Jak si udělat domácí kefír



Jak na výrobu kefíru?

Máme vlastně 3 možnosti:

1. **Za použití kefírových zrn (houbiček) neboli tibetské houby.** Tato symbiotická kultura **vzhledem připomíná květák** a dá se sehnat od lidí, kteří si kefír doma vyrábějí (kefírová zrna se totiž v řádu týdnů zvětšují a dají se dělit), popř. na internetu (hledejte diskuse či stránky věnující se zdravému životnímu stylu na Facebooku).
2. **Z kvasné kultury ve formě prášku.** Tu můžete sehnat v některých kamenných obchodech zaměřených na zdravou stravu, ale také na internetu.
3. **Ze zbylého kefíru** (jako domácí jogurt).

Kefír z kefírových houbiček

Budeme potřebovat: kefírová zrna (zhruba 1 lžíci), nejlépe nepasterované (ne trvanlivé!) plnotučné mléko (podle velikosti sklenice – např. 2 až 3 dl), sklenici, kousek látky a gumičku na překrytí

Kefírové (tibetské) houby vložíme do sklenice. **Pozor! Nepoužíváme žádné kovové předměty, takže i lžíce by měla být dřevěná či plastová.** Zalijeme mlékem, zakryjeme látkou a upevníme gumičkou.

Necháme stát na lince při pokojové teplotě. Druhý den se nám z mléka udělá kefír. Plastovou či dřevěnou vidličkou vyndáme kefírová zrna (popř. přecedíme přes plastové sítko) a dáme je do čisté sklenice. Opět je zalijeme mlékem a takto pokračujeme každý den… Kefír vypijeme buď neochucený, nebo jej použijeme například jako základ do smoothie.

Poznámka: Pokud chceme více kefíru, dáváme více kefírových zrn, více mléka a větší sklenici. Např. 3 lžíce kefírových zrn, 1/2 až 3/4 litru mléka a zavařovací sklenici o objemu 750 ml.

Pokud máte rádi kefír kyselejší, prodlužte dobu ze 24 hodin na delší – ochutnávejte a podle toho přeceďte a udělejte novou dávku.

Kefírová zrna se nemusí pokaždé proplachovat, stačí zalít novým mlékem. Zhruba 1x týdně je můžete propláchnou vodou. Pokud další kefír nechcete, můžete zrna uchovat v ledničce, nebo dokonce v mrazničce.

Z kvasné kultury v prášku

Budeme potřebovat: mléčné kefírové kultury (1 balení), nejlépe nepasterované (ne trvanlivé!) plnotučné mléko (množství podle návodu na balení), sklenici, kousek látky a gumičku na překrytí

Postupujte podle návodu na obalu. Obecně je to tak, že rozmícháte práškovou kulturu v mléce, necháte při pokojové teplotě zrát a poté máte hotový kefír.

Kefír z kefíru

Budeme potřebovat: zbylý kefír, nejlépe nepasterované (ne trvanlivé!) plnotučné mléko, sklenici, kousek látky a gumičku na překrytí

Nejprve si rozmícháme zbytek kefíru s mlékem. Dáme do sklenice, překryjeme látkou a necháme při pokojové teplotě 1 den stát. Po 24 hodinách přemístíme na další 1 den na chladnější místo (cca 12 až 16° Celsia) a nakonec do lednice. Čím déle jej necháme zrát, tím bude ostřejší. Pokud chceme vyrábět další várku, celý postup opakujeme.

Poznámka: **Máme-li kvalitní nepasterované mléko, nemusíme dokonce ani používat zbylý kefír, ale stačí nám jen mléko.** Postupujeme úplně stejně (1 den teplo, 1 den chladněji, dále pak lednička). Když je mléko pasterované, potřebuje očkovací kulturu – tou je právě buď zmíněný kefír, nebo jí může být acidofilní mléko či zákys.

Proč je kefír zdravý?

Kefír je takovým elixírem života. **Zlepšuje naše trávení, stimuluje nám imunitní systém, hojí záněty, reguluje krevní tlak, brzdí rakovinotvorné bujení.** Navíc je velmi dobře stravitelný, dokonce i pro ty, co mají intoleranci laktózy.

Vodní kefír

Kromě mléčného kefíru můžete natrefit i na vodní kefír.

Jeho výroba je víceméně totožná, avšak musí se použít odlišné ingredience. Kvasnou kulturu tvoří **kefírové krystaly (nazývané jsou také tibi krystaly nebo japonské mořské krystaly)** a místo mléka **používáme vodu a ovocný cukr** (přírodně sušené nesířené ovocné plody).