano	gr	0.05	0.046	0.044	0.053	0.084	0.017	0.043
Taurina	gr	-	0.149	0.163	0.182	0.268	0.046	0.113
Isoleucina	gr	0.210	0.199	0.207	0.203	0.338	0.056	0.144
Leucina	gr	0.270	0.322	0.314	0.366	0.587	0.095	0.241
Lisina	gr	-	0.261	0.29	0.28	0.513	0.068	0.179
Metionina	gr	0.090	0.083	0.080	0.097	0.155	0.021	0.040
Cistina	gr	0.030	0.030	0.046	0.048	0.035	0.019	0.047
Fenilalanina	gr	0.350	0.159	0.155	0.162	0.284	0.046	0.151
Tirosina	gr	-	0.159	0.179	0.183	0.281	0.053	0.112
Valina	gr	0.22	0.22	0.24	0.219	0.448	0.063	0.141
Arginina	gr	-	0.119	0.119	0.114	0.198	0.043	0.214
Histidina	gr	-	0.089	0.089	0.078	0.167	0.023	0.071

## KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

Alanina	gr	-	0.113	0.118	0.132	0.269	0.036	0.122
Ácido Aspártico	gr	-	0.25	0.21	0.309	0.328	0.082	0.341
Ácido Glutâmico	gr	-	0.689	0.626	0.477	1.019	0.168	0.550
Glicina	gr	-	0.07	0.05	0.08	0.041	0.026	0.120
Prolina	gr	-	0.319	0.368	0.364	0.58	0.082	0.162
Serina	gr	-	0.179	0.181	0.227	0.492	0.043	0.144
Lipídios (Gordura)								
Monoinsaturado	gr	-	0.965	1.109	1.787	1.724	1.658	-
Polinsaturado	gr	-	0.124	0.149	0.146	0.308	0.497	-
Colesterol	mg	13	14	11	19	27	14	-
Total saturado	gr	3.5 *a	2.079	2.667	4.597	4.603	2.009	-

A maior parte dos dados acima foi obtida no [U. S. Department of Agriculture](http://www.ars.usda.gov)

\*a: Pode haver discrepâncias concernentes ao valor de energia do kefir, que é derivado não somente da gordura do kefir [que é inalterada quanto à gordura do leite fresco], mas também dos carboidratos no kefir pronto para consumir. A maioria dos carboidratos digeríveis do kefir é o açúcar do leite [lactose], que após a fermentação de 24 horas seguida do armazenamento de 24 horas parece ser de aproximadamente 3,5%, de acordo com as informações disponíveis. Devemos considerar que as informações da tabela acima são obtidas a partir de culturas comerciais de kefir [não preparado com grãos de kefir]. Nós também devemos considerar que esse kefir preparado com grãos de kefir, possui a matriz de lactose sintetizada por organismos encapsulados específicos. Qualquer porção de lactose sintetizada em kefir, torna-se parte da matriz crescente, continua indisponível para os grãos de kefir e devem ser separadas do kefir antes de consumo. Permanece com os grãos o kefir sintetizado e uma porção de lactose. Também, qualquer kefir sintetizado achado no kefir, pode ter um pequeno valor energético, o autor acredita que esse kefir não é digerível por seres humanos. A fermentação e a razão de grãos de kefir e leite usados na preparação de kefir, incluindo a taxa de crescimento dos grãos reais de kefir, tem um

# KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

papel importante na determinação da quantidade e do valor de carboidratos do kefir preparado com grãos de kefir. Mais pesquisas são necessárias a respeito dos carboidratos de kefir preparados com grãos de kefir. (Nota do autor)

\*b: Sob condições de cultura paralela, o kefir preparado de modo tradicional [comparado com as culturas iniciais comerciais] tem o menor conteúdo de ácido fólico no produto fresco [dia 0], entretanto, ele possui o maior índice de folacina biossintetizada durante o armazenamento [comparada às culturas preparadas com culturas iniciais comerciais]. Com o kefir preparado com os grãos de kefir, o ácido fólico aumentou em 116.2% após armazenamento de 48 horas a 4°C. [2]

## **Observações:**

Embora ácidos Pirúvico e Hipúrico sejam produzidos durante a fermentação do kefir, nenhum foi encontrado durante o armazenamento. [kefir armazenado por 21 dias a 4°C] [1] Ácidos orótico e cítrico aumentaram levemente após o armazenamento. [kefir armazenado por 21 dias a 4°C] [1] A forma do ácido láctico encontrado no kefir é quase 100% ácido L-láctico, ao contrário do iogurte, que possui na mesma proporção os ácidos D-láctico e L-láctico. Por isso o kefir é apropriado para alimentação infantil (o ácido D-láctico causa acidose láctica, especialmente em crianças.) A concentração de ácido láctico que se inicia em 1g, aumenta com o armazenamento alcançando um máximo de 7739 ppm no 21º dia de armazenamento a 4°C. [1] O conteúdo inicial de etanol no kefir fresco pode variar, porém a concentração de etanol aumenta durante o armazenamento. [1] O etanol pode atingir um máximo de 2 a 3% de álcool por volume, dependendo da quantidade inicial de lactose do leite fresco, condições de maturação e velocidade da fermentação. As quantidades de acetaldeídos e acetoinas aumentam durante a fermentação. Os acetaldeídos contidos nas amostras de kefir dobraram do dia 0 ao 21º dia, alcançando a concentração de 1.1g/100g. Durante o armazenamento, a concentração de acetoina

## KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

diminuiu de 25 ppm no dia 0 para 16 ppm no dia 21. Entretanto o diacetil não foi detectado durante a fermentação ou o armazenamento. [1] A natureza da cultura mãe, meio e condições de cultura incluindo o armazenamento desempenham um papel importante com relação à biossíntese dos componentes do kefir.



KEFIR REAL HAMASHIHA

<http://www.hamashiha.com.br>

<http://br.groups.yahoo.com/group/fazendokefir>

---

**Lembre-se o Kefir é uma bebida light, antiestressante e desintoxicante.**

**Então Saúde para você!!!**

**Este material é distribuído por Sueli Quadros e de uso exclusivo dos "Amigos do KEFIR" para fins de um próspero cultivo.**

**Há conhecimento de dois tipos: sabemos sobre um assunto, ou sabemos onde podemos buscar informação sobre ele.**

[Samuel Johnson](#)