



Probióticos Brasil

# GUIA DE CULTIVO

## KEFIR DE LEITE

### Grãos Frescos ou Congelados

Orientar-se por esse GUIA e saiba como cuidar e usufruir em casa dos benefícios do seu delicioso e nutritivo **Kefir de Leite!**

## Materiais e Utensílios

- ▶ Guia de Cultivo
- ▶ Grãos de Kefir (In natura/fresco OU congelado)
- ▶ Leite em temperatura ambiente: Pasteurizado, Cru ou UHT/Coixinha
- ▶ Copo medidor / graduado plástico
- ▶ Pote de vidro com boca larga 500ml (Nunca de plástico, alumínio ou reutilizados)
- ▶ Tecido poroso: voal, TNT, papel toalha (Deve permitir a passagem de ar)
- ▶ Colher de plástico, aço inoxidável ou silicone (Evite madeira, metal ou alumínio)
- ▶ Elásticos (Para prender na borda do recipiente)
- ▶ Peneira de plástico (Preferencialmente de malha mais fina possível)
- ▶ Recipientes com tampa para armazenar o leite fermentado (vidro ou plástico)

## Passo a Passo com seus Grãos de KEFIR DE LEITE

**Grau de dificuldade de cultivo:** Fácil / Médio - **Cuidados diários:** De 5 a 10 minutos. **Temperatura ideal de fermentação:** Entre 20°C a 30°C. **Tempo de fermentação:** 12h a 48h (Dependendo do clima da região).

### GRÃOS FRESCOS

=> Recebidos in natura, ativos, com um pouco de leite.

- 1 Disponha os materiais em uma bancada limpa e higienize bem as mãos e os itens antes de iniciar a manipulação.
- 2 Coloque os grãos dentro do pote de vidro com **250 ml de leite**, cubra com o **tecido** e prenda com o **elástico**. Fermente por **24h**, longe de luz solar direta e mexa em **12h** para que os grãos fiquem em contato com o leite.
- 3 Após esse tempo, misture delicadamente e **coe os grãos** em um recipiente, utilizando a peneira plástica. Feche o recipiente com o leite fermentado e leve para a geladeira **por 24h para maturação** (\*)
- 4 **Higienize** o pote de vidro apenas com água e retorne nele os grãos, seguindo novamente os passos **2 e 3**.
- 5 **Consuma** seu leite fermentado puro, adoçado, com cereais, frutas, mel ou em receitas culinárias diversas.

(\*) **Maturação:** Processo que melhora a consistência, refrescância, teor de proteínas e vitaminas do complexo B do leite fermentado. Não é imprescindível, mas aumenta significativamente o valor nutritivo e sensorial da bebida.

### GRÃOS CONGELADOS

=> Recebidos sob congelamento abaixo de 0°C.

- 1 Coloque os grãos no pote de vidro com **100ml de leite**. Deixe descongelar fora de refrigeração por **24h**. Após esse período, descarte o líquido formado e siga normalmente os **passos 2 e 3**.

### ORIENTAÇÕES BÁSICAS IMPORTANTES

- \* Depois de pronto, é possível consumir seu leite fermentado, mantido em Refrigeração por **até 3 dias** (72 horas).
- \* Leites **PERMITIDOS:** Origem (Vaca, Búfala, Ovelha, Cabra). Tipos (Cru, integral, semidesnatado, desnatado).
- \* Leites **NÃO PERMITIDOS:** Sem Lactose, Enriquecidos, Leites Vegetais (soja, coco, amêndoas, arroz, etc).
- \* **Atenção:** Para manter as propriedades probióticas de seu Leite Fermentado **NÃO** submeta-o a altas temperaturas (Acima de 45°C). Nesse caso, restará apenas o **SABOR** do Kefir, mas isento de seus benefícios.
- \* **Dose de consumo diária:** Inicie com 100ml, dividido em 2 doses de 50 ml e aumente conforme tolerância. Sugere-se no máximo **500 ml de fermentados por dia**. Dúvidas, procure sempre seu **MÉDICO** ou **NUTRICIONISTA**.
- \* Kefir de **LEITE** não se transforma em Kefir de **ÁGUA** e vice-versa. São culturas **totalmente** diferentes!
- \* **JAMAIS** lave os grãos de Kefir com água ou **ADICIONE** leite em pó. São procedimentos **NÃO** recomendados.
- \* Caso **NÃO** queira mais cultivar ou tem grãos excedentes, **DOE-OS** ou **CONGELE**, levando ao Freezer dentro de um saco plástico de alimentos. Para **reativar**, siga os procedimentos acima. Cadastre-se como **DOADOR** em [www.probioticosbrasil.com.br](http://www.probioticosbrasil.com.br) e ajude ainda mais pessoas em todo o Brasil. **NUNCA** jogue sua cultura fora!
- \* A **fermentação** ocorre quando há a **COAGULAÇÃO** do leite (fica espesso ou divide em duas partes: soro e creme). Ela poderá ocorrer **mais rápido** em climas **acima de 30°C** e **mais lentamente** em climas **abaixo de 20°C**.
- \* A taxa de crescimento dos grãos é de 5% -7% ao dia. Conforme aumento, siga corretamente a proporção de Grãos versus Leite. Quanto **mais grãos** e **menos leite**, mais **ácido**. Quanto **menos grãos** e **mais leite**, mais **ralo**.

### PROPORÇÃO ENTRE GRÃOS DE KEFIR DE LEITE VERSUS QUANTIDADE DE LEITE

1 colher (sopa) de grãos (15g), utilize **500 ml de leite** / 2 colheres (sopa) de grãos (30g), utilize **1000 ml de leite**.



Probióticos Brasil

# PROBIÓTICOS BRASIL

O Maior Site de Doações e Informações sobre Probióticos Naturais do Brasil

Kefir de Leite, Kefir de Água, Kombucha, Kombucha do Himalaia, Jun, Skyr, logurte Cáspio, Filmjölk, Viili, Bulgaricus, Amasi, Buttermilk, Piima, Langfil, Yonah Schimmel.

## COMO CONSEGUIR SEU PROBIÓTICO NATURAL?

### POR DOAÇÃO

Acesse o nosso Site, encontre o seu Estado, entre em contato com o DOADOR mais próximo de você e combine a entrega com ele. <http://www.probioticosbrasil.com.br/>

### RECEBA PELOS CORREIOS (Com custo)

Acesse o nosso Site, escolha o Probiótico (Manual + Frete Incluso), efetive o pagamento utilizando um dos meios oferecidos, acompanhe o Rastreo e receba seu Probiótico em casa, além de assessoria completa! <https://www.loja.probioticosbrasil.com.br/>

## Receber / Aguardar DOAÇÃO ou COMPRAR PROBIÓTICOS?

No Brasil, a cultura da DOAÇÃO na forma 'in natura' é muito comum e defendida, no entanto, devido a alguns fatores citados abaixo, oferecemos a possibilidade de aquisição de Probióticos, visto a experiência que temos em fomentar por anos a fio e incentivar em nossa plataforma a DOAÇÃO. Leia com atenção!

### PRINCIPAIS DIFICULDADES ENCONTRADAS

1) Inviabilidade de atender a demanda entre ADOTANTES e DOADORES, 2) Número reduzido de DOADORES 3) ADOTANTES descomprometidos pelo fato de ser Doação (não buscam ou quando conseguem, descartam as culturas facilmente) 4) Regiões do Brasil onde NÃO HÁ DOADORES / Cultivadores 5) Culturais iniciais (Starters) de procedência duvidosa ou falsas 6) falta de suporte e orientação adequada de cultivo e manutenção das colônias probióticas pelo DOADOR e ADOTANTE 7) Insegurança do ADOTANTE sobre as condições higiênico-sanitárias favoráveis de cultivo dos DOADORES 8) Necessidade IMEDIATA de utilização dos probióticos por questões de saúde ou indicação médica.

Por esses e outros motivos, torna-se cada vez mais comum a forma de obtenção de vários tipos de Probióticos Naturais através da COMPRA nos formatos 'desidratados ou hidratados'. Sua única diferença em relação ao 'in natura' é que demoram apenas um tempo a mais para ativá-los / reidratar. No entanto, eles mantêm integralmente as propriedades nutricionais. Sabe-se que hoje, tanto obtendo da forma 'in natura', quanto na forma 'desidratada ou semi-desidratada', é possível ter a sua colônia inicial (Starter) e produzir infinitamente uma bebida probiótica fermentada de alto valor nutricional e biológico.

Probióticos Brasil – “Juntos pelo crescimento da cultura probiótica no Brasil”



Probióticos Brasil

# PROBIÓTICOS BRASIL

O Maior Site de Doações e Informações sobre Probióticos Naturais do Brasil

Kefir de Leite, Kefir de Água, Kombucha, Kombucha do Himalaia, Jun, Skyr, Iogurte Cáspio, Filmjölk, Vili, Bulgaricus, Amasi, Buttermilk, Piimo, Langfil, Yonah Schimmel.

**DOADOR:** Voluntário que faz a doação de probióticos.

**ADOTANTE:** Pessoa que quer receber a doação de probióticos.

## POR DOAÇÃO

<http://www.probioticosbrasil.com.br/>

## VANTAGENS

- Custo Zero (Em alguns casos apenas colaborativa com Leite, Açúcar ou Mel).
- Uso imediato (Não há necessidade em aguardar o tempo de ativação - vide abaixo)
- Manter contato com o DOADOR para possíveis dúvidas de cultivo e experiências

## DESVANTAGENS

- Dificuldade em encontrar um DOADOR próximo de sua região
- Conciliação de agendamento da entrega (dia, local, horário)
- Explicação superficial do DOADOR com ausência de materiais sobre cuidados de cultivo
- Falta de comprometimento ou respeito do ADOTANTE por se tratar de uma doação (não comparecem, são exigentes, impacientes ou quando conseguem, NÃO cuidam adequadamente e descartam a cultura doada)
- Insegurança do ADOTANTE sobre as condições higiênico-sanitárias favoráveis de cultivo do DOADOR

## RECEBA PELOS CORREIOS (Com custo)

Exclusivo para Pedidos com a Probióticos Brasil

<https://www.loja.probioticosbrasil.com.br/>

## VANTAGENS

- Recebimento imediato dos probióticos, sem necessidade de agendamento, intermediários ou disponibilidade de DOADORES em sua região.
- Envio para todo o Brasil (Custo fixo => Frete + Manual incluso)
- Manual Completo e Exclusivo com o Passo a Passo
- Assessoria completa por Chat Online, E-mail, *Wapp* ou Telefone, desde o envio, entrega, cuidados e dúvidas sobre fermentação, cultivo e consumo.
- Experimentar Probióticos raros e comumente não encontrados para Doação
- Rigoroso controle higiênico-sanitário (Manipulação, utensílios e acondicionamento).
- Ótimo custo/benefício. Valor inclui insumos, manipulação, desidratação, embalagens, impressos, Correio, envio e suporte em todo o trajeto, além de dúvidas de utilização.

## DESVANTAGENS

- Tempo de entrega, caso tenha urgência em começar a utilizar.
- Aguardar pequeno período de ativação, no caso dos desidratados. (Exceto Kombucha e Jun)