

Gli editoriali.

Come mangiare il kefir: idee, consigli e ricette per gustarlo al meglio

Scopri come si mangia il kefir e prova le tante ricette dolci e salate che è possibile realizzare con questo ingrediente buono e nutriente.

Il **kefir** è una **bevanda fermentata** di origine caucasica ottenuta da **latte** (o talvolta da acqua) fermentato con **grani di kefir**. Ricco di **probiotici**, **vitamine** e **minerali**, è considerato un alimento funzionale, capace di apportare numerosi **benefici alla salute dell'intestino** e del **sistema immunitario**. Ma come si mangia il kefir? Anche se nasce come bevanda, il kefir può essere integrato in moltissimi modi nell'alimentazione quotidiana. In questo articolo vedremo come usare il kefir a colazione e in cucina per realizzare tante ricette, sia dolci che salate.

Come usare il kefir a colazione

Una delle modalità più semplici e sane per iniziare a introdurre il kefir nella propria dieta è farlo a **colazione**. Il kefir, infatti, può facilmente **sostituire il latte o lo yogurt**, apportando una **maggiore quantità di fermenti lattici vivi**. Il suo sapore leggermente acidulo si sposa bene con ingredienti dolci e fruttati. Ecco alcune idee per la colazione con il kefir:



- **Kefir e cereali integrali:** versa il kefir in una ciotola e aggiungi fiocchi d'avena, muesli o cereali integrali. Puoi completare con frutta secca e semi oleosi.
- **Smoothie con kefir:** frulla una banana con una tazza di kefir, un cucchiaino di miele e qualche fragola o mirtillo. Otterrai un frullato cremoso, ricco di probiotici e vitamine.
- **Porridge con kefir:** cuoci l'avena con acqua o latte, lascia intiepidire e aggiungi kefir al momento di servire. Condisci con cannella e un cucchiaino di sciroppo d'acero.
- **Pane integrale con kefir e frutta:** spalma del formaggio spalmabile leggero su fette di pane integrale e aggiungi un cucchiaino di kefir e frutta fresca (ad esempio kiwi o mango).

Includere il kefir a colazione è un ottimo modo per iniziare la giornata con energia, equilibrio e leggerezza.

Come usare il kefir in cucina

Il kefir può essere utilizzato in cucina in tanti modi diversi, perché è un ingrediente incredibilmente **versatile**. Può essere usato al posto di yogurt, latte o panna in molte preparazioni, sia dolci che salate.

Come usare il kefir di latte? Grazie alla sua consistenza fluida ma corposa e al sapore acidulo, si presta bene a:

- **Marinature per carne o pesce**, rendendoli più teneri;
- **Impasti lievitati** (pane, pizza, focacce) per migliorarne digeribilità e gusto;
- **Salse e dressing** per insalate;
- **Dolci da forno** come plumcake, muffin e **pancake**.

Inoltre, il kefir può essere consumato anche da solo, come bevanda o spuntino, oppure arricchito con spezie e aromi a piacere.

Ricette salate con il kefir

Come abbiamo anticipato, il kefir non è solo per dolci o colazioni. Ecco alcune ricette salate con il kefir da provare:

- **Pollo marinato al kefir**: mescola kefir di latte, succo di limone, aglio tritato, paprika e sale. Immergi i pezzi di pollo e lascia marinare per almeno 2 ore. Cuoci poi alla griglia o al forno. Il risultato? Carne tenera, gustosa e leggera.
- **Focaccine morbide al kefir**: in una ciotola, mescola 250 g di farina, 125 ml di kefir, un pizzico di bicarbonato, olio d'oliva e sale. Stendi e cuoci in padella antiaderente calda per pochi minuti per lato. Perfette per accompagnare zuppe o hummus.
- **Zuppa fredda di cetrioli e kefir**: frulla kefir, cetrioli grattugiati, aglio, aneto, un filo d'olio e un pizzico di sale. Servi freddo con noci tritate e pane tostato.
- **Salsa allo yogurt di kefir**: unisci kefir di latte, senape, erba cipollina, sale e pepe per una salsa fresca ideale per insalate o per accompagnare secondi di carne.

Ricette dolci con il kefir

Le ricette dolci con il kefir sono l'ideale per chi vuole un'alternativa leggera ma gustosa ai dolci tradizionali. Ecco alcune idee:

- **Pancake al kefir:** in una ciotola, mescola 1 uovo, 150 ml di kefir, 100 g di farina, 1 cucchiaino di lievito, 1 cucchiaino di zucchero. Cuoci i pancake in padella antiaderente e servi con frutta fresca e miele.
- **Torta soffice al limone e kefir:** monta 2 uova con 100 g di zucchero, aggiungi 250 ml di kefir, 200 g di farina, 80 ml di olio di semi e la scorza di un limone. Versa in una teglia e cuoci a 180°C per 35-40 minuti. Morbida e profumata!
- **Muffin ai frutti di bosco e kefir:** mescola kefir con farina, zucchero, uova, lievito e frutti di bosco. Distribuisci nei pirottini e inforna. Ideali per la colazione o la merenda.
- **Gelato al kefir e miele:** mescola kefir con miele e qualche goccia di estratto di vaniglia. Metti in freezer e mescola ogni 30 minuti per 2-3 ore. Un dessert fresco, sano e senza gelatiera!

Usare il kefir in cucina rappresenta una scelta efficace per arricchire l'alimentazione con fermenti benefici, senza compromettere il gusto. Dal primo pasto della giornata ai secondi piatti, passando per dolci e impasti, il kefir si rivela adatto a molteplici preparazioni.

Che si tratti di sperimentare ricette salate, dessert leggeri o semplicemente di impiegarlo come alternativa allo yogurt, questo alimento si configura come un valido alleato in cucina. Integrare ricette con il kefir di latte nella routine quotidiana consente di coniugare benessere e sapore in modo naturale e bilanciato.