

¿Conoces el **KÉFIR**, el **Yogur Búlgaro** y el **Bífidus**?

¡Elabóralo en tu casa!



KÉFIR: es una **bebida tradicional del Cáucaso** conocida desde la antigüedad por sus propiedades curativas. El secreto del Kéfir es su fermento – los granos de kéfir. Se trata de una asociación simbiótica única de microorganismos ácido-lácticas, bacterias del ácido acético y las levaduras especiales del Kéfir. **Tiene efecto antimicrobiano y activa el sistema inmunitario.**

YOGURT BÚLGARO ORIGINAL: es una combinación simbiótica de cepas aisladas y seleccionadas de fuentes naturales de las **montañas de Bulgaria** de las bacterias ácido lácticas de los tipos *Lactobacillus bulgaricus* и *Streptococcus thermophilus*. Ayuda a **recuperar el balance el ecosistema intestinal, biodegradación del colesterol, y eliminar toxinas del organismo.**

YOGURT BIFIDUS: contiene cepas seleccionadas para YOGURT BÚLGARO enriquecida con un complejo único de BIFIDOBACTERIAS.

RECETA

Ingredientes

Para el caso de sobrecitos de fermentos:

- De 1 a 5 litros de **leche**.
- **1 sobrecito** de fermentos KIRANDIA.

Para el caso de cápsulas de fermentos:

- De 1 a 2 litros de **leche**.
- **1 cápsula** de fermentos KIRANDIA.



Modo de elaboración

1. **Calentar la leche** hasta que la temperatura esté en el rango apropiado para cada fermento – ver más abajo.
2. **Añadir el fermento** de un sobrecito (o abrir una cápsula de fermentos), y espolvorear sobre la leche, mezclar muy bien.
3. **Dejar fermentar** a temperatura y tiempo indicados, según el fermento utilizado. Al abrir un fermento nuevo, se considera 1ª siembra.



**FERMENTO
TIPO A**
Temperatura
29º

Tiempo
1ª Siembra: 16h
Resiembras: 8h



**FERMENTO
TIPO B**
Temperatura
45º - 48º

Tiempo
1ª Siembra: 12h
Resiembras: 8h



**FERMENTO
TIPO C**
Temperatura
39º - 40º

Tiempo
1ª Siembra: 12h
Resiembras: 8h

- ✓ **KEFIR ORIGINAL** – Seguir tiempos y temperaturas indicados para **FERMENTO TIPO A**
- ✓ **KEFIR CON BÍFIDUS** – Seguir tiempos y temperaturas indicados para **FERMENTO TIPO A**
- ✓ **KEFIR RUSO (RIAZHENKA)** – Seguir tiempos y temperaturas indicados para **FERMENTO TIPO C**
- ✓ **SOJA NATURAL** – Seguir tiempos y temperaturas indicados para **FERMENTO TIPO B**
- ✓ **SOJA BÍFIDUS** – Seguir tiempos y temperaturas indicados para **FERMENTO TIPO C**
- ✓ **BULGARO ORIGINAL** – Seguir tiempos y temperaturas indicados para **FERMENTO TIPO B**
- ✓ **BULGARO BIFIDUSCOMPLEX** Seguir tiempos y temperaturas indicados para **FERMENTO TIPO C**

4. El producto final se deja **en el refrigerador durante 5 horas**. ¡Y listo!

LA RESIEMBRA

❖ Para el caso de sobrecitos de fermentos KIRANDIA:

Una vez abierto el sobrecito debe utilizarse por completo.

Un sobrecito de fermentos puede fermentar hasta 5 litros de leche de una sola vez. Del producto acabado se puede separar una parte que se puede reutilizar para fermentar (resembrar), hasta 5 veces. De ahí, que en total, **se puedan obtener hasta 30 litros a partir de un único sobrecito.**

Para la resiembra, se recomienda utilizar 2 cucharadas por litro.

De modo que para volver a preparar 5 litros de yogur, es necesario utilizar 10 cucharadas del yogur anterior, como resiembra.



❖ Para el caso de las cápsulas de fermentos KIRANDIA:

Una vez abierta la cápsula, debe utilizarse por completo.

Una cápsula de fermentos puede fermentar hasta 2 litros de leche de una sola vez. Del producto acabado se puede separar una parte que se puede reutilizar para fermentar (resembrar), hasta 5 veces. De ahí, que en total, **se puedan obtener hasta 12 litros a partir de una única cápsula.**

Para la resiembra, se recomienda utilizar 2 cucharadas por litro.

De modo que para volver a preparar 2 litros de yogur, es necesario utilizar 4 cucharadas del yogur anterior, como resiembra.

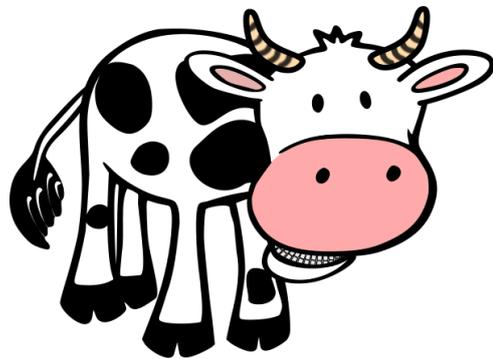
LA LECHE Y LA TEMPERATURA

Suele haber dos factores principales que condicionarán el resultado:

- La calidad y tipo de la leche que se utilice
- Respetar la temperatura, y constancia de la misma, durante la fermentación

La leche

Para la realización de yogures o kéfir, se puede utilizar cualquier tipo de leche, ya sea de cabra, oveja o vaca, y en las proporciones que se desee. Todo ello influirá en la textura y sabor de los yogures, haciéndolos así más personalizados.



❖ LECHE FRESCA

Utilizando leche fresca se obtienen muy buenos resultados. Esta leche puede que puede encontrarse en la mayoría de los supermercados, en la sección de refrigerados. Por ejemplo, leche semidesnatada. Por lo general, esta leche sí se comercializa ya Pasteurizada.

Si la leche NO estuviera pasteurizada, previamente a la aplicación de los fermentos, es necesario calentarla hasta que empiece a humear (lo que rondaría los 80°C), durante varios segundos.

❖ LECHE UHT

Es la leche que comúnmente compramos en caja, y que se encuentra fuera de la nevera, en los supermercados. Con este tipo de leche el resultado es bueno, pero aconsejamos, en la medida de lo posible, usar leche fresca.

❖ LECHE DE CABRA

Con la leche de cabra también se obtienen buenos resultados. En este caso se observará que la textura y cremosidad varían, con respecto a la leche de vaca.

❖ LECHE DE OVEJA

La leche de oveja suele dar un sabor fuerte a los yogures. En caso de utilizar leche de oveja, se recomienda rebajarla al 50% con leche de vaca.

❖ LECHE SIN LACTOSA

Para los intolerantes a la lactosa, comentarles que, puede usarse sin ningún problema leche sin lactosa, pero mezclada al 30% con leche con lactosa. La lactosa es utilizada por los fermentos para poder realizar la fermentación, es por ello que se aconseja siempre usar una parte de leche con lactosa. También sería posible usar sólo leche sin lactosa (en este caso ver apartado **AZÚCAR**, que figura más adelante).

❖ LECHE DE SOJA O ARROZ

Para la fermentación de leches vegetales, como Soja o Arroz, se deben utilizar los fermentos especiales KIRANDIA, específicos para estas bebidas.

En este caso, lea el apartado **Yogures de SOJA**, que figura más adelante.

La temperatura

Mantener la temperatura durante la fermentación, es importante para obtener buenos resultados, pero, ¿Cómo mantener la temperatura de fermentación para cada tipo de yogur?

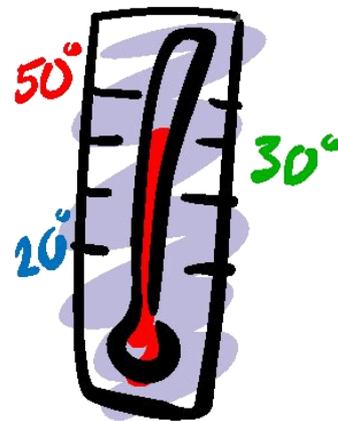
❖ KEFIR

En verano: No hay problema. A temperatura ambiente, bien tapada la cazuela con unos paños, se suele mantener casi constante.

En invierno: Para conseguir la temperatura, acérquese la cazuela a un radiador.

❖ YOGURT BÚLGARO ORIGINAL

En el horno, poner la temperatura mínima, en torno a 45º, y dejar la cazuela el tiempo recomendado.



❖ YOGURT BÍFIDUS

En el horno, poner la temperatura mínima, en torno a 45°. Al llegar a la temperatura, apagarlo y poner la cazuela dentro.

Cada hora o dos horas, volver a encender el horno hasta llegar a la temperatura, y luego volver a apagarlo.

Así, el tiempo total recomendado.

EL AZÚCAR

¿CON AZÚCAR O SIN AZÚCAR?

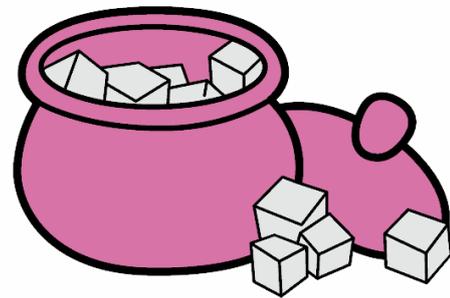
Esto ya es a gusto de cada uno.

En caso de querer elaborar los yogures con azúcar, se aconseja usar unas 3 cucharadas por litro de leche.

En el caso de usar leche sin lactosa:

- ✓ Si usa leche sin lactosa al 30% use 4 cucharadas por litro
- ✓ Si usa leche sin lactosa al 50% use 5 cucharadas por litro
- ✓ Si usa leche sin lactosa al 100% (sólo leche sin lactosa), use 6 cucharadas por litro

La lactosa es un tipo de azúcar usado por las bacterias para realizar la fermentación. Si se disminuye la cantidad de lactosa, debe compensarse aumentando la cantidad de azúcar refinada.



YOGURES DE SOJA O ARROZ

Para la fermentación de leches vegetales, como Soja o Arroz, se deben utilizar los fermentos especiales KIRANDIA, específicos para estas bebidas.

Por defecto, los yogures de soja o arroz, no quedan tan cuajados como los de leche (dado que no tienen el componente graso intrínseco de la leche). Cuando finalizada la fermentación, se observará una textura parecida a los yogures para beber, pero una vez se enfríen en la nevera (entre 8 y 12 horas), tomarán bastante más consistencia, parecido a las natillas.



Aun así, si se desea, es posible obtener una textura mucho más cremosa y consistente, muy similar a los yogures de leche. Para ello, es necesario añadir un ingrediente adicional a la receta: EXTRACTO DE ALGA AGAR AGAR, o GELATINA NEUTRA.

Este ingrediente adicional es el que va a permitir tomar cuerpo a los yogures vegetales (y sin aportar absolutamente nada de grasa).

❖ Usando GELATINA NEUTRA

La gelatina neutra es un ingrediente muy fácil de manejar.

Usando gelatina neutra en polvo:

- Por cada litro de leche, utilizar la mitad de la gelatina necesaria para un litro, según las instrucciones del fabricante (por ejemplo, si pone “utilizar un sobre para un litro”, usar medio sobre).
- Calentar toda la leche que se va a utilizar para la realización del yogur, hasta que humee durante 30 segundos (esto indicará que la temperatura ronda los 90°C). Si se dispone de termómetro, parar cuando la temperatura sea de 90°C.
- Añadir la gelatina y remover suavemente, de forma homogénea, de modo que se reparta bien.
- Dejar enfriar la leche hasta la temperatura recomendada para la fermentación (según el tiempo de fermento utilizado).
- Continuar con los pasos 2, 3, 4 y 5, que figuran en el apartado RECETA.

❖ Usando ALGA AGAR

El alga Agar Agar es difícil de manejar, pero si se es capaz de encontrar el punto justo, pueden conseguirse yogures con una textura muy natural.

Con el Agar-Agar, pequeñas cantidades son suficientes para conseguir una consistencia importante en el yogur. El Agar-Agar gelifica 10 veces más que la gelatina neutra. Es muy, muy potente en cantidades muy pequeñas.



Usando alga agar agar en polvo:

- Por cada litro de leche, utilizar 3 o 4 gramos de polvo de agar agar.
- Calentar toda la leche que se va a utilizar para la realización del yogur, hasta que humee durante 30 segundos (esto indicará que la temperatura ronda los 90°C). Si se dispone de termómetro, parar cuando la temperatura sea de 90°C. Esto es muy importante, dado que el agar agar sólo reacciona a temperaturas superiores a 85°C.
- Añadir el agar agar y remover suavemente, de forma homogénea, de modo que se reparta bien.
- Dejar enfriar la leche hasta la temperatura recomendada para la fermentación (según el tiempo de fermento utilizado).
- Continuar con los pasos 2, 3, 4 y 5, que figuran en el apartado RECETA.



KEFIR DE AGUA

El KEFIR se prepara habitualmente con leche, pero también puede elaborarse con agua (es el denominado KEFIR DE AGUA).

En particular, para el KEFIR DE AGUA, debe sustituirse la leche por un preparado de agua azucarada. Lo demás, sería igual que figura en la receta del kéfir de leche.



Preparado de agua azucarada:

Por cada litro de agua: mezclar 3 cucharadas soperas de azúcar moreno y remover bien, hasta que el azúcar se haya disuelto. Es recomendable añadir una cucharadita de zumo de limón o lima, por litro de agua, y algunos dátiles, para aportar algo de acidez a la mezcla, y un sabor más agradable.

La calidad del agua utilizada redundará en la calidad del kéfir de agua resultante, por lo que si el agua de su vivienda no fuera buena (alto contenido en cloro, cal o sal), se recomienda utilizar agua mineral.

Alternativas:

- En vez de azúcar moreno, se puede utilizar azúcar blanca refinada, azúcar de caña integral, azúcar de coco, o panela.
- En vez de dátiles, se pueden utilizar higos, o alguna otra fruta de temporada. También se obtienen buenos resultados utilizando pepino o algunas hojas de menta.

Dependiendo de los ingredientes utilizados en la preparación del agua azucarada, el resultado será un KEFIR DE AGUA con un toque diferente de color y sabor.



ALGUNOS TRUCOS “YOGURTEROS”

Aparte de todo lo visto en los apartados anteriores, hay algunos “trucos” o pautas que ayudarán a **que el yogur salga excelente**, bien cuajado y muy cremoso:

- ✓ A la hora de echar los fermentos en la leche, deben esparcirse uniformemente por la superficie del recipiente.
- ✓ Remover muy lentamente, a ser posible, con unas varillas de pastelería. Lentamente, pero de modo que se reparta bien el fermento por toda la leche. Seguir removiendo, lentamente, varios minutos, hasta estar seguros de que no quede ningún grupo, y que está todo bien repartido y disuelto.
- ✓ Los yogures quedarán más cuajados cuanto más tiempo se dejen fermentar (pero sin llegar a exceder el máximo del tiempo, dado que en ese caso, podrían quedar muy ácidos).
- ✓ Una vez finalizada la fermentación, meter el yogur en la nevera destapado. Esto hará que empiecen a soltar suero a medida que se vayan enfriando (y el yogur volviéndose más consistente y espeso). El suero generado, quedará en la superficie (éste, puede desecharse o beberse). Al cabo de 48 horas, ya habrán tomado toda la consistencia posible.



KIRANDIA – Probióticos Naturales

C/ Velázquez nº 94, planta 1. 28006 Madrid.

Tel. 910 052 835

Email: Info@kirandia.com

<http://www.kirandia.com>

<http://www.kombucha.es>