

# Jak si udělat domácí kefír

---



## Jak na výrobu kefíru?

Máme vlastně 3 možnosti:

1. **Za použití kefirových zrn (houbiček) neboli tibetské houby.** Tato symbiotická kultura **vzhledem připomíná květák** a dá se sehnat od lidí, kteří si kefír doma vyrábějí (kefirová 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 kefirových houbiček

*Budeme potřebovat: kefirová zrna (zhruba 1 lžíce), 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 kefir. Plastovou či dřevěnou vidličkou vyndáme kefirová 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 kefiru, dáváme více kefirových zrn, více mléka a větší sklenici. Např. 3 lžíce kefirových zrn, 1/2 až 3/4 litru mléka a zavařovací sklenici o objemu 750 ml.

Pokud máte rádi kefir kyselější, prodlužte dobu ze 24 hodin na delší - ochutnávejte a podle toho přecedte a udělejte novou dávku.

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

## Z kvasné kultury v prášku

*Budeme potřebovat:* mléčné kefirové 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 kefir.

## Kefír z kefiru

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

Nejprve si rozmícháme zbytek kefiru 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 kefir, 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 kefir, nebo jí může být acidofilní mléko či zákys.

## Proč je kefir 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 kefir

Kromě mléčného kefiru můžete natrefit i na vodní kefir.

**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).