



KEFÍR

malý VELKÝ poklad

- VODNÍ, MLÉČNÝ I KOKOSOVÝ
- JAK VZNIKAJÍ, JAK SI JE PŘIPRAVIT A KAŽDODENNÍ RECEPTY

UPOZORNĚNÍ:

Myšlenky, koncepty a názory vyjádřené v této knize jsou určeny pouze pro vzdělávací účely. Tato kniha nenahrazuje lékařskou pomoc, neslouží k diagnóze nebo léčení jakékoliv nemoci, zranění či řešení jakéhokoli zdravotního stavu. Je nezbytně nutné používat dobrý úsudek při konzumaci mléčného a vodního kefíru, který by vypadal, voněl či chutnal nepříjemně.

Autor výslovně upozorňuje, že nepřebírá odpovědnost za nesprávné použití informací v knize obsažených, a tím i za přímé a nepřímé následky škod.

Copyright

Copyright © 2019 by WUGI – Oslava zdraví

All rights reserved.

Tato kniha je autorským dílem. Výhradní práva na veškeré materiály jsou majetkem autora. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této knihy nesmí být kopírována nebo jinak reprodukována bez výslovné souhlasu autora.

OBSAH

MLÉČNÝ KEFÍR A JEHO VODNÍ A KOKOSOVÝ BRÁŠKA.....	5
MLÉČNÝ KEFÍR – PŮVOD	9
PŘÍPRAVA MLÉČNÉHO KEFÍRU	10
V ČEM SPOČÍVÁ KOUZLO KEFÍRU	13
KEFÍR vs. JOGURT	15
MLÉČNÝ KEFÍR V KAŽDODENNÍCH RECEPTECH	17
KEFÍR VE SLADKÉ KUCHYNI.....	18
KEFÍR VE SLANÉ KUCHYNI.....	20
KEFÍR PŘI PEČENÍ.....	21
VODNÍ KEFÍR – PŮVOD	22
VODNÍ A KOKOSOVÝ KEFÍR – PŘÍPRAVA	24
POKLAD V PODOBĚ VODNÍHO KEFÍRU	27
VODNÍ KEFÍR vs. KOMBUCHA	29
VODNÍ KEFÍR MÍSTO UMĚLÉ SODOVKY	30
VODNÍ A KOKOSOVÝ KEFÍR V KAŽDODENNÍCH RECEPTECH	32

ÚVOD

„Nechť je tvé jídlo tvým lékem a tvůj lék nechť je tvým jídlem.“

Hippocrates

Hippocrates měl pod čepicí. Věděl to, co jsme odsunuli do pozadí a museli na to až po tisících letech přijít znovu. **Zdraví začíná ve střevech**, jejich správná funkce a zažívání jsou tedy klíčem k celému tělu.

Neodsouvám ostatní orgány na podřadnou pozici, střeva však skrývají svůj dokonale komplexní, všestranný a provázaný mikrosvět – a o to více fascinující a komplikovanější díky ekosystému bakterií, kvasinek, virů a mikroorganismů, které jsou pro každého z nás unikátní jako otisk prstu. **Střevní mikrobiom.**

Bez tohoto **ekosystému mikroorganismů** bychom nemohli fungovat. Právě **fermentované potraviny** obsahující živé kultury (mikroorganismy – bakterie a kvasinky), jako jsou **kefíry**, kysané zelí, kvašené okurky nebo třeba kimchi, působí jako kouzelný proutek na naše střeva.

Procesu fermentace využívalo lidstvo už dávno **k uchování potravin**. A jistě všichni dobře známe fermentované výrobky, jako jsou pivo, víno nebo sýr. *Ještěže ty kvasinky máme, že.* Ale zpátky ke kefíru.

Už samotný původ slova *kefír* mluví za své. Pojmenování vzniklo pravděpodobně z tureckého slova *keyif* znamenající **dobrý pocit** či **potěšení**, a to proto, jak se lidé po vypití kefíru cítili.

Domácí kefír víc než jen chutná.

MLÉČNÝ KEFÍR A JEHO VODNÍ A KOKOSOVÝ BRÁŠKA



Mléčný kefir. Běžná, a přesto neobyčejná věc.

A vodní kefir. Takový atypický bráška toho prvního, kterého si hned zamilujete.

A kokosový kefir z kokosové vody i mléka. Bráši z jihu.

A vlastně **jakýkoli kefir** z jakékoli sladké tekutiny. Třeba z mandlového mléka nebo ovocné šťávy.

Mléčný, vodní i kokosový kefir jsou fermentované (kvašené) probiotické nápoje vzniklé činností kefírových kultur.

Co to znamená?

Po lopatě: keřírové kultury – tedy hodné mikroorganismy (probiotika) **požírají cukr** v nápoji a rozkládají jej na jiné látky. To je **fermentace**. Mikroorganismy se cukrem živí. V případě mléčného keříru kvasí mléko, u vodního keříru kvasí voda s cukrem, u kokosového cukr z kokosové vody či mléka, a tak podobně.

Pro mléčný keřír z živočišného mléka používáme WUGI mléčné keřírové kultury a pro veganské alternativy – vodní, kokosový či jiný keřír – WUGI vodní keřírové kultury.

Hotový keřír je snadno stravitelný, obsahuje **živé probiotické bakterie prospěšné pro zdraví střev**, jejich **enzymy** napomáhající trávení, **vitamíny** (zejm. skupiny B a dále dle toho, zda o jaký keřír se jedná), **minerály, organické kyseliny** podporující zdravé prostředí trávicího traktu a další látky, které mikroorganismy během svého hodování vytvořily. Cukru je v keřírech minimum, protože si na něm smlsly bakterie.

Přezdívá se jim *mléčný šampus* nebo *šampaňské života*. Kvasinky v nápoji totiž produkují také **bublínky**. Jestli máte rádi perlivé, u kapitoly o vodním keříru najdete pár tipů, jak bublání podpořit.

Co je v keřírech dál, záleží, co použijeme při přípravě. Když máme kvalitní mléko, nachází se v něm také **vitamíny A, D, K**, spoustu vápníku, draslík, kvalitní tuky a bílkoviny. Proto místo kupovaného raději bereme mléko od místního farmáře a **vyrábíme si keřír doma**. Ve vodním pak může být spousta **vitamínu C** a řada látek z ovoce či bylin, které během přípravy necháme v keříru fermentovat.

Živé kultury v keříru – **probiotika** jsou blahem pro naši **střevní mikrobiotu** (bakterie žijící ve střevech), které mají pod palcem téměř všechny tělní funkce. Síla naší střevní mikrobioty spočívá totiž v jejich rozmanitosti. Probiotika představují ty hodné bakterie, které ve střevech chceme a obecně probiotika **zlepšují trávení a imunitu**.

Pečovat o svá střeva bychom měli dnes a denně, a proto bychom také denně měli fermentované potraviny baštit. No, ale ruku na srdce, kysané zelí denně nejíme. A proto si **denně přitukáváme sklenicí keříru** nebo ho mícháme do receptů. Níž vám popíšu, kde všude jej můžete použít.

Vodní kefir i kokosový kefir jsou veganské a zcela bezlaktózové. V tom mléčném zase byla většina laktózy (mléčného cukru) rozložena během fermentace, a tak laktózy obsahuje minimum. Často jej tak pijí i lidé, kteří mají s mlékem a laktózou problém.

K čemu je fermentace dobrá?

Bez fermentace by nevznikla spousta **známých potravin** – od octu, tvarohu, másla, jogurtu, sýru přes alkoholické nápoje až po kynuté těsto a kvašenou zeleninu. Nově vzniklé látky potraviny okyselují (kyseliny a alkohol jsou přírodními konzervanty). Potravina je díky tomu méně náchylná ke kažení a rozmnožování nežádoucích bakterií. Můžeme je tak **déle uchovávat**.

Fermentová jídla jsou **lépe stravitelná**. Mikroorganismy produkují **enzymy**, kterými štěpí cukry a škroby a **odstraňují tzv. anti-živiny**, které nám blokují vstřebávání různých vitamínů a minerálů. Fermentované potraviny tyto anti-živiny neobsahují, proto jsou pro nás **výživově hodnotnější**, plné snadno vstřebatelných vitamínů a minerálů, **méně alergenní** a snadnější na trávení.

Fermentujeme si proto třeba i ovesné kaše přes noc nebo vodní kefir používáme pro aktivaci ořechů a semínek, které je vhodné před konzumací namáčet. Jo, **kefíry se hodí ke spoustě kulinářským vychytávkám**.

Domácí vs. kupované

Výhodu v po domácku fermentovaných produktů vidím hned v několika bodech. Mám kontrolu nad surovinami, které pro přípravu použiji. Mléčný kefir dělám nejčastěji z bio mléka od farmáře, kterého osobně znám, ale samozřejmě jde použít i kvalitní plnotučné (ideálně BIO) ze supermarketu. Kefíry si připravuji vždy čerstvé a vodní si různě ochucuji. Jednou přihazuji lyofilizované jahody, po druhé broskve a mátu, po třetí ibišek a lyo lesní borůvky.

Taky můžu fermentaci stopnout po jednom dni, po dvou nebo až po třech – zkrátka ve chvíli, kdy mi kefir chutná tak akorát sladko-kysele. Krom toho, že si vodní kefir nikde

hotový nekoupím, jeho příprava je opravdu ultra-jednoduchá, a můžete se pochlubit, že doma fermentujete.

Navíc je jasné, že nejde o žádnou pasterovanou (úprava vysokými teplotami) byť fermentovanou potravinu. Při teplotě nad 40°C totiž probiotika umírají a jejich enzymy jsou zničeny. Domácí nepasterizované = živé.



MLÉČNÝ KEFÍR – PŮVOD



Dej každému dni příležitost, aby se stal nejkrásnějším dnem tvého života.

Mark Twain

Nápoj stoletých

Mléčný kefír připomíná jogurt, ale zároveň se od něj hodně liší. Jeho kořeny sahají až do Kavkazských hor a Tibetu, kde tamnímu obyvatelstvu keřirové kultury sloužily k uchování mléka v kožených vacích (vymoženost ledniček totiž přišla až o pár tisíc let později). Lidé správně vnímali, že jim kefír svědčí a díky němu se také dožívali extrémně vysokého věku.

PŘÍPRAVA MLÉČNÉHO KEFÍRU



Mléčný kefir vzniká kvašením živočišného mléka (kravského, kozího, ovčího) pomocí mléčných kefírových kultur.

Kefírové kultury se po přidání do mléka **s chutí pouští do přítomného cukru** – laktózy neboli mléčného cukru. Při jeho požívání ho rozkládají a vytváří produkty, jako je kyselina mléčná a octová, aromatické složky, oxid uhličitý (bublínky) a velmi malé (ale opravdu minimální) množství alkoholu. Obecně se u kefiru vzniklého z WUGI kultur jedná o množství do 0,05 %, to je opravdu nula nula nic. Pro srovnání nealkoholické pivo obsahuje až 0,5 %.

Kefírové kultury existují ve formě **lyofilizovaných kefírových kultur WUGI** nebo **kefírových zrn**. Obě varianty jsou skupinkou přátelských bakterií a kvasinek, které nám dokáží z různých druhů mlék vytvořit mléčný kefir.

Lyofilizované kultury WUGI vs. keřírová zrna

Mléčná keřírová zrna (říká se jim také **tibetská houba**) – společenství bakterií a kvasinek drží pohromadě „gelová“ hmota připomínající malé květačky. Tato hmota je jejich živnou půdou – substrátem pro život. Mléčný cukr keřírová zrna vyživuje a umožňuje jim dále růst a rozmnožovat se.

Obecně v tibetské houbě najdeme bakteriální a kvasinkové druhy *Lactobacillus* spp., *Streptococcus* spp., *Lactococcus* spp., *Enterococcus* spp., *Leuconostoc* spp., *Kluyveromyces marxianus*, *Candida kefyr*, *Galactomyces geotrichum*, *Geotrichum candidum*, *Kluyveromyces* spp., *Saccharomyces* spp., *Torulaspóra delbrueckii*, *Zygosaccharomyces rouxii*, *Acetobacter* spp., ale i další.

Lyofilizované keřírové kultury WUGI se získávají z **mléčných keřírových zrn** a jsou tak **směsí přirozeně se vyskytujících bakterií a kvasinek** v tibetské houbě.

Zrna i prášek dělají stejnou práci – fermentují mléko. V čem se tedy liší?

Rozdíl jejich použití

Zrna mohou být společníkem po celý život, musíme se o ně ale správně starat. Aby nám stále rostla, potřebují ke svému životu pravidelný přísun čerstvého jídla. Jakmile kultury sní veškerý cukr z mléka, keřír je hotov a kultury začínají hladovět. Musíme je proto přemístit do nového mléka, jinak by slábly a postupně vymíraly.

U zrn se ale může stát, že se k hodným bakteriím přidají i nevítané druhy. Ty už tak prospěšné nebudou (ani pro tvorbu keříru, ani pro nás).

Lyofilizované keřírové kultury ocení všichni, kteří se nechtějí nebo nemají čas každý den o keřírová zrna starat. Sama jsem tibetskou houbu doma měla, kvůli častému cestování a omezení konzumace mléčných produktů, jsem s tibetskou houbou také skončila. Sáček s lyofilizovanými kulturami totiž počká na poličce bez péče a bez neustálého dokrmování čerstvým mlékem. Mikroorganismy jsou totiž ve vysušeném stavu a čekají na své opětovné probuzení k životu. Staráte se o ně, až když je aktivujete,

tedy přidáte do mléka. A pokud cestujete na delší dovolenou, můžete si sáček jednoduše vzít s sebou.

Lyofilizované WUGI keřirové kultury netvoří „houbu“ a nevydrží proto věčně. I tak s nimi ale vyrobíte desítky (i stovky) litrů keříru opakovanou přípravou – za pomoci části hotového keříru z předešlé várky. Předchozí várka stále obsahuje keřirové kultury a přemístěním hotového keříru k čerstvému mléku se tak opět začne tvořit keřír. Jakmile nebudete mít čas na přípravu další várky, keřír dopijete a nový sáček otevřete, až se vám to bude zase hodit. **Žádná věda a méně starostí.**

Opakovaným používáním nového sáčku keřírových kultur také předcházíme rozmnožení nežádoucích mikroorganismů, které může nastat v tibetské houbě.

A co chuť?

Chuť keříru z lyofilizovaných WUGI kultur je oproti tibetské houbě jemnější a připomíná nám více jogurt.

V ČEM SPOČÍVÁ KOUZLO KEFÍRU



Pro spokojený život je pohodové trávení důležitější než geniální mozek.

Neznámý filozof

Mléčný kefir obsahuje probiotické bakterie, podporuje střevní mikrobiotu, trávicí a imunitní systém.

Prospěšné probiotické mikroorganismy a kyselé pH kefiru příznivě ovlivňují zdraví našich střev, zamezují růstu nepřátelských bakterií, kvasinek a virů, podporují zdravou diverzitu střevního mikrobiomu a funkci imunitního systému, který se z převážné části nachází právě ve střevech.

Kefír pomáhá u průjmu i zácpy. Jakto? Ten fermentovaný kratší dobu spíše prohání, ten delší dobu zase staví. Obecně totiž fermentované potraviny regulují správné střevní vyprazdňování. Pomáhá u nadýmání, plynatosti a pocitů těžkého břicha.

Vím, že slovo **detoxikace** je v dnešní době trošku klišé, ale co má jít z těla ven, má jít zavčas. Nemá smysl podporovat detoxikační funkci jater, když máme zácpu a odpadní látky z těla neodcházejí. **Správná funkce střev a pravidelné chození na toaletu je pro zdraví klíčové.**

Enzymy a kyseliny vyprodukované bakteriemi během fermentace nám pomáhají s trávením potravy. Ze správně rozložených potravin naše tělo umí **vytěžit více důležitých živin, vitamínů i minerálů**, které by se jinak v těle nemusely správně vstřebat. Zdravé střevní prostředí zamezuje i rozvoji různých potravinových alergií nebo autoimunitních onemocnění.

V mléce se fermentací **rozkládá mléčný cukr – laktóza**, takže hotový kefír obsahuje mnohem menší množství laktózy, než původní mléko. Kefír je pak mnohem snáze stravitelný a zároveň bakterie přítomné v kefíru laktózové intoleranci zlepšují.

Mléčný kefír připravený z kvalitních surovin je zdrojem řady vitamínů a minerálů. Obsahuje **vitamíny A, skupiny B, D a K, vápník, hořčík i fosfor**. Je plný **snadno vstřebatelný bílkovin** a tak působí jako **přírodní proteiňák**.

Druh a kvalitu mléka si u doma připravovaného kefíru volíme my. Bohužel *i ty krávy* jsou v dnešní době více vystresované, než tomu bylo dříve. Naštěstí jsou ale BIO chovy, poctivé malé farmy a někteří šťastlivci dostanou mléko od sousedovic krávy, ovce či kozy.

Není kefír jako kefír.

KEFÍR vs. JOGURT



Kefír vs. jogurt

Kefír a jogurt se zdají být hodně podobné. A ona to pravda je i není. Liší se totiž přípravou, obsahují jiné mikroorganismy a mají tak i rozdílné účinky na naše zdraví.

Oba jsou produkty mléčného kvašení. **Jogurt vzniká pomocí termofilních kultur** (organismů milujících a potřebujících teplo), kdežto **kefír vzniká za pomoci mezofilních kultur** (organismů, kterým vyhovuje pokojová teplota).

Příprava kefiru je tak o něco snazší, probíhá při pokojové teplotě a není zapotřebí žádný jogurtovač.

Kefírové kultury také obsahují více druhů mikroorganismů, než kultury jogurtové. **A rozmanitost je důležitá.**

Kefír je obecně *řidší* a *kyselkavější* varianta, než jogurt. Snadností přípravy a probiotickou rozmanitostí u nás ale vyhrál a v receptech jogurt, mléka a zakysanou smetanu spolehlivě zastoupí.

MLÉČNÝ KEFÍR V KAŽDODENNÍCH RECEPTECH



Mléčný kefír 1000x jinak

Jestli jste uvažovali nad tím, jestli vám mléčný kefír nepoteče po pár dnech ušima nebo vám jeho chuť přijde *prostě nuda*, je na čase si ukázat, že s **kefírem lze obohatit každou sladkou i slanou kuchyni**.

Abychom zachovali živé prospěšné bakterie, které při teplotách nad zhruba 30°C umírají, **preferujeme recepty do studené kuchyně**. Kefír má radši, když je *raw*. Pokud ale rádi pečete, kefír má skvělou chuť i strukturu a výborně zastoupí různé mléčné výrobky při pečení. A kdybyste opravdu měli moc, tak šup s ním do mrazáku. Ale jedině ve formě domácích probio zmrzlin, ty nemají chybu.

Pro veganskou verzi zastoupí mléčný kefír v receptech kefír kokosový.

KEFÍR VE SLADKÉ KUCHYNI

Nepečené dezerty do skleničky

Není čas péct nebo přišla nečekaná návštěva. Plán zní: návštěvu usadte, vezměte sklenici a začněte vrstvit suroviny – sušenky nebo třeba mleté ořechy, mléčný kefír, ovoce, sušenky či ořechy, kefír, ovoce. Posypte „drobenkou“ ze sušenek nebo ořechů, semínek a kokosu a dozdobte lístkem máty. Dejte do lednice a než návštěvě uvaříte kafe, můžete servírovat. Stejně tak během chvilky stihnete perfektní chia pudink nebo avokádovou pěnu s kokosem, kdy všechny ingredience jen rozmixujete a vršek sklenice ozdobíte.



Overnight kaše (kaše přes noc)

Milovníci (ovesných) kaší ocení tento perfektní start nového dne. Stačí večer smíchat ovesné nebo jiné vločky s keфіrem (třeba namísto jogurtu), semínky, ořechy nebo čokoládou a nechat v lednici (nebo i při pokojové teplotě) do druhého dne. Ráno jen přidáte ovoce a utíkáte. Všechny suroviny projdou fermentací a my z nich můžeme vytěžit maximum živin, vitamínů a minerálů. Zdravá snídaně je zase *o stupeň výš*.

Nepečené sušenky

Vezmete vločky, čokoládu, kakao, med, kefír a rozmixujete. Na plech vytvarujete sušenky a dejte na chvilku zamrazit. Skvělý dezert i svačina.

Lenošské smoothie

Je něco jednoduššího? Vezmete pár surovin a hodíte je do mixéru. Zapnete čudlík... a za pár vteřin je lahodné smoothie na světě. Skvělá kombinace je s banánem, malinami, jahodami, borůvkami, šmrnc dodáte vanilkou, skořicí i kurkumou. Mlsňoši sladí medem nebo třeba javorovým sirupem, co je vám bližší.

Opravdu zdravá zmrzlina

Domácí zmrzlina. Že jste ještě nezkoušeli? Je to jednoduché jako lenošské smoothie. Vezmete kefír, přidáte ovoce, ořechové máslo, dosladíte dle chuti a pak jen vlijete do formy a zamrazíte. Žádný chemický koktejl z obchodu, ale probiotická zmrzlina z kvalitních surovin.

Na žízeň a dobrou chuť

Na osvěžující nápoj stačí tak málo. Vychlazený kefír rozmixovaný s ledem a trochou ovocného džusu, s pár kapkami vanilkového nebo kávového extraktu nebo v kombinaci se skořicí, kokosem, čokoládou či ovocnou marmeládou přetváří obyčejnou věc v dokonalou pochoutku.



KEFÍR VE SLANÉ KUCHYNI

Salátový dressing jinak

Přidejte ke kefíru trošku česneku, kmínu nebo jiného koření, opeřete, osolte, pokapejte pár kapkami citrónu a máte rychlý a svěží dressing na salát i k masu. Máte svůj oblíbený recept na dressing? Zkuste nahradit jogurt, smetanu nebo podmáslí za kefír a vychutnávejte. A co říkáte na kefirové tzaziki?



Pomazánky (s inovací)

Domácí kefír může odlehčit a dodat probiotika do klasických pomazánek. Tvarohové, tuňákové, mrkvové, bylinkové nebo česnekové... Chutnými surovinami nemáte co zkazit.

Zeleninový dip

Smícháním kefíru s kvalitním sýrem nebo zakysanou smetanou a jakýmkoliv kořením si vytvoříte zeleninový dip, se kterým bude i obyčejná kedlubna lahůdkou.

Studené (a raw) polévky pro horké dny

Kdo se nechce u jídla v letních pařácích ještě více zapotit, pro toho jsou tu studené polévky. A v jednoduchosti je krása. Skvělý je vychlazený kefír rozmixovaný s avokádem a okurkou, troškou cibulky a posypaný semínky. Kefír lze použít také místo smetany např. na naši dýňovo-batátovou polévku.

KEFÍR PŘI PEČENÍ

Někdo to rád horké

Pokud nechcete kefirové kultury-probiotika zabít, zvolte některý z receptů na nepečené a raw dezerty. Kultury přežívají jen do teploty asi 30°C. Jestli je ale pro vás pečení radost, jemná chuť i krémová konzistence domácího kefiru udělá radost každé cukrářce a cukráři.

Přesvědčte se, jaké lahodné dezerty kefir dokáže. Máslové sušenky, palačinky, dorty, koláče, bábovky nebo banánový (i jiné druhy) chleba dostanou nový rozměr. Když je doma kefir, hravě se obejdete bez podmáslí, zákysů nebo jogurtů.

A pokud už máte sušenky upečené, můžete si je do kefiru třeba namáčet.



VODNÍ KEFÍR – PŮVOD



Netradiční poklad

Vodní kefír zní možná trochu zvláštně, ale stejně jako tradiční mléčný kefír přináší *potěšení a prokazuje našemu zdraví skvělou službu.*

Původ vodních kefirových kultur není přesně znám, protože je můžeme v různém složení najít po celém světě. Některé zdroje odkazují do Mexika, kde se vodní kefirové kultury vytvářely na kaktusech opuncie. Mexičané používali vodní kefirová zrna k fermentaci sladké šťávy z tohoto kaktusu. Jiné záznamy uvádí místa jako Tibet, Kavkazské hory nebo Ukrajinu. Ať už je pravdivé první či druhé, je skvělé, že o tuto *vymoženost* nejsme teď ochuzeni ani my.

Vodní kefír je bezmléčnou alternativou klasického mléčného kefíru. Ať už nesnesete (nebo nechcete) mléko, hledáte alternativu k přeslazeným chemickým sodovkám nebo chcete povýšit domácí limonády na fermentovanou vlnu, vodní kefír je jasnou volbou.

Je sladce-kyselý, chutný a tvoří univerzální základ pro všechny limonády. Zažene žížeň, dodá lehce stravitelné živiny, příjemně nakopne a hodné bakterie potěší střevo. Je „lehčí“ variantou než mléčný kefír – méně energeticky výživný, a tak vhodnější k popíjení během dne.

VODNÍ A KOKOSOVÝ KEFÍR – PŘÍPRAVA



Jak vzniká vodní kefír?

Kvašením vody s cukrem pomocí vodních kefírových kultur.

Vodní kefírové kultury, stejně jako ty mléčné, existují ve formě **kefírových zrn nebo prášku**. Obě formy obsahují přátelské bakterie a kvasinky, které z vody a cukru vytváří fermentovaný nápoj.

Vodní kefírové kultury přeměňují obyčejnou vodu s cukrem. Přátelské bakterie a kvasinky vodního kefiru požívají klasický cukr – sacharózu, kterou při svém hodování přeměňují na kyselinu octovou a mléčnou, oxid uhličitý (bublínky) a velmi malé množství alkoholu – které se odvíjí od druhu a podmínek přípravy. U vodního kefiru připraveného pomocí tibi krystalků se obsah velmi různí, některé zdroje uvádí rozmezí alkoholu mezi 0,04 – 2 %. Kefír vzniklý pomocí WUGI kefírových kultur má pouze stopová množství – pod 0,1 %. Pro srovnání: nealko-pivo obsahuje alkoholu až 0,5 %.

Lyofilizované kultury WUGI vs. keфіrová zrna

Vodní keфіrová zrna (nazývané též **tibi krystaly**) představují soužití dobrých bakterií a kvasinek na *gumových* krystalkách tvořených složitými cukry. Je to jejich takový *sladký domov*. Keфіrové krystalky se živí cukrem přidaným do vody a díky tomu dále rostou.

Obecně v tibi krystalkách můžeme najít bakteriální a kvasinkové druhy, jako jsou *Lactobacillus* spp., *Streptococcus* spp., *Lactococcus* spp., *Leuconostoc* spp., *Acetobacter* spp., *Saccharomyces cerevisiae*, *Zygorulaspora florentina*, *Lachancea fermentati* a další.

WUGI vodní keфіrové kultury ve formě prášku se **získávají z tibi krystalů**. Nejsou propojeny onou gelovou hmotou, ale stejně jako tibi nám zkvasí sladkou vodu a vytvoří osvěžující nápoj plný dobrých vlastností.

Jaký je rozdíl jejich použití?

Keфіrovým zrnům i prášku stačí obyčejná voda s cukrem. Libovolně pak můžeme přidávat i citron a různé sušené ovoce, které obohacuje výsledný keфіr o další vitamíny, minerály a jiné látky. Dle toho, jaký zvolíme cukr (bílý, třtinový, kokosový nebo i sirup) a ovoce, se mění výsledná chuť nápoje.

Při pokojové teplotě se ze sladké vody vytvoří keфіr asi během dvou dnů, v lednici se fermentace zpomalí (můžeme tam keфіr třeba na víkend odložit, když jedeme pryč). Hotový keфіr s keфіrovými zrny se přecedí přes sítko a zrna se vloží zase do nové vody s cukrem. **Přípravu keфіru z WUGI lyofilizovaných kultur můžeme několikrát zopakovat a vyrobit bez problému desítky litrů fermentované limonády.**

Rozdíl mezi nimi je stejný, jako u mléčného keфіru. **Zrna**, která rostou, musí mít zajištěný přísun potravy (vody s cukrem). Je proto třeba se o ně neustále starat – obměňovat jim čerstvý sladký nálev a dbát na správnou hygienu, aby nedošlo k jejich kontaminaci.

Vodní keřirové kultury WUGI na vás v době vaší nepřítomnosti počkají a aktivujete si je ve chvíli, kdy máte na keřír čas a chuť. Po několika týdnech opakované přípravy pomocí hotového keříru si můžete dát pauzu a poté si rozdělat nový sáček s keřírovými kulturami. Zamezíte tak přerůstání nežádoucích bakterií v keřírové kultuře.

Vodní keřír z lyofilizovaných kultur WUGI má obecně jemnější chuť než keřír z tibi. To ocení třeba děti.

Kokosový keřír

Vodními kulturami WUGI můžete přefermentovat jakoukoli sladkou šťávu – kokosové mléko, kokosovou vodu, ovocnou šťávu nebo rostlinné mléko.

Recept na kokosový keřír z kokosového mléka najdete [zde](#), na kokosový keřír z koko vody [zde](#).



POKLAD V PODOBĚ VODNÍHO KEFÍRU



Zdraví není vším, ale bez zdraví je všechno ničím.

Arthur Schopenhauer

Proč sáhnout po vodním kefiru?

Vodní kefir je lehčí bezlaktózovou variantou mléčné klasiky. Díky obsahu probiotik také prospívá našim střevům a jejich správné funkci.

Vodní kefir sice obsahuje nějaký zbytkový cukr po fermentaci (čím déle fermentace probíhá, tím je ho tam méně), ale zároveň obsahuje organické kyseliny (kyseliny vznikají přeměnou cukru, takže čím déle kefir fermentuje, tím je jeho kyselá chuť

výraznější) a právě organické kyseliny (třeba kyselina octová) podporují zažívání a příznivě ovlivňují prostředí trávicího traktu.

Pokud zvolíme kvalitní suroviny pro přípravu – sušené ovoce, minerální vodu, přírodní cukr, můžeme v něm najít řadu **vitamínů** (především skupiny B) a **minerálů** (hořčík, draslík, vápník, fosfor, zinek i železo).

Vodní kefír funguje jako takový **přírodní iontový nápoj**. Pijeme jej proto rádi po cvičení, obarvené chemické koktejly byste u nás nenašli.

A dál už to známe z předešlé kapitoly o mléčném kefíru. Zdravá střevní mikrobiota nám **pomáhá důležité živiny vstřebat, zlepšuje odolnost vůči nemocem, má vliv i na únavu a naši náladu.**

Zdravá střeva pro nás dělají hodně.

Zdravá střeva jsou zkrátka základ.

VODNÍ KEFÍR vs. KOMBUCHA

Vodní kefír vs. Kombucha

Kombucha se zdá se být známější *příbuznou* vodního kefíru.

Kombucha je fermentovaný čaj připravený z čajové houby – kombuchové kultury.

Stejně jako tibi krystalky nebo tibetská houba představuje kombucha přátelskou skupinu mikroorganismů, které ale mají od vodních a mléčných zrn rozdílné složení.



Kombucha si libuje v černém čaji s cukrem. Fermentační proces probíhá déle, a to po dobu 7 – 20 dní. Uvádí se obsah spousty vitamínů (zejména skupiny B), minerálů a dalších látek prospěšných pro naše zdraví, zároveň ale také obsahuje kofein (z čaje).

Chuť hotového kombuchového čaje je oproti kefíru kyselejší a *octovější* – to je dáno rozdílným složením mikroorganismů – kombucha obsahuje obecně více kvasinek.

Kombucha se doporučuje lidem náchylnějším k častým onemocněním, posiluje obranyschopnost a připisuje se jí zlepšení celkové kondice.

Příprava vodního kefíru je oproti kombuchovému čaji mnohem rychlejší (stačí 1 až 3 dny). Černý čaj nutný k přípravě kombuchy navíc obsahuje kofein, kterému se s vodním kefírem můžeme elegantně vyhnout. Ať už jste na kofein citlivý nebo hledáte zdravé pití pro vaše děti (mají většinou dost energie i bez kofeinu, že? 😊), vodní kefír bude vhodnou volbou.

VODNÍ KEFÍR MÍSTO UMĚLÉ SODOVKY



Vodní kefír? Skvělá alternativa všech chemických nápojů!

Děti milují sodovky, limonády a sladké pití. Všichni ale víme, že takové nápoje nejsou šťastnou volbou pro jejich zdraví.

Voda je samozřejmě základ, ale vodní kefír u nás zastupuje všechna dobarvovaná dětská pitíčka. Jeho chuť je lehce sladko-kyselá, chemie žádná a cukru minimum. Navíc je fermentování a experimentování s chutěmi baví.

Někdo to rád perlivé...

Chcete kefír naperlit? Nechte jej fermentovat v dobře těsnící sklenici, kterou naplníte max. ze 2/3 a vhoďte hrst kvalitního lyofilizovaného ovoce. My máme nejradši [to](#)

[od českých a slovenských pěstitelů](#) (většina lyofilizovaného ovoce, hlavně jahod a malin, pochází jinak z Číny (prodávají se pod označením země původu Německo, věděli jste to?). Dobré jsou všechny, meruňky, broskve i lesní borůvky, ale ty jahody, ty jsou bezkonkurenční.

VODNÍ A KOKOSOVÝ KEFÍR V KAŽDODENNÍCH



Koho neuzdraví léky, toho uzdraví příroda.

Hippocrates

Vodní a kokosový kefír na tisíc způsobů

Experimentování se meze nekladou. Zkoušejte při přípravě různé druhy cukru, sirupu (bezový patří k nejlepším), sušeného i lyofilizovaného ovoce nebo bylinek. Je skvělý do smoothie, jako základ limonád i do vodových zmrzlin. Kokosový kefír zastoupí mléčný kefír a jogurt.

Fermentované limonády

Vodní kefir se hodí jako **základ do všech druhů limonád**. Skvělá je kefirová malinovka, citronáda, zázvorový kefir, bezový kefir nebo borůvková s chia semínky.

Ochucování pomocí sekundární fermentace

Sekundární fermentace je proces, kdy se kefir nechá ještě pár hodin až den „dojít“. Mikroorganismy přítomné v kefiru se pustí do nové suroviny a změní její klasickou chuť na něco neobvyklého. Jednoduše přidejte k hotovému kefiru cokoli, co uznáte za vhodné – ovocný nebo zeleninový džus, ovocnou šťávu, bylinný sirup, bylinky, sušené nebo čerstvé ovoce a nechte kefir ještě pár hodin nebo celý den na kuchyňské lince stát. Můžete ho v průběhu přípravy ochutnávat a sami uvidíte, jak se chutě neustále proměňují. A ochutnáváním aspoň zjistíte, kdy vám nápoj vyhovuje, není přeslazený, ale ani příliš kyselý. *Moderní alchymie, že?*



Fermentovaný ledový čaj

Něco nenamáhavého v létě. Jde vlastně o onu sekundární fermentaci. Přisypte váš oblíbený čaj k vodnímu kefiru, zavřete sklenici a nechte pár desítek minut, případně i hodin, luhovat. My rád přidáváme směsi od Sonnentoru, který má čaje a byliny v bio kvalitě. Skvěle chutná vodní kefir se směsí ovocného čaje – šípky, ibišek, sušené jablko, malina nebo s bylinným čajem – meduňka, máta, kopřiva, květy chrpy a listy jahodníku.

Exotický zážitek

Cítit se jako u moře. Zkuste kokosový kefír vyrobený z kokosové vody nebo kokosového mléka. Stačí smíchat vodní keřírové kultury WUGI s kokosovou vodou/mlékem nebo kokosovou vodu/mléko naočkovat hotovým vodním keřím jako při opakované přípravě (hotový keřir kultury obsahuje) a nechat keřirové kultury pracovat. Kokosová voda obsahuje spoustu minerálů a vitamínů, jen pozor, kokosová voda i mléko mají málo cukru a fermentují rychle (často stačí den). Můžete př přípravě proto trochu cukru přidat, často potom vzniká kokosový keřir chuťově výrazný a perlivý. Při přípravě doporučuji ochutnávat, ať to na vás není kyselé moc.

Lenošské smoothie bez mléka

Použijte vodní keřir tam, kde se do smoothie jinak přidává voda nebo ledová tříšť. Jednoduché a pro tělo vynikající volba. My už variací vyzkoušeli spoustu, tak mrkněte do [receptů](#), co nám zachutnalo.

Overnight nemléčná kaše

Pokud si vločky zaléváte vodou místo mléka či jogurtu, použijte vodní nebo kokosový keřir. Postup je u *overnight* kaší stejný – večer zalijte vločky vodním keřím, přidejte semínka, oříškové máslo, čokoládu nebo kokos a nechte naležet v lednici (nebo i při pokojové teplotě) do druhého dne. Minerály a vitamíny, které bychom normálně měli problém vstřebat, se nám po této *fermentační noci* stanou mnohem přístupnější. Ráno jen přidáváme ovoce.



Fermentovaný ledový čaj

Něco nenamáhavého v létě. Přisypte váš oblíbený čaj k vodnímu kefíru, zavřete sklenici a nechte pár desítek minut, případně i hodin, luhovat. My rád přidáváme směsi od Sonnentoru, který má čaje a byliny v bio kvalitě. Skvěle chutná vodní kefír se směsí ovocného čaje – šípky, ibišek, sušené jablko, malina nebo s bylinným čajem – meduňka, máta, kopřiva, květy chrpy a listy jahodníku.

Nanukáč bez výčitek

Vodové zmrzliny jsou dietnější volbou letního mlsání. Stačí zamrazit vodní kefír ochucený ovocem nebo ovocnou šťávou.



Všechny recepty najdete zde: <https://www.wugi.cz/recepty>

ZÁVĚR

Na všechno, co stojí za to mít, se vyplatí počkat.

Marilyn Monroe

A proto milujeme kouzlo fermentace. Kefír je náš způsob, jak máme živé a probiotické dobroty každý den. **Kefíry jsou skvělé a samozřejmě ne všemocné.** Pečujte o sebe, dbejte se na vyváženou a různorodou stravu a vychutnávejte si život plnými doušky.

Příprava domácího keфіru není náročná a keфіrové kultury pracují za vás. Není to ani instantní záležitost. Některé věci musí *prostě dozrát*. A vy tak máte čas si plně uvědomit, že pro sebe děláte něco hodnotného.

Na zdraví!



SLEDUJTE NÁS



DOMÁCÍ KEFÍR – ZDRAVÁ VÝŽIVA – MEDICINÁLNÍ HOUBY
FERMENTACE – RECEPTY – ČLÁNKY

W U G I

OSLAVA ZDRAVÍ