

GUIDA RAPIDA

Il tuo kefir di latte, passo dopo passo

Dal sacchetto al vasetto, aggiungi il latte, copri e aspetta. Appena compaiono le prime piccole sacche di siero, di solito dopo 12–18 ore, filtri e riparti subito. Riesce di sicuro, anche senza alcuna esperienza.

Cosa ti serve

- I tuoi grani di kefir di latte (circa 12 g)
- Due vasetti puliti da circa 0,5 l
- Un panno o un coperchio appoggiato sopra
- Latte intero fresco, meglio se pastorizzato («past»)
- Un cucchiaio
- Un colino fine e una ciotola (per filtrare)

PARTE 1

Preparare



01 Apri il sacchetto

Strappa il sacchetto in alto. I grani viaggiano in un po' di latte.



02 I grani nel vasetto

Versa i grani insieme al latte in un vasetto pulito.



03 Risciacqua con il latte

Versa un po' di latte nel sacchetto e svuotalo nel vasetto. Gli ultimi grani li prendi con un cucchiaio: un po' schiacciati non è un problema.



04 Aggiungi il latte

Versa da 2 a 4 dl circa di latte fresco. Lascia spazio in alto.

PARTE 2

Lasciar maturare



05 Copri senza chiudere

Appoggia un panno o un coperchio, senza chiudere ermeticamente.



06 Lascia maturare

A temperatura ambiente, in un luogo all'ombra, per 12–18 ore.



07 Pronto

Prime piccole sacche di siero, al massimo grandi come un pisello: puoi filtrare.

Come capire che è pronto

- ✓ Piccole sacche di siero, al massimo grandi come un pisello, spesso sul fondo del vasetto
- ✓ Il kefir è denso quando inclini leggermente il vasetto
- ✓ Ha un profumo fresco e leggermente acidulo

Lasciarlo più a lungo va benissimo: più siero si separa, più il tuo kefir diventa acidulo e deciso. Prova e scopri cosa ti piace di più.

PARTE 3

Filtrare



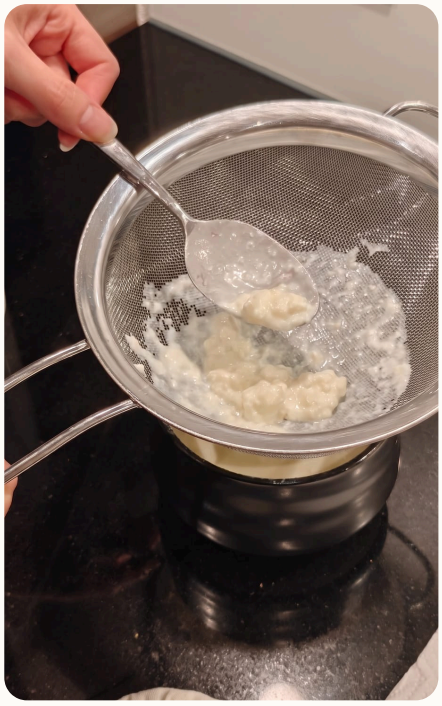
08 Mescola

Mescola brevemente il kefir pronto nel vasetto con un cucchiaio.



09 Filtra

Versalo in una ciotola attraverso un colino fine.



10 Mescola nel colino

Mescola delicatamente con il cucchiaio finché il kefir è passato e restano solo i grani.



11 I grani in un vasetto pulito

Metti i grani direttamente in un vasetto pulito, senza sciacquarli.



12 Gusta o lascia affinare

Bevilo subito, oppure coprilo e mettilo 24 ore in frigorifero. Poi mescola ed è pronto.

E poi?

Con i grani nel vasetto pulito riparti subito dal passaggio 4. Preparazione dopo preparazione, vasetto dopo vasetto: i tuoi grani crescono.

Buono a sapersi

La prima preparazione può anche non essere perfetta

Perché i tuoi grani affrontino il viaggio senza problemi, li raffreddiamo prima della spedizione, e questo li mette in una specie di modalità riposo. È quindi del tutto normale che la prima preparazione, a volte anche le prime due, risulti più liquida o richieda più tempo. Continua semplicemente come al solito: di volta in volta i grani diventano più attivi e il tuo kefir più denso e cremoso.

Quale latte?

Il migliore è il latte intero fresco pastorizzato («**past**»). Anche il **latte UHT** funziona, ma è meno adatto alle colture. Il latte intero dà il kefir più cremoso, il **latte fieno bio** o il latte di pascolo un rapporto omega-3/omega-6 più favorevole.

Quanto kefir?

Con 12 g inizi con circa 2–4 dl al giorno. I grani crescono a ogni preparazione, così con il tempo puoi arrivare a mezzo litro o a un litro.

Consigli

Mai sciacquare con acqua: l'acqua laverebbe via la pellicola protettiva dei grani e li rallenterebbe.

Pausa in frigorifero: coperti di latte fresco, i grani si conservano da 1 a 2 settimane.

Il calore accelera: tra 20 e 24 °C di solito 12–18 ore, al fresco un po' di più. Non in pieno sole.

Niente metalli reattivi: per un contatto prolungato vetro, plastica o legno. Un breve passaggio in un colino d'acciaio inox non è un problema.

Tutto pronto per la tua prima preparazione?

Procurati grani di kefir di latte vivi, freschi dalla Svizzera, e inizia subito.

kefirschweiz.ch/it/kefir/grani-di-kefir-di-latte