



www.giovaniceccarelli.com

Ciao,
se stai leggendo questa guida vuol dire che mi hai aiutato condividendo l'articolo su facebook. Colgo l'occasione per ringraziarti ancora una volta. Dietro al blog c'è un grande lavoro e per far sì che i contenuti siano gratuiti ho bisogno che mantenga un buon numero di lettori, soprattutto tra i barman professionisti.

Se vuoi sviluppare ulteriormente gli argomenti del blog, ma in maniera professionale, potrebbero interessarti i nostri corsi.

Cliccando sul link www.giovaniceccarelli.com/corsi/ troverai tutte le info.

In **Drink Factory** facciamo corsi base di American Bar, Miscelazione Avanzata, Miscelazione Tiki, Miscelazione Tropicale, Preparazioni home-made, Fermentazione e tanto altro.

Quindi, grazie ancora e buona lettura!
Giovanni



www.giovanniceccarelli.com

COME PREPARARE IL KEFIR DI LATTE

INGREDIENTI

- Latte
- Grani di kefir

STRUMENTAZIONE

- Barattolo a chiusura ermetica
- Cucchiaino
- Colino a maglie fini
- Caraffa o ciotola
- Bottiglia in vetro
- Imbuto

PREPARAZIONE

1. Come prima cosa procurati tutti gli ingredienti e l'attrezzatura. Importante è il **barattolo con la chiusura ermetica**. Ti consiglio di **evitare** quelli con la chiusura a vite: prendine uno come quello in foto (più avanti capirai perché).





www.giovanniceccarelli.com

2. **Lava molto bene** il barattolo con acqua e sapone, sciacqualo e fallo girare in una lavatazzine. Fatto questo, asciugalo molto bene con un panno in microfibra pulito. I panni in microfibra sono ottimi perché non lasciano residui. Se stai preparando il Kefir in casa lava il barattolo in lavastoviglie e asciugalo molto bene.

Il Kefir di latte non è una conserva da stoccare per diversi mesi, quindi non è necessario sterilizzare il barattolo, tuttavia è importante lavarlo bene.

3. Metti i Grani di Kefir dentro il barattolo. Io uso due cucchiaini da cucina di Grani di Kefir a litro (40-50 grammi), ma se ne possono usare anche di più o di meno. Impiegherai tempi diversi per ottenere il kefir che preferisci.



4. Versa all'interno del barattolo un litro di latte, oppure la quantità che riesci a mettere a seconda della capienza del tuo barattolo. Cerca di restare almeno 2-3 centimetri dal bordo. A casa io fermento mezzo litro alla volta, al bar la quantità varia a seconda di quanto ne serve nei drink.



www.giovaniceccarelli.com



5. Miscela il tutto.



6. A questo punto devi **aspettare** che i Grani facciano il loro lavoro, tuttavia DEVI **sfiatare** di tanto in tanto il barattolo. Sfiata aprendo delicatamente e tenendo il tappo con una mano. Ricordati



www.giovannicecarelli.com

che i Grani di Kefir sono uno SCOBY, quindi sono presenti dei lieviti e LAB eterofermentanti che producono CO₂. Se non ricordi cosa siano i LAB, leggi l'articolo sulla fermentazione lattica nel mio blog. Dopo aver sfiatato, **agita** il barattolo. Io faccio questa operazione un paio di volte al giorno.



7. Per raggiungere la consistenza cremosa di uno yogurt dovrebbero essere sufficienti 24h. 24h è un tempo indicativo perché in estate, quando è più caldo, potrebbero bastarne anche 12-18, mentre in inverno anche 36 o 48. La fermentazione è sensibile alla temperatura. Se vuoi rallentarla ulteriormente metti tutto in frigo. Ho anche notato che se fai fermentare in frigo, il Kefir risulta meno frizzante. Dovrò approfondire questo aspetto.

In ogni caso ricordati che **il tempo varia in funzione del risultato che vuoi ottenere**.

Se prepari il Kefir in casa e lo bevi perché ti piace cerca di raggiungere la consistenza cremosa. **Se invece lo usi per i tuoi cocktail ti invito ad assaggiare e fermarti quando lo ritieni più opportuno**. Mi è capitato di lasciare i grani nel latte anche solo 8-10h, giusto il tempo necessario di dare un leggero sapore di Kefir al latte, ma senza alterarne la consistenza.

Se lasci i grani di kefir molto tempo all'interno del latte, vedrai che il latte inizia a cagliare. Non ti preoccupare, è normale: il kefir può essere ancora consumato.

8. Una volta che hai deciso di bere o utilizzare il Kefir, **filtralo** con l'ausilio di un **colino a maglie fini** all'interno della bottiglia di vetro. Conserva la bottiglia in frigo per rallentare la fermentazione. Consumalo in 3-4 giorni.



www.giovanicecarelli.com

Se il latte è cagliato potrebbe essere più difficile recuperare i grani. Agita il barattolo di modo che il kefir torni bello fluido e poi filtra tutto.



9. Prepara poi dell'altro latte, aggiungi i grani e fai ripartire la fermentazione. In questo modo, una volta terminato il kefir appena filtrato, ne avrai dell'altro da bere/utilizzare immediatamente



www.giovaniceccarelli.com

COSA FARE SE DEVI INTERROMPERE LA FERMENTAZIONE?

Se devi andare in vacanza o per un periodo non hai più necessità di preparare il kefir, puoi mettere i grani in frigo immersi in un po' di latte. Senza dover cambiare latte si conservano anche 2-3 settimane.

Se invece li devi conservare più a lungo, diciamo per qualche mese, togliili dal latte e mettili in congelatore.

Puoi anche affidarli ad un tuo amico o collega che vuole provare il kefir. C'è da dire che molto probabilmente questo sarà già accaduto perché via via i grani di kefir aumentano in quantità e ad un certo punto saranno troppi!

DOVE COMPRARE I GRANI DI KEFIR?

Io li compro su <https://www.kefiralia.it/> e mi sono sempre trovato bene. In questo sito trovi anche madri di Kombucha e Kefir d'acqua (Tibicos).

A presto!
Giovanni