



# Recetas, variantes y usos para el kéfir de leche

## *Recetas*

Siguiendo la línea de esta Web las siguientes recetas serán alternativas a la desvitalizada dieta convencional por lo que prioritariamente se presentan recetas bio con contenido vivo para lo cual ni el kéfir ni la leche kefirada deben sobrepasar los 35° C. o se perderán los principios activos por los que nos molestamos o entretenemos al hacer el cultivo. Tampoco conviene mezclar el kéfir con otras proteínas o grasas. Sin embargo con frutas y cereales se preparan buenos desayunos y meriendas.

Para la cocina convencional el kéfir de leche puede ser un aliado que dará un toque especial a muchos platos que tradicionalmente se preparan con leche, yogur o cremas. Bien sustituyéndolos o agregándose a estos ingredientes. Muy interesante como crema para helados.

También es interesante el suero para aliñar ensaladas y para dar un espectacular sabor a platos cocinados como espaguetis, cuscus, arroz etc.... Sin embargo como se explica mas abajo en la receta de crema de kéfir es conveniente que sea fresco.

Donde el consumo de kéfir es tradicional, incluso se utiliza para impregnar tiras de carne para desecar (tasajo). De esta manera la carne es mas nutritiva y asimilable y se conserva por mas tiempo gracias a la cualidad del kéfir para mantener a raya a los agentes encargados del deterioro de los alimentos y neutralizar a los patógenos.

## *Quesillo*

Dejar kéfir fermentando a buena temperatura (25 a 30° C.) hasta que se observe un corte en la leche, en ese punto quitar los nódulos y filtrar con un lienzo unas 24 horas cubierto. A mas tiempo menos gusto ácido y mas sólido será el quesillo que después se puede untar o si tiene consistencia apretarlo en un molde o tela y si no se usa se sumerge en aceite con algún aliño, como orégano, sal marina, sal ahumada, pimentón.....

Aunque no se vea un corte en la leche se puede dejar filtrando en un lienzo fino o en la manga de colar café. (Cuidado con los insectos que no son tontos) Yo lo hago dentro de la nevera.



## *Kéfir cremoso*

Para hacer un yogurt de kéfir cremoso hay que extraer parte del suero como en el método anterior del quesillo.

Esto es relativamente fácil pero tiene un problema. ¿¿Que pasa si alguien quiere tomarse el suero??

El suero fresco de kéfir

El suero de leche: Durante la elaboración del queso se hace coagular la leche mediante la adición de cuajo. Con ello la leche se descompone en dos partes: una masa semisólida, compuesta de caseína y un líquido, que es el suero de leche. El suero de leche es transparente y de color amarillo verdoso y tiene un sabor ligeramente ácido, bastante agradable.

El suero de leche contiene hidratos de carbono en forma de lactosa o azúcar de leche. La lactosa es un disacárido compuesto de una molécula de glucosa y una molécula de galactosa. Cien gramos de suero de leche líquido contienen 4,7 gr. de azúcar de leche.

El suero de leche fermentada con kéfir tiene una PREdigestión de la lactosa transformada en ácido láctico y mejor predisposición para conservarse. Aunque esto no quiere decir que se pueda guardar para otro día como se explica mas abajo.

Este suero fresco es ideal para los enfermos ya que mantiene todas las propiedades pero en cantidades adecuadas para una fácil digestión. Es un buen diurético desintoxicante. Además la digestión es mas fácil que la del kéfir normal y mucho mas que la crema concentrada.

Para poder consumir el suero es necesario que este sea lo mas fresco posible. Se debe de tomar nada mas extraerlo y el proceso de extracción tiene que ser rápido. ¿Por que?

Nada mas ser extraído comienza un proceso en el que el ácido láctico bien asimilable que contiene comienza a invertirse en ácido láctico cada vez menos asimilable y después de 24 h se vuelve indigesto sobre todo para un sistema digestivo débil. Si tenemos en cuenta que el ácido láctico invertido no encaja en nuestro sistema enzimático y no es asimilable, el organismo lo va a tener que eliminar (principalmente por vía renal) con la consiguiente sobrecarga para los riñones que si fallan dejaran el trabajo excretor a otros órganos como los pulmones o la piel.

Si paso mucho tiempo desde su extracción o esta ha sido lenta (escurriendo en un lienzo) mejor no tomar el suero. El suero puede tener algunas aplicaciones como se ve en algunas recetas y otros usos de este recetario como el tofu cortado con suero de kéfir y los acondicionadores para el cabello etc.



**Hay que usar algún método rápido para extraer el suero si se quiere tomarlo con todos sus beneficios.**

A veces el corte con separación del suero es tan evidente que se puede separar fácilmente sacando la mayor parte de las cuajadas con una cuchara. Normalmente flotarán en la superficie junto a los nódulos de kéfir pudiéndose retirar gran parte y el resto se cuele junto al suero por medio de una manga de tela o similar. El suero se consume o se tapa inmediatamente y se guarda al fresco con el menor aire posible hasta su toma, que será en las siguientes 12 horas lo más tardar

### **Método para extraer el suero con rapidez**

El método consiste en extraer el suero con una manguera apropiada sobre una manga de tela para filtrar posibles fragmentos de cuajada. Este método es práctico sobre todo para grandes cantidades, cuando lo van a tomar varias personas.

Utensilios:

1. Bote de cristal apropiado para la cantidad deseada ( 1/4 más grande que la cantidad de leche a fermentar)
2. Una manguera fina de plástico o goma (diámetro interior de unos 6 milímetros) que sea más larga que la altura del bote x 2
3. Una manga de tela o lienzo de tejido natural
4. Recipiente no metálico para recoger el suero

Procedimiento:

1. Preparar el kéfir tradicional con un litro de leche a buena temperatura ambiente (22 a 28° C.)
2. Esperar a que se produzca un corte con evidente separación del suero (Lo normal es que el cuajo y los nódulos de kéfir floten por encima del suero) unas 48 horas.
3. Disponer el recipiente recogedor en la fregadera con el colador encima y el de kéfir cerca sobre la encimera.
4. Introducir la manguera de goma hasta el fondo y aspirar hasta cebarla depositándola sobre el colador. (¿te pegaste un trago? tranquilo, no es gasolina) Cuando empiece a salir parte del cuajo retirarla.
5. A continuación se separa el cuajo de los granos de kéfir volcándolo en el colador pero sin que este se llene (¿no pasa? usa tu juego de muñeca. ¡¡El de la mano!!) Con un colador corriente de paso fino hay que aplicar un vaivén arriba y abajo frenando de golpe para que la densa cuajada pase por el tamiz. Hay que tener cuidado si se usa el clásico colador de tamiz metálico, de no oscilar hacia los lados o en círculo ya que el entramado es en la mayoría de los casos realmente agudo y escalonado y podría cortar o desgranar la superficie rugosa y delicada de los nódulos. Esto se puede evitar poniendo los nódulos de kéfir en una bolsa de malla. Preferentemente de tejido natural. Cáñamo, franela ..... Una cesta de mimbre sin apretar con tapa. De todas formas la crema, al hacerla pasar por el tamiz queda batida de forma manual y mejor que con batidoras de muchas revoluciones.



El cuajo esta preparado para tomar pero una suave batida manual preferentemente con algo no metálico le vendrá bien. Se puede guardar en la nevera durante un par de días en botes cerrados.

El suero se deberá consumir lo antes posible o ponerlo en la nevera en un tarro tapado a presión con la menor cantidad de aire posible y consumirlo dentro de las siguientes 12 horas. Cada hora que pase perderá calidad.

**Kéfir cremoso de sabores:** Para conseguir sabores variados utilizaremos fruta fresca madura de sabores preferentemente dulces como el plátano, albaricoque etc.... Las frutas demasiado ácidas no son recomendables a nivel dietético y menos una mezcla de varias. Otra manera es añadir siropes, confituras o mermeladas, mas recomendables para los sabores de frutas ácidas. Preferible que sean sin o con poca azúcar ni edulcorantes artificiales. Para endulzar es preferible en vez de azúcar utilizar; miel, sirope de arce, melaza de cebada, estevia, amasake o cualquier otro edulcorante natural mas aconsejables. De usar azúcar es mejor el azúcar panela de venta en establecimientos de Comercio Justo y en algunas herboristerías y tiendas de productos biológicos.

Para hacer un **edulcorante natural casero** tenemos una sencilla alternativa tradicional.

Se trata de lo siguiente: Utilizar la fructosa natural (azúcar de la fruta). Para ello hervir frutas secas (ciruelas o uvas son las más adecuadas) Retirar las frutas y concentrar el jarabe reduciendo el caldo.

Dependiendo de la tolerancia de cada uno se puede dejar que la crema de sabores ya preparada fermente unas horas a temperatura ambiente. De esta manera el resultado es mas predigerido.

**Crema agridulce:** Para conseguir una sabrosa crema agridulce, a un vaso de crema de kéfir añadir una cucharada de miel, dos gotas de amargo sueco y un chorrito de vinagre balsámico. Esto estimula hasta los paladares más holgazanes.

**Crema portuguesa:** Batir quesillo o crema de kéfir con miel, nueces y frutas secas finamente picadas.

**Crema roquefort:** Queso azul batido con crema de kéfir, ideal para untar tostadas y bastoncitos de verduras.

**Crema de gofio canario:** Simplemente mezclar en un cuenco la leche kefirada sobre el gofio incorporándola poco a poco mientras se remueve con una cuchara de madera.

## *Kéfir con uvas*

Simplemente dejamos reposar al fresco el kéfir filtrado con uvas unas horas o en la nevera de un día para otro. Las uvas se pueden cortar al medio y despepitar e incluso pelarlas. La uva moscatel madura y pelada es un edulcorante excepcional.



## *Mouse de aguacate*

### **Ingredientes:**

1 aguacate maduro

1 plátano maduro. Opcional. El aguacate combina muy bien con otras frutas dulces y en especial con el plátano

½ vaso de kéfir, yogur líquido o quark batido

½ vaso de zumo de naranja o algo menos de limón

### **Para decorar:**

Fresas

Rodajas de plátano

Batimos el aguacate y opcionalmente el plátano, el lácteo elegido y añadimos el zumo de naranja recién exprimido hasta conseguir la textura deseada. Se vierte la crema en copas de postre y se rocía con un poco de zumo de naranja. Listo para tomar, o refrigerar en los días de calor.

Sugerencia de **presentación**: Disponemos unas rodajas finas de plátano alrededor de las copas y alternamos con rodajas de fresa dejando un pico de fresa para ponerlo encima de una rodaja de plátano en el centro de cada copa.

## *Ajo-blanco bio*

EL ajo blanco es una sopa fría típica de la cocina andaluza a base de almendras crudas y miga de pan. El ajo solo se añade como aliño o sería muy fuerte (cada cual ajustará a su gusto los ingredientes del aliño) El kéfir le dará un empujoncito más a esta genial receta.

### **Ingredientes para 4 raciones:**

-100g. de almendra cruda (se pueden germinar las almendras o parte de ellas para un resultado más digestivo)

-100g. de copos o harina de avena (opcional sino 200g. de almendra)

-50g. de miga de pan remojada en kéfir (tradicionalmente se usa leche)

-1 litro de agua fría (orientativo)

unos 50ml. de aceite de oliva virgen extra (Le van mejor aceites con toque amargo)



Si tenemos la suerte de que salga alguna almendra amarga ¡¡Premio!! le dará un toque extraordinario.

**Para el aliño:**

Uno o mas dientes de ajo (al gusto)

Vinagre de jerez de manzana o de kombucha

Sal (opcional)

Unas gotas de amargo sueco (opcional)

1. Se pone la miga de pan y los copos en kéfir líquido tapado durante media hora, o hasta que empape. Para pelar las almendras se ponen en agua templada un rato. Se aprietan con los dedos y sale la almendra mondada (Aunque utilizadas con su cáscara también vale)
2. Las almendras se muelen en la batidora con el ajo, la miga de pan empapada (escurrirla si es necesario) y el aceite de oliva hasta conseguir una crema lisa, añadir poco a poco el agua fría batiendo hasta conseguir una sopa clara.
3. Sazonar y agregar el vinagre batiendo de nuevo hasta que emulsione. Si se usa kéfir necesitará menos o nada de vinagre. Cuestión de gustos.
4. Se guarda un rato en el frigorífico o se añade hielo.
5. Al servirlo unas uvas peladas o trozos de manzana ácida le irán de maravilla.

**Otra manera** sería hacer harina con los copos y las almendras. Para ello y si no tenemos un molinillo de cereales podemos utilizar el molinillo eléctrico del café previamente limpio moliendo pan seco y pasando un paño húmedo. Moler algo de sal para desodorizar. luego seguimos como en el paso 2. Este método es mejor cuando solo disponemos de una batidora de mano.

**Método tradicional:** dale caña al mortero ¡¡¡Al de machucar!!!

Se machaca en el mortero las almendras, la miga de pan remojada y el ajo. A medida que se trabaja con la maza, Botarle el aceite en un hilo fino, hasta conseguir una pasta fina y aregar el vinagre, trabajando un poco más, incorporando el agua poco a poco. Se guarda en el frigorífico hasta el momento de tomarlo. Se sirve muy frío, rectificando, si es necesario de sal y vinagre o kéfir, con las uvas peladas por encima.

Variante: Utilizando kefir y porridge "papilla de avena" en la receta y omitiendo vinagre, aceite y sal este caldo puede valer para un desayuno fresco o templado (no mas de 35°) con copos de maíz, muesli de cereales y manzana rallada. Por ejemplo.

## *Batidos de Kéfir*



**Con frutas** que no sean muy ácidas y kéfir se pueden hacer batidos nutritivos a los que se puede añadir suplementos en pequeñas cantidades para darles mas propiedades. (Amargo sueco, polen "unos 10 granos contados", levadura de cerveza, germen de trigo.....)

Incluso es interesante probar combinados mixtos de agua y leche kefiradas para hacer estos batidos. O utilizar el suero reciente de kéfir para hacer batidos con menos calorías y mas digestivos que la cuajada de kefir. La lecitina de soja granulada es un aditivo que hace que las grasas del kéfir queden mas homogéneas y sean mejor asimiladas.

El kefir de agua ofrece la posibilidad de predigerir los nutrientes demasiado potentes como el polen, los azúcares..... o demasiado encriptados como lo están a veces los minerales. Por ejemplo para endulzar mas un batido se fermentaría el azúcar o frutas pasas en una pequeña cantidad de agua con unos granos de kéfir de agua o de leche sobrantes y unos granos de polen y eventualmente también la fruta elegida, unas 24 horas con una temperatura ambiente de 20° (más menos temperatura sube baja el grado de fermentación)

## **Batido con Porridge** papilla de avena

El porridge es una papilla de avena cocida. Un típico desayuno escocés que tradicionalmente se hace con una cucharada de harina por cada taza de agua lo mas pura posible dejando caer finamente la harina de avena con la mano sobre el agua en ebullición mientras se remueve con un palo en sentido de las agujas del reloj hasta que espesa, momento en el que se baja el fuego y se mantiene unos 20 minutos removiendo de vez en cuando para que no se pegue.

El resultado es una papilla natural de alto valor nutritivo con la que antiguamente afrontaban los rigores del invierno y las tareas en el campo.

La papilla de se deja enfriar por debajo de 40° C. y se le incorpora el kéfir de leche liquido bien mezclado. Frutas suaves dulces o ligeramente ácidas se pueden usar para dar sabor.

## **Dietético**

Ingredientes por ración:

Un vaso de Kefir o el suero fresco

1 cucharada de levadura de cerveza

1 cucharada de germen de trigo

1 cucharada de miel

Una pizca de polen. (opcional)

Batirlo y servirlo al gusto, frío o natural.



## Batido de mango y piña

Ingredientes para 2 personas:

1 mango bastante maduro

1 rodaja de piña

un vaso de Kefir o el suero fresco

Un poco de zumo de limón

Miel al gusto

El mango hay que pelarlo y separar toda la pulpa, utilizando un cuchillo afilado. Quitar la corteza y todas las partes duras de la rodaja de piña y trocearla. Licuar la fruta y echar en una batidora todos los ingredientes.

para un granizado se añade hielo picado con los ingredientes y se bate todo, bien en el turmix o para una batidora de mano el hielo se pica aporreándolo dentro de un paño contra la encimera.

Sugerencia de presentación: Servir en copa o vaso de refresco, espolvoreando canela con un colador y colocar una rodaja de limón delgado y unas hojitas de menta fresca, si es temporada.

## ***ENSALADAS DE BROTES CON KEFIR***

Con unos germinados de alfalfa u otro grano o varios. (Haba mungo, soja, lenteja, trigo etc.)

Y los típicos ingredientes para ensalada con un aliño de kéfir batido con limón, ajo y poco o nada de aceite tendremos una ensalada riquísima.

Aquí el kéfir se presta para dar chispa al sabor un poco apagado de los germinados, para un paladar tradicional acostumbrado a sabores y sazones fuertes.



## ***MUESLI DE MANZANA CON KEFIR***

### Ingredientes:

1 cucharada de copos de avena

3 cucharadas de agua para el remojo (12h.)

3 cucharadas de kéfir

1 cucharada de zumo de limón

1 cucharada de miel

1 manzana rallada entera por el paso grueso de la mandolina. Mejor biológica sino habrá que pelarla

1 cucharada de nueces o de almendras troceadas, para el momento de servir

Envolver hasta obtener una mezcla homogénea de consistencia ligera y revolver bien la manzana recién rallada con la mezcla para que no se oxide.



## *Tarta de yogur con arándanos*

Se puede sustituir el yogurt por kéfir Ingredientes:

1. -4 yogures naturales desnatados. O 250 ml. de kéfir
2. -250 g de mermelada de arándanos
3. -una cucharada de zumo de limón
4. -12 galletas integrales molidas
5. -50 g de mantequilla
6. -4 cucharadas de miel
7. -1/2 vaso de leche desnatada
8. -1 sobre de gelatina neutra

Preparación:

Esta tarta es apta para todas las edades y pesos. Es digestiva y aporta calcio en cantidades considerables. Y también la pueden consumir sin problemas las personas que deben vigilar su nivel de colesterol.

Así mismo, es rápida de hacer, muy sencilla, no es cara y no necesita horno, con lo cual nos pueden ayudar a hacerla los niños, ya que a ellos les gusta tanto, meter las manos en la masa.

Para hacer la base ponemos en un bol las galletas y la mantequilla, que estará reblandecida y troceada y mezclamos muy bien, hasta formar una masa compacta. A continuación la estiramos en el fondo del molde circular (de unos 20 a 22 cm) y la aplastamos hasta conseguir una capa fina, solo el fondo no los laterales.

En un cazo ponemos la leche junto con dos terceras partes de la gelatina, se pone a fuego lento un par de minutos, hasta que quede bien disuelta la gelatina. Se mezcla después con los yogures y la miel (procurar que no pase de 40° C. al tacto no debe quemar) y se bate hasta formar una crema que se distribuirá sobre la base de galleta. Se introduce en la nevera hasta que esté cuajada (dos horas aproximadamente).

Cuando esté cuajada se retira de la nevera. Se mezcla en un cazo el zumo de limón, la mermelada y el resto de la gelatina, dejando que hierva un minuto. Se extiende por encima de la tarta. Si se quiere más fino se pasa por un colador. A mi personalmente me gusta más notando los trocitos de mermelada, eso va en gustos.

Se vuelve a meter en el frigorífico hasta que cuaje, y ya está lista para saborearla. Si se desea se puede adornar con arándanos. Si no se tienen frescos, yo los compro congelados y los echo por encima, están muy buenos. O con unas hojitas de menta. Se puede utilizar otra mermelada, la que más os guste y decorarla con esa misma fruta. Espero que os guste tanto como a mi.

[www.kefirnatural.cl](http://www.kefirnatural.cl)



Kefir con queso azul: Pones el queso azul o roquefort, e incluso el cabrales, el que quieras, y vas echando a poquito kéfir y vas aplastando con un tenedor hasta obtener una crema del espesor y textura que tu quieras, está bueno no, buenísimo.