

KEFIR

O que é?

O Kefir nada mais é do que culturas vivas de microorganismos benéficos que podem ser usados para fazer iogurte, leite e queijo.



Quais seus benefícios?

Fonte de biotina que ajuda na assimilação de vitaminas do complexo B, como: Ácido fólico; Ácido pantotênico; Vitamina B12. Também pode auxiliar regulando a atuação renal e hepática, melhorando a cicatrização e o sistema imune.

O Kefir agrega diversos valores nutricionais sendo composto por vitaminas do complexo B, minerais e aminoácidos essenciais imprescindíveis para a manutenção de funções vitais do ser humano. Além de ser rico em vitamina K a qual desempenha papel essencial na coagulação sanguínea.

Os minerais, cálcio e magnésio e o aminoácido essencial triptofano são encontrados em grande quantidade no Kefir, exercendo efeito relaxante sobre o sistema nervoso.



Curiosidade

Na Rússia, o kefir é usado em camadas finas sobre queimaduras com a finalidade de repor a camada da pele mais rapidamente.

Como Cultivar?

Em recipiente de vidro bem limpo coloque leite

Adicione grãos de kefir de 2 a 4 colheres de sopa pra cada litro de leite (pode usar leite de vaca , cubra com um pano estilo voal (gaze ou fralda) e prenda com um elástico e deixe fermentado entre 24 e 48 horas , em temperatura ambiente e em local longe de luz.

Depois de fermentar , coe os grãos de kefir , armazene o liquido fermentado em um recipiente em um recipiente com tampa .

retorne os grãos para recipiente com leite para reiniciar o processo .



Dessorando

8-12 horas - iogurte grego

12-24 horas - cream cheese ou requeijão

48 horas - queijo

Fermentação

12 horas laxante

24 horas regula o intestino

48 horas prende o intestino

Agora é só consumir o kefir puro ou pode-se ainda bater com frutas diversas de acordo com o seu gosto .

FMU
COMPLEXO EDUCACIONAL



LAUREATE
INTERNATIONAL
UNIVERSITIES®

Professor: Andre Luiz Assi

Grupo:

Debora Sandes

Lyz Suyenne

Juliana Tomaz

Thaina Scaramuza