Perché il kefir è diventato la nuova ossessione degli scaffali

Diciotto milioni di risultati digitando "kefir" su Google, video tutorial che si moltiplicano sui social per prepararlo in casa, banchi frigo dei supermercati sempre più affollati di proposte. Ilgusto segnala che a certificare l'uscita dalla nicchia è anche il Rapporto Coop 2026 sui consumi degli italiani, dove il kefir compare tra le nuove star della spesa orientata al benessere. La bevanda ha radici molto più antiche della moda attuale. Le sue origini si perdono tra le montagne del Caucaso, dove per secoli le popolazioni locali hanno fermentato il latte con i granuli di kefir, una comunità simbiotica di batteri e lieviti che la leggenda vuole donata da Maometto, da cui il soprannome "miglio del Profeta". A inizio Novecento fu il premio Nobel per la medicina Il'ja Il'i? Me?nikov a studiarne il legame con la longevità delle popolazioni caucasiche. Il prodotto si distingue dallo yogurt per la complessità della fermentazione: lo yogurt nasce da due soli batteri lattici specifici, il kefir da una comunità di microrganismi molto più ampia e variabile da produttore a produttore, che gli conferisce una consistenza più liquida e una leggera effervescenza data da tracce di alcol e anidride carbonica prodotte durante il processo. Sul piano nutrizionale apporta proteine, calcio, fosforo e vitamine del gruppo B, ma è soprattutto la presenza di microrganismi vivi ad averlo reso uno dei simboli della cultura del gut health, l'attenzione crescente per la salute intestinale. Per bar e locali che seguono le tendenze del benessere a tavola, il dato interessante è la versatilità del prodotto: si beve puro, si aggiunge a frutta e cereali, si usa in frullati e salse, il che lo rende facilmente adattabile a una carta colazioni o a un'offerta healthy senza richiedere attrezzature dedicate.