

## DK článek 7

# ČLÁNEK

Kefír je mléčný nápoj podobný jogurtu, jen je o něco kyselější a lehce perlí na jazyku. Zatímco domácí příprava jogurtu je již poměrně častá, domácí výroba kefiru zatím tak obvyklá není. Čím dál častěji se ale můžeme setkat s tibetskou houbou, která je součástí jednoho ze způsobů, jak si domácí kefir připravit. Domácí kefir je nejen osvěžující nápoj, ale má mnoho pozitivních účinků na naše zdraví.

## Domácí kefir - proč ho pít

Pozitivních účinků kefiru na naše zdraví je skutečně mnoho. Příčinou je **podpora střevní mikroflóry**, která je klíčová pro naši imunitu. Potřebné mikroorganismy najdeme i v jogurtu, ale kefir jich **obsahuje mnohonásobně víc**. [Domácí kefir](#) navíc na rozdíl od těch z obchodu **nemusí procházet pasterizací, která tyto probiotické látky ničí**.

## Léčivé účinky kefiru

- urychluje hojení zlomenin
- **zlepšuje trávení** a látkovou výměnu
- pomáhá léčit onemocnění tlustého střeva
- **ničí škodlivé bakterie** a léčí vnitřní záněty

## Dlouhodobé pití kefíru navíc:

- **pomáhá v boji s alergiemi a astmatem**
- pozitivně působí na krevní tlak
- **pomáhá při léčení cukrovky**
- chrání proti velkým bolestem hlavy a migréně
- **zlepšuje kožní potíže** včetně ekzémů a problémů pleti

## Domácí výroba kefíru

Kefír se vyrábí fermentací mléka. Použít můžeme mléko **kravské, kozí i ovčí**. Nejvhodnější je mléko **nepasterizované** přímo z farmy nebo z automatů na mléko.

### Ingredience na domácí kefír

Na domácí kefír použijeme **1 litr mléka**. Dále budeme potřebovat buď **sáček keřírové kultury** nebo právě onu **tibetskou houbu** či tzv. **tibi krystaly**.

Čtěte také:

[Tibetská houba - připravte si z ní léčivý kefír, který mohou i alergici na laktózu!](#)

### Postup pro výrobu domácího kefíru

1. Mléko necháme 2 hodiny odstát při pokojové teplotě.
2. Do uzavíratelné nádoby nalijeme mléko, přisypeme keřírové kultury v prášku a vše dobře promícháme metličkou, aby se prášek rozpustil.
3. Nádoby uzavřeme a necháme **při pokojové teplotě stát minimálně 24 hodin**.
4. Poté kefír necháme ještě 6 hodin odpočinout v lednici. Hotový domácí kefír uchováváme v lednici.
5. Můžeme ho pít čistě přírodní nebo ho **ochutit rozmixovaným ovocem**.
6. Pokud použijeme houbu či krystaly, postup je stejný, jen musíme hotový kefír **scedit přes plastové sítko**.
7. Po použití houbu/krystaly lehce propláchneme, vložíme do nádoby a zalijeme novým mlékem.



## Co byste ještě měli vědět, když připravujete domácí kefír

- Když si **odložíte 100 ml kefíru**, můžete ho použít na přípravu nového kefíru. **Opakovaně** tak můžete několikrát připravit další kefír a nepotřebujete nové kultury. Je to podobné jako s **[domácím kváskem](#)**.
- Pokud se vám z kefíru začne oddělovat syrovátka, **stačí jej pouze promíchat**.
- Nikdy při přípravě s tibetskou houbou **nepoužívejte kovové náčiní**, ani kovový cedník. Plast nebo dřevo jsou v pořádku.
- Dětem a osobám, které nejsou běžně zvyklé pít kefír, více chutná domácí kefír připravený s práškovými kefirovými kulturami. Můžete ho také pro lepší chuť naředit s jogurtem nebo osladit.
- Domácí výroba kefíru není náročná, o tibetskou houbu i tibi krystaly je ale **nutné se starat**. Živí se laktózou, a proto potřebují pravidelný přísun čerstvého mléka.
- Pokud pijete jen malé množství kefíru nebo se nestiháte o houbu/krystaly starat, použijte raději kultury v prášku.
- Nádobí na domácí kefír pečlivě umývejte a vyplachujte. **Při nedostatečné hygieně** při práci s houbou/krystaly, by se vám v nich mohly množit i bakterie, které našemu zdraví neprospívají.
- Existují i **vodní kefirové kultury**, které se rozmíchávají ve sladké vodě nebo šťávě. Při jejich použití se uvolňuje malé množství alkoholu, na konkrétní množství se ptejte vybraného výrobce - nejčastěji je obsah nižší než u nealkoholického piva.