



1. fromage blanc - faire chauffer à feu doux le kefir, sans faire bouillir et en remuant constamment. Dès qu'il se sépare en deux phases transférer dans une mousseline ou de la gaze et laisser égoutter quelques heures. Se consomme tel quel, ou sucré avec de la confiture, du miel, du sucre, et peut s'utiliser pour les gâteaux dont la recette nécessite du fromage blanc. Attention: grande perte d'eau, le kéfir se réduira environ de moitié, parfois plus.
2. Si l'on part en vacances - mettre les grains de kéfir dans un mélange eau/lait à parts égales, laisser jusqu'à une semaine (éventuellement au frais), ne pas boire le liquide mais l'utiliser comme un masque pour les jambes et les pieds (fait cicatriser la peau, adoucit la corne, élimine les mauvaises odeurs, défatigue les jambes)
3. en cas de coup de soleil, appliquer du kefir en masque, ça soulage la douleur et calme la peau
4. très bon pour l'immunité (comme l'actimel ou le bio de danone, mais en plus concentré), régule le système digestif si on en boit régulièrement.
5. on peut sucrer avec du sucre ou du miel sans problème
6. si les grains deviennent gluants - rincer le kefir avec de l'eau fraîche additionnée de bicarbonate de soude (une cuillère à café sur un demi-litre d'eau), puis à l'eau fraîche, et le remettre dans le lait, à l'abri de la chaleur, normalement il redeviendra normal.
7. il faut dans l'idéal avoir une cuillère à soupe de grains pour un litre de lait, il vaut mieux en général avoir trop de lait pour des grains que pas assez - risque de faire tourner le lait trop vite et d'abîmer les grains.
8. si le kefir ne fait pas son travail uniformément, tenter de changer la température et la quantité de lait, et remuer une fois le lait pour uniformiser la boisson.
9. les grains en bonne santé sont blancs, élastiques, assez fermes et ne se cassent pas, l'odeur est celle de la boisson. Si les grains changent de couleur, deviennent marron, roses ou très jaunes, ou très cassants, secs et fragiles, cela veut dire que le kéfir est malade. En principe les grains marron ou roses sont irrécupérables, par contre s'ils sont un peu jaunes ou secs ou cassants tenter de rincer au bicarbonate une à deux fois par jour et garder au frais (pas au frigo ceci dit) avec du lait entier.
10. en principe, plus le lait est gras plus le kefir grandira vite et sera en meilleure santé, donc il est préférable d'utiliser du lait entier.
11. pour les gens intolérants au lactose - le kefir n'en contient plus, les grains se nourrissant en sucre de lait (lactose) et en transformant en partie le gras, donc très bien toléré par les gens qui ne peuvent pas boire du lait avec lactose.
12. rincer les grains à l'eau fraîche, pas froide ni chaude, une fois par jour, mais sans abuser, cela peut provoquer un changement (grains collants par exemple). Il est tout à fait possible de ne pas rincer les grains plus d'une fois tous les 3-4 jours.