

Vyrobte si zdraví prospěšný kefir snadno a rychle doma!

V dnešní době, kdy se stále více zaměřujeme na zdravý životní styl a prospěšné potraviny, se kefir dostává do popředí jako jeden z nejlepších zdrojů probiotik. Tento lahodný fermentovaný mléčný nápoj, plný živých bakteriálních kultur a kvasinek, je skutečným elixírem pro naše trávení a imunitu.

Přestože v obchodech najdete širokou nabídku kefiru, nic se nevyrovná čerstvému, domácímu produktu. Výroba vlastního kefiru z kefírových zrn (známých také jako tibetská houba) je překvapivě jednoduchá, ekonomická a hlavně vám dává plnou kontrolu nad kvalitou a složením. Zapomeňte na přidané cukry a stabilizátory – s naším návodem si připravíte čistý, plnohodnotný kefir, který vaše tělo bude milovat.

Jste připraveni objevit kouzlo domácí fermentace? Pojdme na to!



Návod na výrobu domácího mléčného kefiru

Kefír je zázrak pro trávení a střeva, ale s konzumací **začínajte pomalu**. Začněte s 50ml denně a poté zvyšujte dávku jak je libo.

Co budete potřebovat?

1. **Kefírová zrna:** Základ všeho. Můžete je získat od někoho, kdo už kefir vyrábí, koupit na Bazoši nebo v obchodech se zdravou výživou. Cena je od 50,- , ale bývá i zdarma.
2. **Mléko:** Nejlépe **plnotučné** (3,5 % tuku) čerstvé nebo pasterizované kravské, kozí nebo ovčí mléko. Můžete použít i nízkotučné, ale plnotučné je pro zrna lepší. Můžete použít i UHT mléko (krabicové s dlouhou trvanlivostí).
3. **Sklenice/Nádoba:** Skleněná nádoba s širším hrdlem, např. zavařovací sklenice s klipovým uzávěrem. Tu doporučuji, ale **odstraňte těsnící gumičku**.
4. **Víčko/Přikrytí:** Prodyšné víčko, plátýnko, gáza nebo kousek látky a gumička. Kefír potřebuje dýchat.
5. **Plastové sítko:** Na cezení hotového kefiru. **Vyhňte se kovovým sítkům a nástrojům**, jelikož kov může kefírová zrna poškodit.
6. **Dřevěná nebo plastová lžíce:** Opět pro manipulaci se zrny bez kontaktu s kovem.

Postup krok za krokem

1. Příprava a start

- **Poměr:** Obecné pravidlo je použít asi **1-2 lžíce kefírových zrn na 250–500 ml mléka**. S větším množstvím zrn bude fermentace rychlejší a kefir kyselejší.

- **Vložte zrna:** Do čisté sklenice vložte keřírová zrna.
- **Přilijte mléko:** Zalijte zrna mlékem. **NEplňte** sklenici až po okraj, nechte místo pro bublinky a promíchávání.
- **Přikryjte:** Sklenici přikryjte plátýnkem nebo gázou. Sklenici s klipem **bez gumičky** můžete zavřít.
- **Umístění:** Nechte nádobu stát při **pokořové teplotě (ideálně 20–24 °C)**, mimo přímé sluneční světlo.

2. Fermentace (Kvašení)

- **Doba:** Fermentace obvykle trvá **24 hodin**. Při nižší teplotě to může trvat déle (36–48 hodin), při vyšší kratší (12–18 hodin). V ledničce je doba zrání přibližně týden.
- **Promíchání (volitelné):** Občas, například po 12 hodinách, můžete sklenici jemně protřepat nebo promíchat plastovou/dřevěnou lžičkou, aby se zrna dostala do kontaktu s čerstvým mlékem.
- **Kdy je hotovo?** Hotový keřir má hustší konzistenci než mléko, ve sklenici můžete vidět oddělenou čirou syrovátku (žlutavá tekutina). Měl by mít příjemnou, mírně nakyslou vůni.

3. Sklizeň (Oddělení)

- **Přeced'te:** Před cezením důkladně promíchejte. Hotový keřir sceďte přes **plastové sítko** do jiné čisté nádoby.
- **Setřeste:** Keřir v sítku míchejte, aby tekutina protekla a v sítku zůstala jen keřírová zrna. Můžete si pomoci plastovou lžící.
- **Uchování hotového keřiru:** Hotový, scezený keřir uzavřete a uložte do lednice. Tam vydrží 3–5 dní. Pozor, ještě dochází k mírnému kvašení, takže občas upust'te vzduch ze sklenice.

4. Další várka

- **Opětovné použití zrn:** Keřírová zrna, která vám zůstala v sítku, nemusíte pokaždé oplachovat. Stačí 1x týdně ve vlažné vodě.
- **Nový cyklus:** Vložte zrna zpět do původní sklenice a zalijte je čerstvou dávkou mléka. Tím se zahájí nový cyklus výroby.

Tipy a triky

- **Pravidelnost:** Snažte se vyrábět keřir denně. Pokud si chcete dát pauzu, uložte zrna do menšího množství mléka do lednice. V chladu zrna zpomalí činnost a vydrží tam týden i déle.
- **Růst zrn:** Keřírová zrna porostou! Občas je budete muset odebrat a rozdělit, jinak bude keřir příliš rychle kvasit a bude velmi kyselý. Nadbytek můžete nabídnout známým nebo domácím mazlíčkům.
- **Příliš kyselý keřir:** Znamená to, že se zrna přemnožila, nebo byla doba kvašení příliš dlouhá. Použijte méně zrn, nebo zkráťte dobu kvašení.
- **Příliš řídký keřir:** Znamená to, že byla doba kvašení příliš krátká, nebo je teplota v místnosti nízká.
- **Ochucený keřir:** do hotového keřiru můžete přimíchat slazený jogurt nebo proteinový prášek



Domácí kefir ke opravdový zázrak pro trávení a střeva. Domácí je oproti kupovanému levná záležitost, jelikož ho máte za cenu mléka. Kefír v obchodě stojí přes 50,- Nepleťte si z kefírovým mlékem.

Takže Na zdraví a já doufám, že Vám kefír prospěje, tak jako mně.

Libor z RedVital

P.S. ještě se podívejte na tubulku vlastností kefiru

Rozdílné vlastnosti kefiru

Vlastnost	Domácí kefir (Kefírová zrna)	Kupovaný kefir (Průmyslová výroba)
Kultury (Základ)	Kefírová zrna (symbiotická kolonie bakterií a kvasinek).	Sušené startovací kultury (izolované, laboratorně připravené směsi).
Druh probiotik	Velká rozmanitost. Obsahuje široké spektrum až 30–60 různých kmenů bakterií a kvasinek.	Menší rozmanitost. Obvykle obsahuje 10–15 vybraných, stabilnějších kmenů.
Kvasinky	Obsahuje kvasinky (např. <i>Saccharomyces cerevisiae</i> , <i>Candida kefir</i>), které vytvářejí lehkou, přirozenou perlivost a mírně alkoholické stopy.	Kvasinky jsou často eliminovány nebo sníženy, aby se předešlo sycení a prodloužila trvanlivost.
Trvanlivost	Krátká. Musí být spotřebován během 3–5 dnů v lednici.	Dlouhá. Díky pasterizaci po fermentaci a stabilním kulturám má delší trvanlivost (několik týdnů).
Chuť	Intenzivní, komplexní, proměnlivá. Chuť závisí na teplotě a době kvašení, je výrazně nakyslá a mírně perlivá.	Mírnější, konzistentní, uniformní. Chuť je jednotná a stabilní, často méně kyselá a méně perlivá.
Pasterizace	Nepasterizovaný (syrový) – uchovává maximum živých kultur.	Často pasterizovaný po fermentaci, aby se zastavil proces a prodloužila trvanlivost (což snižuje počet živých bakterií).
Přidané látky	Žádné (jen mléko a zrna).	Může obsahovat zahušťovadla, stabilizátory, cukry, umělá aroma, zvláště u ochucených variant.