

KEFIR: cos'è? Proprietà, benefici e preparazione

Home > Blog > Ricette di NUTRI-lipidomica >
KEFIR: cos'è? Proprietà, benefici e preparazione

NUTRI-lipidomica *Nutrizione molecolare e sana alimentazione*



Kefir: sapori antichi importanti per l'alimentazione

In questi ultimi anni, nei quali si ripone una grande attenzione all'alimentazione, stanno tornando in voga **alimenti 'antichi', risalenti a periodi storici** in cui non esistevano le moderne tecniche di conservazione degli alimenti (come ad esempio la refrigerazione) e quindi **si utilizzavano i microorganismi ed i loro processi metabolici per garantire il mantenimento dei cibi.**

I cibi fermentati sono innumerevoli; alcuni esempi sono i crauti del nord Europa, i Kefir di latte di origine Caucasica e di acqua (Tibicos), il Kombutcha, te fermentato tipico dell'estremo oriente, il Miso (fermentato di soia e cereali come orzo e riso), le prugne Umeboshi, tipici del Giappone, e per citare le tradizioni dell'area mediterranea, della quale ne siamo parte, il pesce fermentato (pesce stocco o stoccafisso), il lievito madre, l'Aceto Balsamico Tradizionale, i capperi e le olive sotto sale.

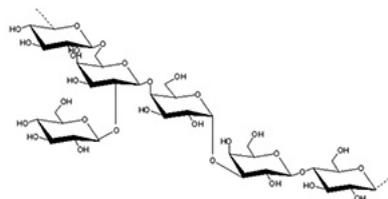
L'origine e le caratteristiche del kefir... approfondiamo la bevanda del "benessere"

Approfondiamo in questo breve articolo il Kefir o latte fermentato, prodotto di origine caucasica, dal sapore acidulo e leggermente alcolico; può sembrare molto simile allo yogurt, ma in effetti ha caratteristiche decisamente differenti. **Il Kefir di latte è una bevanda che si ottiene dalla trasformazione del latte** (di qualsiasi specie mammifera, poiché il prodotto di partenza della fermentazione è il lattosio), **in una miscela prebiotica e probiotica**, grazie alla presenza di una quarantina di ceppi microbici, tra batteri, in particolare lattobacilli, e lieviti (funzione probiotica) che entrano in simbiosi e producono nutrienti (funzione prebiotica).

La prima caratteristica che distingue il kefir dallo yogurt è la presenza di popolazioni microbiche mesofile e non termofile, ciò significa che le fermentazioni avvengono a temperatura ambiente, preferibilmente non superiori a 25°C, e non necessitano di temperature superiori a 40°C.

Una bevanda ricca di nutrienti benefici per le cellule

Per ottenere il kefir si può partire da 'grani', costituiti da polisaccaridi complessi, detti *kefiran*, ottenuti dal metabolismo di batteri e lieviti, diversi dei quali non sono ad oggi ancora noti, oppure da uno starter di microorganismi standardizzati.



Struttura del Kefiran (Prado et al 2015)

Il lattosio, zucchero del latte, viene trasformato in acido lattico, una piccola parte di acido acetico, **acidi grassi a catena corta** reputati essere ottimi

nutrienti per le nostre cellule intestinali e per i batteri stessi, anidride carbonica ed in minima parte alcol etilico. Inoltre sono una **fonte di vitamine**, in particolare B2, B12, D e K, **sali minerali** come calcio, magnesio e fosforo e di enzimi, come ad esempio la beta-galattosidasi, che rende la bevanda tollerabile anche a persone intolleranti al lattosio. Il termine Kefir deriva dall'armeno 'Keif' che significa 'benessere'.

Il consumo di kefir e le risposte dell'organismo

Coloro che abitualmente consumano Kefir dichiarano di percepire un migliore stato di salute, imputabile alle stesse caratteristiche di questa bevanda antica. Diversi studi 'in vitro' ed 'in vivo' confermano **l'attività immuno-modulatoria**; rafforzando la barriera intestinale, incrementando la produzione di molecole antiinfiammatorie ed inibendo quella di molecole proinfiammatorie (note come citochine) migliorano lo stato di salute anche di soggetti affetti da patologie di diversa natura. Ha inoltre **un'attività antimicrobica e battericida** nei confronti di diversi patogeni tra cui *Salmonella*, *Shigella*, *Helicobacter*, *E.coli* e contro *Candida albicans* e *Clostridium difficile*.

Come si prepara il kefir?

La preparazione è estremamente semplice poiché consiste nel mettere un cucchiaio di granuli di Kefiran o una bustina di coltura standard per kefir in un litro di latte e



lasciarlo fermentare a temperatura ambiente.

Successivamente (il tempo di fermentazione dipende molto dalle condizioni ambientali e può variare da 24 a 48 ore tra estate e inverno) si separano i granuli dal latte fermentato per conservare tale prodotto in frigo ed utilizzare la coltura per una nuova fermentazione. Consiglio di utilizzare una bottiglia di vetro e di coprire con un tovagliolo durante la fermentazione.

Per concludere, nell'era dell'antibiotico resistenza, **l'assunzione di alimenti fermentati possono dimostrarsi un grande aiuto per la nostra salute.**

Bibliografia:

- BAKKEN Johan S. (2014) *Staggered and Tapered Antibiotic Withdrawal With Administration of Kefir for Recurrent Clostridium difficile Infection*, Clinical Infectious disease
- BOTTAZZI Vittorio (2004) *Latte-fermentati funzionali probiotici. 'Nuove opportunità per il benessere dell'uomo'* – Elite Communication Edizioni Scientifiche.
- CHEN Y.P. et al (2012) *Lactobacillus kefirifaciens M1 isolated from milk kefir grains ameliorates experimental colitis in vitro and in vivo*. American Dairy Science Association
- SANDOR ELLIX KATZ (2016) *Wild Fermentation: The Flavor, Nutrition, and Craft of Live-Culture Foods*. Ed. Chelsea Green Publishing Co
- PRADO Maria R. et al (2015) *Milk kefir: composition, microbial cultures, biological activities and related products*. Frontiers in Microbiology

Articolo a cura di:

Dr.ssa Maria Elena Cafagna – Biologo Nutrizionista
www.nutrizionistacafagna.it – info@nutrizionistacafagna.it

I consigli alimentari presenti nell'articolo non sono da intendersi sostitutivi di un piano alimentare personalizzato e sono da adattare ai casi specifici.