

Ahoj, já jsem WUGI,

jsem rád, že jsme se seznámili, myslím, že nás čeká spousta zdravých dnů.

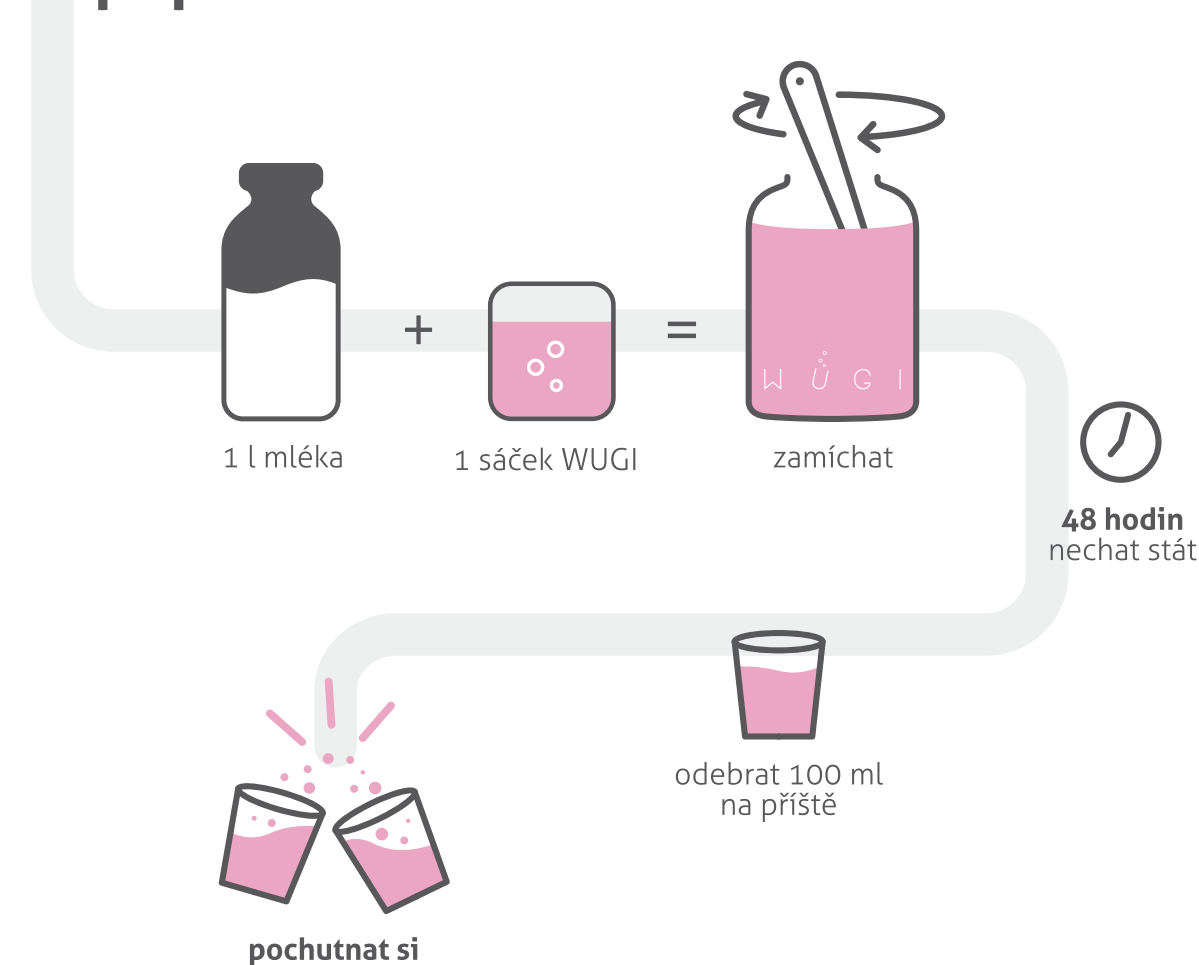
Abych se trochu představil – jsem kefir. Jsem nápoj starý tisíce let a lidé mě rádi popíjeli pro své **protistárnuocí** a **imunomodulační** účinky. Obsahují spoustu živin a přátelské probiotické bakterie prospěšné pro naše střevo, kde sídlí 70 % naší imunity.

Zdravá střeva jsou základem zdraví.

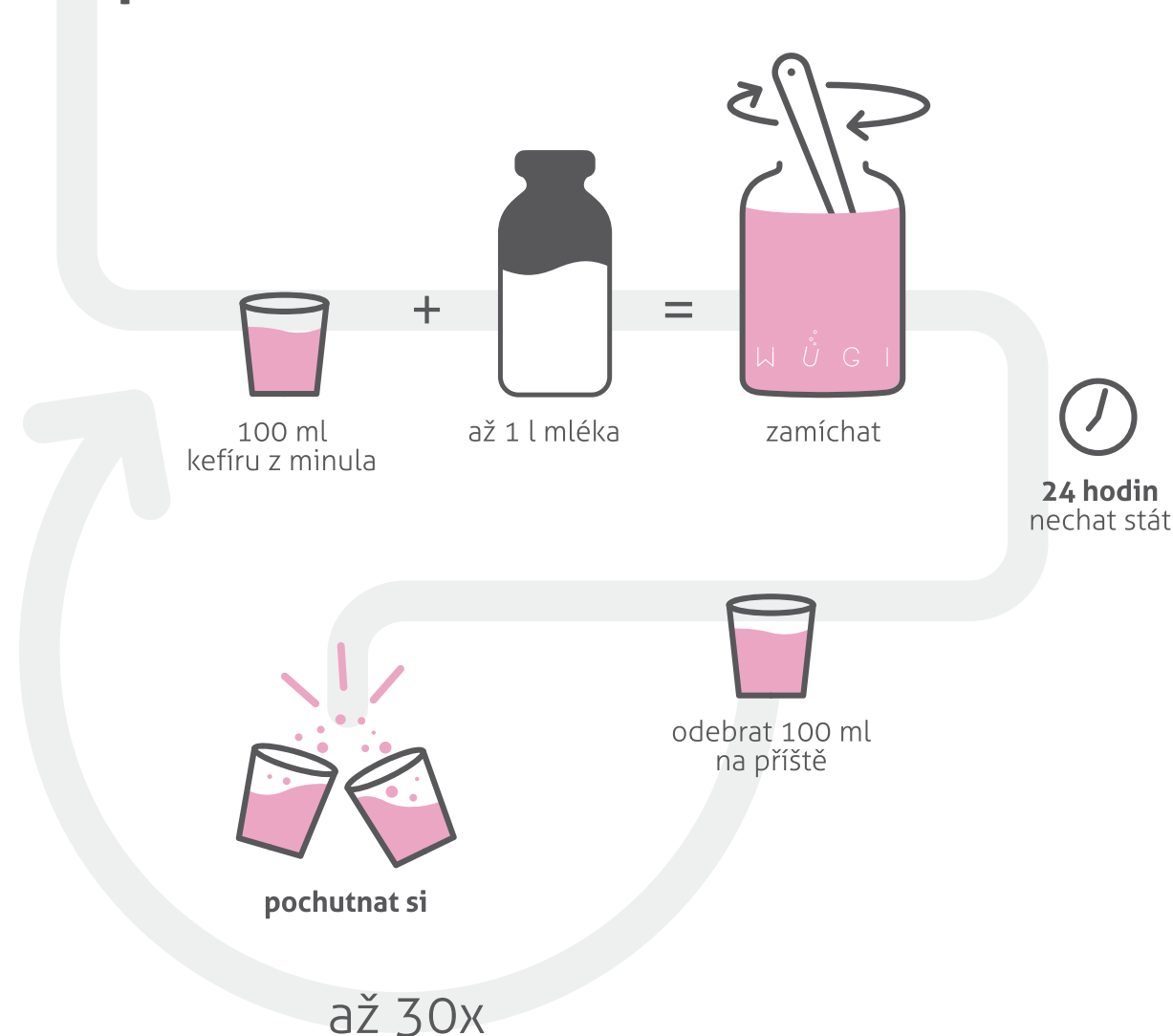
Jdeme na to?

Mléčné kefirové kultury

Napoprvé



Napříště



Jaké mléko vybrat?

Doporučujeme **čerstvé plnotučné BIO** mléko (pasterované). Farmářská a nepasterizovaná mléka jsou sice skvělá, ale kefir se často rychle sráží se. Takové mléko je vhodné před přípravou převařit a vychladit.

Fermentace je živá a proměnná. Na co pozor?

❄️ nízká teplota – delší příprava:

Kultury pro svou práci potřebují teplotu kolem 24°C. Pokud máte doma chladno nebo kefir ani po 40 h nevzniká, dejte jej na teplejší místo, zabalte do deky nebo nahřátého polštářku, aby se kultury „nastartovaly“.

🔥 vysoká teplota – kratší příprava:

V teple kefir pracuje rychle a **může se vysrážet na tvaroh a syrovátku**. Nejedná se o „kažení“, ale o přirozený proces. Stává se to často v létě, při přípravě kefiru z farmářského mléka nebo když na kefir zapomenete 😊

Co dělat?

1. Při srážení fermentaci ukončete, kefir je hotov. Pro přípravu nového kefiru si odeberte 100 ml z tvarohové (husté) části.
2. Zbytek můžete promíchat a využít v receptech celý kefir nebo vzniklý tvaroh a syrovátku oddělte (nechte vykapat přes utěrku). Vznikne vám tak úžasný čerstvý kefirový tvaroh či sýr. Syrovátka se hodí do smoothie nebo na namáčení luštěnin.

Funguje to?

Při první přípravě zůstává kefir, teda ještě mléko, tekuté a zdá se beze změny. Pokud je ale teplota dostatečná, dojde většinou po 48 h „z ničeho nic“ ke změně a kefir o něco zhoustne (záleží na kvalitě mléka). Někdy může zůstat ještě nasládlý, jako jogurt, někdy už hezky zkysne. Máte hotovo.

Čistota – půl úspěchu

Sklenici pravidelně umývejte a špinavé okraje, které jsou nad hladinou kefiru, otírejte, aby se vám tam nic nekalého neuchytilo.

Denně něco fermentovaného

Přirozené probiotické potraviny, kvalitní jídlo a radostný pohyb jsou to, co mikrobiom dělá šťastným. Hýčkejte si ho, je klíčem k dobrému zdraví. Dobrou chuť!

Rychlé recepty:

WUGI zlaté smoothie

Hotový mléčný kefir rozmixujte s banánem, lžící medu nebo javorového sirupu, přidejte vanilku, špetku skořice a špetku kurkumy. Tadá! Lahodné smoothie je na světě.

WUGI probiotická kaše přes noc

Vločky, ořechy, semínka a sušené ovoce zalijte ve sklenici hotovým kefirem a nechte přes noc fermentovat na lince nebo v lednici. Ráno vstáváte k hotovému a skvělé probiotické kaše je připravená vám nastartovat den.

S kefirem jsou super snídaně, svačiny i dezerty. Přesvědčte se na www.wugi.cz/recepty

Časté otázky:

❓ Jak poznám, že je kefir hotový?

Kefir většinou zhoustne, ale hustota záleží na kvalitě mléka. Když se sklenicí zahýbete, po stranách sklenice zůstává typický kefirový povlak, který při zahýbání se sklenicí mléka steče pryč. Kefir chutná jinak než mléko, ten náš Wugi docela jogurtově.

❓ Můžu počkat s další přípravou a 100 ml kefiru odložit do lednice?

Ano, můžete na 1 – 2 dny.

❓ Jak poznám, že mám použít další sáček kultur?

Kefir vzniká pomalu, chuťově zůstává spíše jako mléko. Někdy potřebují kultury jen nakopnout, protože jim je zima, v takovém případě zabalte sklenici do teplého ručníku a udržujte kefir hezky v teple. Pokud to nepomůže, použijte sáček nový.

Více odpovědí na www.wugi.cz/caste-otazky-faq

Jak balíme naše balíčky

Příroda je jen jedna.

A nám na ní záleží, a tak jsme se místo jednoduché cesty vydali na tu, která nám dává smysl a dělá radost.

- Balíčky vycpáváme papírem, lepenkou nebo 100% biologicky rozložitelnými výplněmi (Flo-pak a Opus Bio). Pokud máte v balíčku bublinkovou folii, recyklujeme tu, která k nám přišla odjinud.
- Krabice oblepujeme kompostovatelnou izolepou, takže ji můžete celou snadno recyklovat.
- Kefirové kultury jsou v kompostovatelném sáčku s papírovou etiketou. Když etiketu strhnete, sáček v kompostu během pár týdnů zmizí.

Děkujeme, že v tom jedete s námi!

Anne a Jirka