

KEFIR

UN ALIMENTO MILENARIO

Si alguien se pregunta qué es el kefir, la definición más común que encontramos es que se trata de una bebida fermentada ancestral, que se elabora a partir de gránulos de kefir, esa masa gelatinosa donde conviven millones de bacterias y levaduras, en una relación simbiótica que se ha mantenido a lo largo de miles de años.

Lina Merino

Nació en Berisso, provincia de Buenos Aires. Es Licenciada en Biotecnología y Biología Molecular, y Dra. en Ciencias Biológicas de UNLP. Actualmente se desempeña como docente e investigadora de UNAHUR. Desde el año 2006, forma parte del Proyecto Kefir. Un alimento probiótico a Costo Cero de la Facultad de Ciencias Exactas la UNLP.

Ángela León Peláez

Nació en Medellín, Colombia y reside en Argentina desde 2006. Es docente e investigadora de UNLP, Ingeniera de Alimentos y Antropóloga, Dra. en Ciencias Biológicas de la UNLP, Directora de la Cátedra libre en Salud y DDHH, en la Facultad de Ciencias Exactas (UNLP). Desde el año 2006, forma parte del Proyecto Kefir. Un alimento probiótico a Costo Cero de la Facultad de Ciencias Exactas de la UNLP.

¿Por qué el kefir es ancestral?

En realidad aún no se conoce el origen del gránulo de kéfir, ni se ha podido sintetizar en el laboratorio. Su origen se sitúa en la región del Cáucaso, una región fronteriza entre dos continentes, Asia y Europa, en una geografía rodeada de altas montañas ubicada entre el mar Negro y el mar Caspio donde tuvo lugar el cruce de diversas culturas. Aunque el origen de los gránulos no pueda datarse con exactitud, su existencia se conoce desde hace miles de años, en tiempos donde la leche era trasladada en sacos elaborados con estómagos de animales. Posiblemente esta manipulación y otros factores ambientales dieron lugar a lo que hoy conocemos como kefir, pero también a otros alimentos lácteos fermentados como el queso, el yogurt y la cuajada. En la actualidad, los gránulos de kefir provienen de otros gránulos que crecen y se multiplican, dando lugar a un sistema biológico independiente, capaz de crecer y fermentar la leche.



Aunque el origen de los gránulos de kefir no pueda datarse con exactitud, su existencia se conoce desde hace miles de años, en tiempos donde la leche era trasladada en sacos elaborados con estómagos de animales.

Desde 1450 a.C. se ha encontrado evidencia de su existencia. Esta determinación, la más antigua reportada hasta el momento, se obtuvo a partir del kefir incorporado al ajuar funerario de momias presentes en un cementerio de Xiaohe, en China. Es decir, que lo que sí podemos afirmar es que, desde la edad del bronce en Asia, el hombre había adoptado la fermentación láctea, o sea que ya se realizaba un proceso biotecnológico donde se transformaba un sustrato -la leche- en un producto bebible fermentado -kefir- o en un queso, donde habían tenido lugar transformaciones tan importantes como la reducción de la lactosa (el azúcar de la leche) y como la precipitación de la caseína (la proteína de la leche). A pesar de su origen lejano, su consumo se ha extendido a lo largo del mundo, principalmente por elaboración casera, pasando los gránulos "de mano en mano", lo que generó importantes redes de intercambio y distribución. Su preparación se fue transmitiendo entre las generaciones y ha llegado hasta nuestras manos repitiéndose el mismo ciclo: inocular la leche con gránulos, fermentar, separar la bebida de los gránulos y volver a inocular. Con un pequeño detalle: los gránulos siguen creciendo a medida que van fermentando.

¿Cómo llegó el kefir a la Argentina?

Muchas familias provenientes del este de Europa, durante las grandes migraciones que tuvieron lugar en el siglo XX, trajeron consigo los gránulos, y sus descendientes los conservaron a la vez que los fueron distribuyendo entre otros argentinos que no los conocían. De esa manera, a través de estudiantes descendientes de aquellos inmigrantes, llegó el kefir al grupo de Bacterias Lácticas de la Universidad Nacional de La Plata, dando inicio a su estudio científico.

Durante la década del 90 del siglo pasado, se desarrollaron muchas investigaciones que condujeron a demostrar su carácter probiótico y lo conveniente de su consumo. El kefir y sus microorganismos tienen la capacidad de inhibir bacterias causantes de enfermedades diarreicas y de intoxicaciones alimentarias, hongos productores de toxinas y parásitos. También se le han atribuido propiedades como la capacidad de mejorar la absorción de nutrientes y la digestión. Además, posee propiedades funcionales antitumorales, antibacterianas, antioxidantes, hipocolesterolémicas e inhibitorias de la enzima de conversión de la angiotensina, relacionada con la hipertensión.

El paso de la investigación al trabajo con la comunidad

Los resultados obtenidos se sucedieron en combinación con el estallido de la crisis económica del 2001, cuando surgieron numerosos comedores comunitarios para dar respuesta a la difícil situación social. En este marco, tuvo origen el proyecto de extensión "Kefir un Alimento probiótico" y una nueva etapa basada en la divulgación de su consumo. La dinámica general del proyecto, que aún se mantiene, consiste en la entrega gratuita de los gránulos a instituciones educativas, comedores y agrupaciones sociales, acompañada de la formación permanente en el manejo y producción del kefir, así como del análisis de la calidad del producto en los laboratorios de la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad Nacional de La Plata. A partir de la experiencia obtenida durante estos años, el proyecto se ha expandido a otras universidades como la Universidad Nacional de Hurlingham y a comunidades campesinas de Medellín en Colombia, donde se está difundiendo entre las poblaciones con gran aceptación y expansión entre consumidores, debido a los efectos benéficos que refieren al incorporarlo a la dieta y por su elaboración fácil y segura.

El kefir no es un simple alimento con propiedades saludables que proviene de un lugar lejano, ni un cúmulo de microorganismos que habitan el gránulo por mera circunstancia. Mediante modernas y complejas técnicas de microbiología y biología molecular, se ha determinado que consiste en una gran variedad de microorganismos de diferentes géneros y especies que se combinan de manera estable y organizada conformando una "comunidad de comunidades". Las bacterias y levaduras que cohabitan en el gránulo establecen un equilibrio que se convierte en un beneficio mutuo, tanto entre ellas como en interacción con la microbiota de sus consumidores.

Así, esta relación simbiótica entre microorganismos es necesaria para la producción de los compuestos que resultan beneficiosos para la salud.

Increíblemente, el kefir desafía las reglas del mercado. La industrialización y comercialización masiva de este producto no ha sido lograda con éxito hasta ahora, excepto por algunos países donde se encuentra disponible un “producto a base de kefir”. Pero este alimento y todas sus propiedades que se obtienen del producto original, resultan de su producción artesanal que presenta muchas ventajas, entre las que podemos mencionar su manejo simple, seguro y económico, además de un modo de elaboración no estacional, es decir que puede producirse todo el año y en cualquier parte.

Es así que este alimento presenta algunos “inconvenientes” para la lógica del mercado:

- 1. Los gránulos de kefir se auto-reproducen**, obteniéndose cada vez más en los sucesivos pasajes en leche fresca, lo que impulsa a las personas a compartir y distribuir el inóculo.
- 2. La fermentación puede evolucionar durante el almacenamiento en góndola**, modificando sus propiedades organolépticas y su textura, y eso conlleva la imposibilidad de obtener un producto homogéneo y estandarizado.
- 3. No puede ser patentado.** En este sentido, el kefir no es de nadie en particular y todos podemos apropiarlo.

Frente al tipo de alimentación que promueve actualmente la industria y la creciente demanda de mejores alimentos, nutritivos, sanos y naturales, en un contexto de crisis económica y social mundial que se profundiza cada vez más, los alimentos saludables son cada vez menos accesibles a la población.

De esta manera, el kefir propone una alternativa económica, fácil de preparar, natural y nutritiva que aporta numerosos beneficios a la salud pero que también nos enseña a ser más conscientes de la relación entre la alimentación, la salud y los vínculos que esta relación puede generar en la comunidad.


Estrechar lazos solidarios, favorecer el intercambio de saberes, generar puentes entre comunidades, promover el acercamiento a diversas culturas e hibridar distintos conocimientos, son algunos de los desafíos que nos propone este alimento milenario en un contexto que demanda una sociedad más justa, más igualitaria y más solidaria. ■

El kefir propone una alternativa económica, fácil de preparar, natural y nutritiva que aporta numerosos beneficios a la salud.




Cómo elaborar el kefir

Elaboración del kefir de leche

- Colocar en un frasco de vidrio o plástico con tapa, 250 ml (un vaso) de leche pasteurizada (entera o descremada) y una cucharada de gránulos de kefir. 
- Dejar fermentar a temperatura ambiente 24-48 hs. y colar. Los gránulos vuelven a colocarse en leche fresca para repetir el proceso y la leche fermentada (más espesa y con sabor ácido) está lista para tomar sola o adicionada de frutas, azúcar, esencias, cereales, etc.

Elaboración del kefir de agua

- Colocar en un frasco de vidrio o plástico con tapa, 250 ml (un vaso) de agua potable, dos cucharadas de azúcar mascabo y una cucharada de gránulos de kefir de agua. Agregar unas rodajas de limón y unas pasas de uva. 
- Dejar fermentar a temperatura ambiente 24-48 hs. y colar. Los gránulos vuelven a colocarse en agua azucarada para repetir el proceso y la bebida está lista para tomar.