

# Kefir

## Karakteristike Kefira

Kefir je mliječni napitak i potječe sa kavkaza i Tibeta, te je zbog svojeg blagonaklonog djelovanja na ljudsko zdravlje poznat kao "piće stogodišnjaka".

Kefir se proizvodi fermentacijom (kiseljenjem) mlijeka sa dodatkom mliječnih bakterija (*Lactobacillus acidophilus*), bakterija octene kiseline te kao jedinstveni proizvod od mlijeka kojem se dodaju kvaščeve gljivice (*Saccharomyces*). Kvaščeve gljivice razgrađuju mliječni šećer (laktozu) te čine kefir jedinstvenim proizvodom od fermentiranog mlijeka u kojem ima prirodno stvorenog alkohola.

## Mliječni Kefir i vodeni Kefir

Prirodni mliječni kefir nastaje tako da se zrna kefira koja su u principu simbioza bakterije i [gljive](#), veličine od zrna [riže](#) do veličine [oraha](#) dodaju u svježje ili trajno mlijeko (kravlje, ovčije ili kozije). Također može se koristiti mlijeko od kobile, a poznata su izvješća da je bilo uspijeha i sa sojinim mlijekom.

Pri optimalnoj temperaturi od 10 °C do 25 °C mlijeko fermentira. Postotak alkohola varira od dužine fermentacije (od 0,2 do max. 2%).

Fermentacijom pri nižim temperaturama (kvaščeva fermentacija) postizemo veći dio ugljik dioksida (više mjehurića) i alkohola ("dobrog" alkohola etanola), a manje mliječne kiseline u gotovom proizvodu.

Budući da je takav Kefir praktički bez šećera (laktoze) koji se pretvorio u alkohol, pogodan je za osobe koje imaju alergijske reakcije na laktozu.

Pri višim temperaturama (vrenje mliječnih gljivica) dobijamo kefir sa više mliječne kiseline i manje alkohola. U oba slučaja postotak mliječne masti i bjelančevina (situtka) odgovara postotku u korištenom mlijeku.

Postoji također tzv. vodeni Kefir koji nastaje fermentacijom šećera u vodenoj otopini.

Industrijski proizvedeni Kefir se razlikuje od tradicionalnog, najviše po tome da u njemu obično nema alkohola, ali zato laktze (mliječnog šećera) 2,7-3,9g/100g te nije pogodan za osobe koje su alergične na laktozu. Također da se radi sa gotovim mješavinama kvasca i bakterija, a ne sa zrnima kefira moguće je okus prilagođavati čak i godišnjim dobima. Takav Kefir nosi naziv "Kefir mild" ili blagi Kefir.

Samo zrno kefira je jedan genijalan proizvod prirode sastavljen od bakterija, kvaščevih gljivica, bjelančevina i masti, praktički neuništiv, možemo zamrzavati, ostaviti u vlažnoj krpi ili ga čuvati u tekućini od vode i mlijeka i opet će "raditi". Jedina stvar koju ne podnosi je dodir sa metalom, čime smo odmah naveli glavni uzrok zbog kojeg kefir u domaćoj proizvodnji nekima ne uspije. Znači metalne žlice, tanjuri ili sita su tabu. Sama zrna se sa vremenom povećavaju i nakon nekog vremena se raspadaju u manja zrna. Ta zrna, opet s obzirom na temperaturu okoline, rastu i tako u krug. sama veličina zrna nema nikakav utjecaj na kvalitetu ili okus kefira.

## Kefir u kuhinji

Koristi se kao napitak ili promješan sa voćem (jagode), povrćem (mrkva) sastojak u [dipovima](#) i sladoledima.

## Domaća, kućna proizvodnja mliječnog kefira

Recept za mliječni kefir

1/2 L mlijeka

2 zrna Kefira veličine oraha (ili 2 VŽ sitnijih zrnaca)

Staklenku 1 L sa poklopcem na šaraf

U staklenku stavite zrna kefir i zalijte sa mlijekom, zatvorite i ostavite na tamnom i toplom (20-25°C) mjestu. Povremeno lagano, kružnim pokretima promješajte sadržaj staklenke. Pri višim temperaturama (max. 30°C) napitak je prije gotov, kod nižih (min. 5-10°C) sporije. Obratite pažnju na [razlike u okusu](#) s obzirom na temperaturu pripreme. Gotov napitak je gustoće slatkog [vrhnja](#), kružnim pokretima staklenke (da bi se promješala sirutka sa čvrstom masom) procijedite ga kroz plastično sito u čistu posudu. na kraju protresite sito, da bi u Kefiru završilo čim više zrnaca Kefira. Ovakav Kefir ima lagano laksativno svojstvo.

Želite li gušći, kiseliji i Kefir jače arome fermentirajte 36 do max. 48 sati.

Ovakav Kefir pomaže kod mekane stolice.

Kefir se čuva u hladnjaku vrlo kratko vrijeme, zato radite samo onoliko koliko možete popiti u dan ili dva. Preostala zrna kefir operite pod mlazom vode i zamotajte u mokru krp. Ovako se daju čuvati u hladnjaku nekoliko dana. Možete ih smrznuti ili čuvati u bočici u smjesi vode i mlijeka. Suha umiru kroz par sati.

## **Domaća, kućna proizvodnja vodenog kefir**

### Recept za vodeni kefir

1 L vode (bez klora) može i mineralna voda bez mjehurića

3 VŽ vodene Kefir kulture (u principu zrnca, tzv. [Japan kristali](#)), može i više

3 VŽ šećera

1 suha smokva (može i 1 VŽ groždica)

1/2 ne špricanog limuna sa korom

staklenka od min. 1,5l sa poklopcem na šaraf

Rastopiti šećer u vodi, dodati limun, te na kraju dodati suho voće i kefir kulturu. Jednom promiješati.

Temperaturno djelovanje je isto kao i u gore opisanoj proizvodnji mliječnog Kefira.

Poslje 24 sata jednom promiješati. Nakon 48 sati vodeni Kefir je gotov.

Smanjenjem fermentacije na 24 sata dobijamo rjeđi i lakši Kefir, a produženjem na 72 sata gušći i teži Kefir.

Lakši vodeni Kefir je dobar laksativ, gušći zatvara.

Kefir zrnca možete nabaviti na Internetu ili od poznanika, jednom kad ih dobijete, [tretirajte ih po gornjim uputama](#) i tada se sama dijele i imat će te ih za buduću upotrebu.

Koristite samo NE metalni pribor i plastična sita.