

KEFÍR – DAR BOHŮ

V Zakavkazí, odkud kefír pochází, považovali tento nápoj za dar od samotného Mohameda – proroka Alláhova a tajemství jeho výroby přísně střežili před nevěřícími. Nač prozrazovat nepřátelům recept na zdraví a prodloužení života...?! Tuberkulózu a rakovinu prý národy konzumující kefír vůbec neznaly! Byla to údajně až krásná žena, která okouzčila kavkazského knížete, jíž se nakonec podařilo trochu tzv. Prorokových zrn, s jejichž pomocí se kefír vyrábí, přivést do Moskvy.

Připravuje: Jaroslav Zajíček, **Foto:** archiv

LÉK „NA VŠECHNO“

Kefír je nápoj, u kterého se spojilo alkoholické kvašení s mléčným kysáním. Výčet jeho pozitivních účinků, jež po legendách potvrdily i novodobé vědecké výzkumy, je skutečně fantastický:

LÉČÍ: cukrovku, plíce, záněty průdušek, tuberkulózu, astma, alergie, migrénu, problémy krevního oběhu, trudovitost, ekzémy, onemocnění pleti, ledviny, močový trakt, prostatu, slinivku břišní, záněty tlustého střeva, průjmy, katary, výtoky, syndrom netěsného vratníku, candidózu, onemocnění tlustého střeva, vředy ve dvanácterníku, alergii na laktózu, vnitřní a vnější záněty, metastázy

HARMONIZUJE: imunitní systém, produkci žluči, látkovou výměnu

PŘÍZNIVĚ OVLIVŇUJE: srdce, krev, cholesterol, osteoporózu, revmatismus, činnost jater a žlučníku, produkci žluči, trávení, rovnováhu střevní flóry a žaludečních kyselin, kvalitu pleti a vlasů

ZVYŠUJE: imunitu, produkci enzymů, energii a pocit spokojenosti

REGULUJE: krevní tlak i obsah cukru v krvi

VYRÁBÍ: vlastní antibiotika a protirakovinné složky i všechny potřebné vitamíny a prospěšné bakterie, potřebné pro každodenní zdravý život

A NAVÍC... Ničí nepřátelské bakterie, zajišťuje úplné trávení mléčných produktů, zpomaluje proces stárnutí, uvolňuje svalové napětí, snižuje neklid a deprese. Likviduje těž kvasinky v pochvě, takže stačí každý den před spaním vložit do pochvy jedno až dvě kefírová zrna velikosti 2 až 2,5 cm, a za 2 až 4 týdny je po problému.

NENÍ NAD DOMÁCÍ VÝROBU

Možná si kefír kupujete v obchodě. Ovšem jedná-li se o výrobek s prodlouženou trvanlivostí, není možné si dělat sebemenší iluze o kvalitě zdraví prospěšných kultur v něm obsažených. Nemohly by totiž přežít. I proto je dobré si vyrábět vlastní kefír doma. Potřebujete k tomu čerstvé kozí případně kravské mléko; šikovné jsou v tomto směru automaty

na mléko, kterých u nás začíná přibývat. Vyuzít se dá i tzv. selské (raději plnotučné) mléko z obchodu.

Již zmíněná Prorokova neboli kefirová zrna svým vzhledem připomínají růžičky kvěťáku. Říká se jim také tibetská houba. Začne se v průběhu výroby kefiru sama množit (každých sedmáct dní se zdvojnásobí), takže nejčastěji se k ní lidé dostanou tak, že jim někdo z rodiny či z přátel daruje své přebytky. Houba se však dá koupit i na dobírku přes internet případně v některých obchodech zdravé výživy. Začínáte-li se sušenou kulturou, tedy nikoli s tou, která je uchovávána v mléce, bude potřeba několik prvních dávek kefiru zlikvidovat. Že už je nápoj „pitelný“ poznáte podle příjemné vůně a bílé barvy.

KOV SE ZRN NESMÍ DOTKNOUT!

Než začneme kefir vyrábět, musíme si uvědomit, že dotek kovu kefirovou kulturu ničí. Také vadí přemrštěná hygiena, ke které jsme stále všude nabádáni. Například omytí v tekoucí vodě houbu celkem spolehlivě zahubí, nebo přinejmenším vážně poškodí. Připravíme si tedy pouze skleněné, porcelánové či umělohmotné nádoby a nástroje. Zhruba slabou hrst zrn vložíme třeba do zavařovací sklenice, zalijeme čerstvým mlékem asi 3 cm pod okraj, přiklopíme víčkem – ovšem jen volně, nezašroubujeme ho. Sklenici necháme stát při pokojové teplotě 12 hodin a poté ji dáme na 12 hodin do lednice. Obecně lze říci, že vyšší teplota proces kvašení a množení kefirových zrn urychluje. Nicméně kdo má raději hustý kefir, měl by zvolit pomalejší a tudíž déletrvající proces v ledničce. Zde uvedená metoda domácí výroby oba způsoby kombinuje. Dobře prokvašené mléko se pozná podle toho, že se bílá hmota začne oddělovat od průhledné tekutiny. Znamená to, že je kefir hotový. Nyní ho tedy promícháme umělohmotnou (!) lžící a celý obsah přecedíme přes rovněž umělohmotný cedník. Pijeme v dávkách, které nám jsou příjemné, nejlépe denně. Kdo pije kefir na noc, měl by si před spaním vypláchnout ústa nebo vyčistit zuby, protože některé bakterie v kefiru podporují tvorbu zubního kazu. Také je vhodné jednou za čas na pár dnů pití vysadit.

NÁPOJ I PRO ALERGIKY

Jde o známý jev, že nastartování očisty organismu a leckteré léčby přináší v první fázi nejprve problémy. Může tomu tak být i s pitím kefiru, které nastartuje očištné procesy v organismu. Mohou se pak dostavit třeba průjemy a bolesti břicha... To vše jsou jen

důsledky probíhající detoxikace organismu a přivykání na tělu neznámé prospěšné bakterie. Dostavit se mohou i vyrážky. To v případě, že se tělo rozhodne zbavit „jedů“ tak, že je vyloučí pokožkou. Všechny tyto problémy však samozřejmě brzy zmizí. Platí přitom, že čím víc kefiru člověk pije, tím se jich zbaví rychleji, i když zároveň i bouřlivěji. Kefir je dále možné používat i zevně a potírat s ním různé vyrážky a ekzémy.

Kefir navíc mohou konzumovat i osoby s alergií na mléko, přesněji s alergií na laktózu. Kefir se totiž laktózou krmí, takže ve fermentovaném nápoji je laktózy naprosté minimum. Pro co největší omezení obsahu laktózy je vhodná sekundární fermentace.

NEPÍT PŘED JÍZDOU!

Hotový kefir se dá skladovat v ledničce dva až tři dny. Dobře vychlazený a čerstvý má příjemně nakyslou až lehce štiplavou chuť a mírně šumí. Obsahuje přibližně 1% kyseliny mléčné, 0,5% etanolu a 0,1% kyslíčnicku uhličitého. Není přitom dobré ho vypít větší množství, chystáte-li se usednout za volant. Jde přece jen o nápoj vzniklý alkoholovým kvašením, podobně jako třeba kumys - podobný kvašený nápoj tatarských národů, připravovaný z mléka klisen a oslic. Na rozdíl



od alkoholu však pití kefiru v nejmenším neškodí těhotným ženám. Právě naopak! Díky obsahu výživných látek v něm je to naopak přímo vhodné nejen v těhotenství, ale i během kojení.

JAK UCHOVAT HOUBIČKU

Výroba kefiru je metoda stará nějakých 5000 let. Původně sloužila jako způsob uchování

mléka, skladovaného v kožených vacích, samozřejmě bez ledniček. Kefirová zrna se přitom nikdy neoplachovala, ale zůstávala vždy ve zbytku kefiru, ke kterému se dolilo čerstvé mléko. Optimální je tento způsob napodobit i dnes. Někde občas doporučované oplachování houbičky totiž vede ke smytí účinné slizovité vrstvy na jejím povrchu, v důsledku čehož se pak houba k výrobě kefiru hůře „nastartovává“. Totéž platí také o houbě skladované v mrazničce. Pouze jednou za několik týdnů je dobré nechat kefirová zrna odpočinout ve sklenici převařené nebo filtrované vody 12 až 24 hodin. Je to dobré pro jejich čištění a zdraví. Použitá voda (tzv. kefiraride) se pak dá využít ke kosmetickým účelům – nalít do koupele, k oplachování obličeje, na různé kožní problémy – nebo třeba vylít na kompost.

SUŠENÍ NEBO ZAMRAŽENÍ ZRN

Kdo nechce kefir vyrábět každodenně a rád by zrna uchoval delší čas, může je buď usušit nebo zamrazit. V obou případech je nejprve opláchneme vystydlou převařenou vodou. Potom je opatrně osušíme v přezheleném bílém ručníku či látkové pleně. V prvním případě je pak necháme usušit v přezheleném bílém papírovém či plátěném pytlíku na dobře větraném místě tři až pět dnů (dle velikosti). Poté vložíme zrna do nádoby s těsným uzávěrem (můžeme je i zasypat sušeným mlékem) a uložíme do lednice, nikoli do mrazáku. Vydrží tak až jeden a půl roku. Pro oživení je stačí dát opět do mléka, které každý den měníme, dokud mléko - kefir nezíská čisté nakyslé aroma. Trvá to od 4 do 10 dnů. Zamražení uchová zrna dva měsíce nejvýše. Po úvodních krocích stejných jako u sušení vložíme zrna do nádoby nebo do sáčku posypané sušeným mlékem tak, aby byla kompletně pokryta, a dáme do mrazáku. Pro znovuoživení je potřeba vložit zrna na pár minut do sklenice se studenou vodou, a poté z nich v cedníku opláchnout zbytky sušeného mléka. Následně je stačí vložit do čerstvého mléka v poměru 1:3 a každých 24 hodin mléko vyměnit, (vždy o trochu větší množství), až bude mléko - kefir cítit čistě a kyselě.

UPOZORNĚNÍ:

Nic v tomto článku není zamýšleno jako lékařská rada. Pro lékařskou diagnózu, radu a pomoc navštivte, prosím, svého lékaře.