



Ficha 39:

KEFIR:

Una nueva forma de consumir lácteos

Secretaría
de Agroindustria



Ministerio de Producción y Trabajo
Presidencia de la Nación

NUTRICIÓN Y EDUCACIÓN ALIMENTARIA

FICHA N° 39

KEFIR: Una nueva forma de consumir lácteos

El Código Alimentario Argentino entiende a las Leches Fermentadas como "los productos, adicionados o no de otras sustancias alimenticias, obtenidos por coagulación y disminución del pH de la leche o leche reconstituida, adicionada o no de otros productos lácteos, por fermentación láctica mediante la acción de cultivos de microorganismos específicos. Estos microorganismos específicos deben ser viables, activos y abundantes en el producto final durante su período de validez."

Dentro de esta definición se considera específicamente al **Kefir** como "el producto cuya fermentación se realiza con cultivos acidolácticos elaborados con granos de kefir, *Lactobacillus kefir*, especies de los géneros *Leuconostoc*, *Lactococcus* y *Acetobacter*, con producción de ácido láctico, etanol y dióxido de carbono."

Los granos de kefir están constituidos por levaduras fermentadoras de la lactosa (*Kluyveromyces marxianus*) y levaduras no fermentadoras de la lactosa (*Saccharomyces omnisporus*, *Saccharomyces cerevisiae* y *Saccharomyces exiguus*), *Lactobacillus casei*, *Bifidobacterium spp* y *Streptococcus salivarius subsp. termophilus*).

Este producto se designa como "Kefir" o "Kefir Natural" y se menciona las expresiones "con crema", "entero" o "integral", "parcialmente descremado" o "descremado", según corresponda a los ingredientes utilizados.

Además, en caso que el producto contenga otros ingredientes, estos deben ser consignados en la denominación de venta, así como también en caso que haya sido endulzado o saborizados.¹

Su textura es parecida a la del yogur bebible y puede ser consumido solo o en preparaciones saladas o dulces tales como licuado con frutas, con cereales, en panes y bizcochuelos, condimentado con hierbas para untar galletas y hasta como aderezo para ensaladas.



Deben responder con los siguientes criterios:

| Materia Grasa Láctea (g/100 g)(*) Norma FIL 116A:1987 | | | | Acidez (g de ác. láctico/100 g) Norma FIL 150:1991 | Proteínas lácteas (g/100 g) |
|---|----------------------|--------------------------|-------------|--|-----------------------------|
| Con Crema | Enteras o Integrales | Parcialmente Descremadas | Descremadas | | |
| Mín. 6,0 | 3,0 a 5,9 | 0,6 a 2,9 | Máx. 0,5 | 3,6 a 2,0 | Mín. 2,9 |



Su nombre deriva de la palabra "keyif" que en turco significa "sentirse bien". Su consumo se originó en la región Caucásica y fue un alimento de uso frecuente en Europa del Este, Rusia y el Sudoeste de Asia. Sin embargo, a través de los años, debido a las investigaciones sobre los posibles beneficios para la salud su uso se expandió a todo el mundo.

¹ Artículo: 576-(Res. Conj. SPRyRS y SAGPyA N° 33/2006 y N° 563/2006), Capítulo VIII, Código Alimentario Argentino

NUTRICIÓN Y EDUCACIÓN ALIMENTARIA

FICHA N° 39

KEFIR: Una nueva forma de consumir lácteos

¿Cómo se prepara la leche fermentada con kéfir?

- Colocar los gránulos dentro de un frasco de mermelada de vidrio limpio y seco.
- Incorporar 250cc de leche y tapar el frasco. Si la tapa es hermética, el sabor resulta más ácido debido a la concentración de alcoholes generados durante la fermentación. Para que el sabor resulte más suave puede taparse el frasco con un lienzo.
- Dejar fermentar a temperatura ambiente (20-26° C) durante 18 a 24 horas.
- Una vez transcurrido el tiempo, colar la leche con un colador preferentemente de plástico ya que el metal daña a las levaduras. Se puede dejar en la heladera un tiempo para beberlo frío.
- Los gránulos se pueden volver a colocar en el frasco previamente lavado y seco para repetir el proceso.

Es importante evitar calentarlo ya que a más de 60° C las bacterias mueren y se pierden sus posibles efectos benéficos

Paso a paso



Conservación de los gránulos de kéfir

En caso de querer reservar los gránulos por largo tiempo, pueden almacenarse en freezer previamente enjuagados con agua segura. Secar con papel de cocina y colocar dentro de un recipiente con tapa. De este modo se mantendrán aptos para el consumo hasta 18 meses.

En nuestro organismo

El kéfir es un probiótico, con esta denominación “*se entiende los microorganismos vivos que, administrados en cantidades adecuadas, confieren beneficios para la salud del consumidor*”². Según la Organización Mundial de la Salud, el término probiótico es una palabra relativamente nueva que significa “a favor de la vida.”

Desde el nacimiento los humanos necesitamos estas bacterias que habitan dentro del intestino para prevenir enfermedades y trastornos pues nos defienden de otras bacterias nocivas. Tal es así, que evitan que avance la colonización bacteriana que puede causar enfermedades inflamatorias intestinales leves y hasta cáncer, como también servir para un buen ritmo evacuatorio evitando tanto diarreas como estreñimiento.

Para mantener la buena salud intestinal, es necesario el consumo frecuente de probióticos ya que, debido a la corta vida de estas bacterias, con un consumo esporádico no alcanzarían este efecto.

² Artículo: 1389, (Res. Conj. SPReI y SAGPyA 261/2011 y 22/2011), Capítulo VII - Código Alimentario Argentino

NUTRICIÓN Y EDUCACIÓN ALIMENTARIA

FICHA N° 39

KEFIR: Una nueva forma de consumir lácteos

Durante muchos años se realizaron investigaciones para determinar beneficios de esta leche fermentada para la salud. Entre ellos podrían encontrarse:

- ✓ Acción antibiótica: podría competir con bacterias a las que estamos expuestos normalmente a través de los alimentos evitando que enfermemos.
- ✓ Acción gastrointestinal: ayudaría a regular el tránsito intestinal evitando la constipación y logrando un equilibrio de las bacterias normales del intestino.
- ✓ Acción anticancerígena: intervendría en estadios tempranos de células tumorales mediante la activación del sistema inmunológico.
- ✓ reducción del nivel de colesterol plasmático: participaría en su metabolismo favoreciendo a la disminución del colesterol malo.
- ✓ Mejor tolerancia intestinal: al estar fermentada por las levaduras, la leche, disminuye su cantidad de lactosa favoreciendo su digestión y consumo por individuos intolerantes a la lactosa o con malestar luego de la ingesta de leche.

Se puede beber solo, endulzado con azúcar, edulcorante o miel, con el agregado de esencia de vainilla, canela, etc. Salado y con hierbas es otra de las opciones que permite incorporarlo en diversas preparaciones. Además, puede realizarse con diferentes tipos de leche (entera, semidescremada, descremada, fortificada en algún mineral o vitamina) ya sea leche de vaca, como también, de cabra.

Algunas ideas para su consumo

Queso untable de kéfir

Colocar un colador grande sobre un bowl. Cubrir con un lienzo y verter el kéfir ya reconstituido. Anudar el lienzo sobrante para evitar la contaminación durante el período de fermentación.

Dejar que escurra el suero durante toda la noche. Al perder agua, la consistencia del queso se hace más firme. Para facilitar el escurrido se puede colocar un plato por encima para ejercer presión.

Su sabor puede ser natural o se le pueden agregar hierbas aromáticas (orégano, romero, albahaca, tomillo, etc.) al kéfir reconstituido para lograr un queso saborizado.

El suero, puede emplearse para enriquecer preparaciones como bizcochuelos y panes, siempre considerando que no transcurran más de 24 hs desde su escurrido.

Kéfir para el desayuno

Ingredientes

| | |
|-----------------|-------------------------|
| Kéfir | 200 cc |
| Fruta | 1 mediana |
| Nueces | 4 mitades o "mariposas" |
| Copos de cereal | 30 g |

Preparación: Cortar la fruta que se desee en cubitos de 1cm aproximadamente. En un recipiente mezclar el kéfir con la fruta cortada, las nueces en trozos y los copos de cereal.

NUTRICIÓN Y EDUCACIÓN ALIMENTARIA

FICHA N° 39

KEFIR: Una nueva forma de consumir lácteos

Kefir como condimentos para ensaladas y sandwiches

Ingredientes

| | |
|---------------------------|--------------|
| Kefir fresco | 2 tazas |
| Perejil fresco | 1 ramo |
| Cebolla fresca | ½ unidad |
| Ajo fresco | 1 diente |
| Aceite | 4 cucharadas |
| Vinagre o aceto balsámico | 1 cucharada |

Preparación:

Picar el perejil, la cebolla y el ajo. Mezclar estos ingredientes junto con el kefir ya preparado. Agregar el aceite y y el vinagre o aceto balsámico mientras se mezcla hasta obtener una preparación homogénea. Colocar en un bowl, cubrir con film plástico o con tapa y reservar en la heladera hasta su servicio. De esta forma se logrará un mayor sabor.

Bizcochuelo de kéfir

Ingredientes

| | |
|-----------------------------------|----------------|
| Huevos | 5 unidades |
| Azúcar | 1 ½ taza |
| Harina | 2 ½ tazas |
| Kéfir | 250cc |
| Aceite | ¾ taza |
| Polvo de hornear | 2 cucharaditas |
| Jugo y ralladura de 1 limón chico | |

Las leches fermentadas son excelentes para la salud intestinal. El kéfir es muy buen recurso para consumirlas y nos da la posibilidad de hacerlo en nuestro hogar resultando más económico que un yogur comprado.

Preparación:

Incorporar los huevos, el azúcar, el kéfir, el aceite y la ralladura y jugo de limón en la licuadora. Licuar por 3 minutos.

Verter en un bowl y agregar la harina y el polvo de hornear previamente tamizados.

Batir con batidor de mano hasta homogeneizar.

Esparcir la preparación en un molde enmantecado y enharinado.

Hornear por 45 minutos. Una vez frío, desmoldar y servir.

Bibliografía:

- Semih, Otles; Ozlem, Cagindi; Kefir: A probiotic dairy-composition, nutritional and therapeutic aspects; Pakistan journal of nutrition; 54-59; Turquía; 2003.
Link:
<http://hum.pm/onewebmedia/Ke%CC%81fir%20Composicio%CC%81n%20Aspectos%20Terape%CC%81uticos%20y%20Nutricionales%20.pdf>
- FAO; Probióticos en los alimentos, propiedades saludables y nutricionales y directrices para la evaluación; Estudio FAO alimentación y nutrición; Vol 85; Roma; 2006. Link: <ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/009/a0512s/a0512s00.pdf>
- Código Alimentario Argentino