

**Chceš sa do [redacted] okov?** Áno? Pitie kefíru ti to bohužiaľ zaručiť nemôže, ale môžeš byť vďaka nemu v lepšej kondícii, keď ťa trebárs prejde auto, alebo spadneš zo skaly a aj keď ti tých 100 rokov nezaručí, určite ti aspoň zvýši pravdepodobnosť dlhšieho a zdravšieho života.

**Odkiaľ kefír pochádza?** Kefírová kultúra pochádza jednak z kaukazských hôr a tiež z opátstva v Tibete (tam sa vyskytujúce kefírová zrna nazývané Tibetská huba sú drobnejšie) a je snáď 5000 rokov staré (kto dnes vie presný dátum? A koho to vôbec zaujíma? Jednoducho je to dosť staré). Čo sa Kaukazu týka, tak podľa legendy daroval kefír príslušníkom ortodoxnej cirkvi Alahov prorok, Mohamed. Kvôli povere, že "Zrná prorokov" stratia svoju moc a silu, ak by sa ho zmocnili neveriaci, bol prísne strážený pred cudzincami a bol sprostredkovaný z generácie na generáciu a pokladaný za súčasť kmeňového bohatstva. Cudzinci občas dostali ochutnať hotový nápoj, ale samotná kefírová kultúra zostala tajomstvom. V devätnástom storočí začali kefír skúmať ruskí doktori a začali publikovať vedecké štúdie o pozitívnych účinkoch kefíru. Na získanie kefírových zrn vraj použili krásnu ženu, ktorá mala obmäkčiť srdce kaukazského kniežaťa a ktorá po kope dobrodružstiev priviezla do Moskvy prvý hrnček chrchlíkov.



Obyvatelia Kaukazu používali kefír pre uchovávanie kozieho, konského alebo kravského mlieka bez chladničiek (mlieko uchovávali v kožených vakoch) a vďaka nemu sa dožíval extrémne vysokého veku (samozrejme nie len vďaka nemu – žili na čerstvom vzduchu, pili čistú vodu, mali dostatok pohybu, ..). Niektoré choroby (ako tuberkulóza a rakovina) tam boli úplne neznáme.

**Čo je to kefír?** Kefírom sa všeobecne myslí nápoj, ktorý je vyrobený kvasením pomocou kefírovej kultúry. Existujú dva druhy kefírovej kultúry. Jeden druh žije a rozmnožuje sa v mlieku, má mazľavú gélovitú konzistenciu bielej farby (vyzerá ako malé mäkké ružičky karfiolu) a kŕmi sa laktózou, zatiaľ čo "kryštáliky" toho druhého, žijúceho v sladkej vode, sú pružné, priesvitné a krehké. Je to spoločenstvo rôznych druhov kvasiniek a baktérií. Typické zloženie klasického (teda toho mliečneho) kefíru: *Lactobacilli Lb. acidophilus Lb. brevis Lb. casei Lb. casei subsp. rhamnosus Lb. casei subsp. pseudoplantarum Lb. paracasei subsp. paracasei Lb. cellobiosus Lb. delbrueckii subsp. bulgaricus Lb. delbrueckii subsp. lactis Lb. fructivorans Lb. helveticus subsp. lactis Lb. hilgardii Lb. kefir Lb. kefiranofaciens Lb. kefirgranum sp. nov Lb. parakefir sp. nov Lb. lactis Lb. plantarum Streptococci / lactococci Lactococci lactis subsp. lactis Lc. lactis var. diacetyllactis Lc. lactis subsp. cremoris Streptococci salivarius subsp. thermophilus Strep. lactis Enterococcus durans Leuconostoc cremoris Leuca. mesenteroides Kvasinky Candida kefir C. pseudotropicalis C. rancens C. tenuis Kluyveromyces lactis Kluyveromyces marxianus var. marxianus K. bulgaricus K. fragilis / marxianus*

*Saccharomyces subsp. Torulopsis holmia Saccharomyces lactis Sacc. carlsbergensis Sacc. unisporus Debaryomyces hansenii Zygosaccharomyces rouxii Acetobakterie Acetobacter acet A. rasens*

**Čo je na kefire tak dobré, že by som ho mal (a) piť?** Nápoj (či už ten mliečny alebo vodný) zamedzuje zhromažďovanie a hnitie potravy v črevách, odkysľuje organizmus (aj keď je chuťovo kyslý, vyvoláva zásaditú reakciu organizmu), produkuje enzýmy, ktoré pomáhajú uvoľniť vo vode nerozpustné látky, rozkladá ťažko stráviteľné látky (rozkladá napríklad laktózu v mlieku, a preto tí, pre koho je mlieko ťažko stráviteľné, nemávajú s mliečnym kefirom problémy). V tráviacom trakte sa dokáže vysporiadať s rôznymi nežiaducimi premnoženými kvasinkami, baktériami a vírusmi, stimuluje imunitný systém.

**Čo všetko si môžem pomocou kefiru liečiť?** Choroby nervov, vnútorné ochorenia, bronchiálne katary, všetky sklerózy, infarkt myokardu, ochorenie žľazy, pečene, obličiek, infekčná žltáčka, žalúdočné a črevné ochorenia, hnačka, zápcha, choroby krvi, vyrážky, ekzémy, candida (kvasinky). No a pretože kefir zlepšuje imunitu a vitalitu organizmu, tak sa s akoukoľvek chorobou lepšie vysporiadame a množstvu chorôb sa vyhneme. Navyše veľa chorôb súvisí so zlým trávením a zápchami.

**Ako často piť kefir a v akom množstve?** Najlepšie je piť kefir denne a to v takom množstve, aké je ti príjemné. Niektorí pijú kefir pred každým jedlom, niektorí iní hrnček kefiru ráno a hrnček kefiru pred spaním. Ak ho piješ pred spaním, vypláchni si na záver pusu alebo vyčisti zuby, pretože niektoré baktérie v kefire sa kamarátia s kazmi. Tiež je vhodné raz za čas na pár dní vysadiť. Ak s kefirom začínaš, radšej spočiatku pi menšie množstvo (trebárs niekoľko lyžičiek), aby si telo postupne zvyklo na niektoré pre neho neznáme baktérie a kvasinky. V opačnom prípade môžu nastať rôzne problémy typu hnačka, vyrážky, boľenie brucha, ktoré ale po krátkom čase mizne. Ďalším počiatočným problémom býva i proces detoxikácie organizmu, ktorý kefir v tvojom tráviacom trakte môže naštartovať a ak sa tvoje telo rozhodne zbaviť sa jedov trebárs cez kožu, potom ťa asi neminie nejaká škaredá vyrážka. Pokiaľ ale vydržíš konzumovať kefir aj naďalej, časom sa aj týchto problémov zbavíš – čím viac kefiru piješ, tým sa ich zbavíš rýchlejšie, aj keď búrlivejšie. Hlavne sa toho nezľakni a neprestávaj s kefirom úplne. Kefir sa však dá nielen piť (a jesť), môžeš s ním zvonka potierať rôzne vyrážky a ekzémy.

**Ako si môžem kefir pripraviť (základný recept)?** Na dva hrnčeky kefiru potrebuješ tieto suroviny: 1 – 2 polievkové lyžice kefirových chrchlíkov, 1/2 litra mlieka. Postup: Použi sklenenú nádobu (mala by byť dosť veľká, aby zostala časť nádoby prázdna) s uzáverom – nie kovovým, nemusí byť tesný (čím tesnejší, tým viac CO<sub>2</sub> sa ti v kefire vytvorí), ale je dobré niečím nádobu prikriť, aby do nej nepadali nečistoty a nepriťahovalo to hmyz. Nalej do nej mlieko, vlož tam chrchlíky a tak 12 až 24 hodín nechaj fermentovať pri izbovej teplote. Čím teplejšie počasie, tým rýchlejšia fermentácia. Mlieko neohrievaj, kludne použi studené z chladničky, kefir sa nesmie vystavovať vysokým teplotám! V priebehu zrenia občas pohárom zatoč, potras, aby sa ku kefirovým chrchlíkom dostalo nespracované mlieko – ak necháš pohár len tak stáť, môže sa ti výsledný nápoj rozdeliť na srvátku a zlepený kefir, ale to nevádi, pretože sa to dá späť rozmiešať. Ako spoznáš, že je kefir hotový? Keď pohárom pohýbeš tak, aby sa obsah rozlieval po stenách, zostane na stene pohára typický kefirový povlak, ktorý keď odteká, vytvára také akoby riečne korýtka. No a je to hustejšie ako mlieko.

Alebo uvidíš, ako je mlieko rozdelené na srvátku a zrazeniny. Alebo to môžeš ochutnať. Jednoducho to nechaj robiť tak dlho, ako dlho chceš. Časom si určite nájdeš svoj ideálny spôsob, pretože každý to máme radi trochu inak. OK, kefir je hotový – má správnu konzistenciu i vôňu – tak čo teraz? Vezmi svoj kefirové sitko a preced' obsah do nejakej inej nádoby, z ktorej kefir buď hneď skonzumuj alebo

ho strč do chladničky, kde ti vydrží prakticky neobmedzene dlho. Najlepšie sa ti kefír precedí, keď vopred nádobou zatrepeš, aby sa obsah pekne zhomogenizoval a chrchlíky neboli “zamurované” v mliečnych zrazeninách. Precedené kefírové chrchlíky daj späť do vypláchnutého pohára a daj im čerstvé mlieko. Môžeš s nimi dať späť do pohára aj trochu hotového kefíru – urýchľuje to rast aj fermentáciu. Odporúča sa pri príprave nepoužívať kovové predmety (cedidlo, lyžice). Nevystavuj kefír vysokým teplotám a čistiacim prostriedkom (ak vymývaš pohár jarou, poriadne ich vypláchni a nechaj ich vychladnúť predtým, ako do nich dáš kefír).

**Príprava kefíru II. – variant studená chladnička.** Ak máš radšej hustejší kefír a nevádi ti, že to bude trvať dlhšie, môžeš kefír fermentovať v chladničke. Pomalšia fermentácia vytvára hustejší kefír, čo mnohým ľuďom viac vyhovuje. Znamená to dať do pohára rovnaké množstvo kefírových zŕn a mlieka ako pri normálnom spôsobe, ale potom to strčiť do chladničky. Trvá to asi tak týždeň, čo kefír dozreje. Tiež je možná kombinácia oboch metód – začať asi tak 12 hodín pri izbovej teplote, potom dať kefír do chladničky a dokončiť ho v chlade. Alebo naopak, začať v chladničke a skončiť pri izbovej teplote. Kefír je natoľko prispôsobivý, že zvládne rôzne spôsoby nakladania s ním. Navyše takýmito pokusmi môžeš nájsť variant, ktorá ti chuťovo najviac vyhovuje.

**Skladovanie kefíru, sekundárna fermentácia.** Kefír skladujeme najlepšie v sklenenej nádobe s uzáverom v chladničke, kde vydrží aj niekoľko mesiacov. Môžeš to robiť tak, že z nádoby vždy odleješ porciu kefíru pre svoju spotrebu a neskôr doplníš novo vyrobeným kefírom. Čím dlhšie necháš kefír v chladničke, tým kyslejší a zrelší bude. Pre tých, ktorí sú alergickí na mlieko kvôli laktóze sa odporúča upraviť kefír ešte ďalej sekundárnou fermentáciou. Tento proces zredukuje obsah laktózy a je preto vhodný aj pre tých, ktorí kontrolujú príjem cukrov a karbohydrátov. Metóda spočíva v tom, že zlejeme čerstvý kefír (po 12 až 24 hodinách prvotnej fermentácii) do sklenenej alebo plastovej fľaše nie do viac ako 3/4 objemu, uzavrieme priliehavým vrchnákom a necháme stáť pri izbovej teplote. Čas od času fľašu zatrasieme a uvoľnením viečka vypustíme CO<sub>2</sub> z fľaše a zase zatvoríme. Takto môže kefír zostať až týždeň v chladnejšej klíme a 2 až 3 dni v teplejších podmienkach. Opäť môžeme z fľaše uberať kefír na konzumovanie a nahradzovať čerstvým, ale po týždni je potrebné fľašu vyprázdniť a vypláchnuť. Sekundárnou fermentáciou sa taktiež zvyšuje obsah vitamínov (hlavne kyselina listová) a kefír je potom kyslejší (čo nám niektorým viac chutí).

**Mám hotový kefír, čo s ním všetko môžem robiť?** Tak, kefír sa ti urobil a teraz by si ho rád konzumoval. Najjednoduchšie je samozrejme piť ho bez úprav. Alebo ešte lepšie je vychladiť si ho v chladničke.

Ďalšia možnosť je vyrobiť si to, čomu sa u nás hovorilo mliečny koktail a dnes sa to vo svete volá “smoothie”. To sa urobí tak, že sa zmieša kefír a nejaké dobré ovocie (banány, jahody, ..), pridať tam treba trochu medu, kokosu, škorice, vanilky, vaječný žĺtok (z čerstvého vajca), obilné klíčky, rozomleté ľanové semienka, v lete pár kociek ľadu – najlepšie je použiť vlastnú fantáziu a zmiešať si to, čo máš rád a keď to nebude dobré, skúsiš niečo iné.

Ďalšia možnosť je taká raňajková. Keď si večer pripravíš misku müsli (zo samých dobrých a zdravých ingrediencií), zaleješ ju kefírom a necháš ju do rána stáť pri izbovej teplote (zakrytú tanierikom kvôli hmyzu), hneď ako vstaneš budeš mať pripravené vopred natrávené dobré raňajky. Alebo keď chceš mať raňajky chrumkavé, zalej si to kefírom až ráno, ale budeš to celé musieť tráviť sám.

Je aj veľa ďalších jedál, v ktorých môžeš kefír použiť. Prakticky do všetkých varených jedál, do ktorých je potrebné dať smotanu alebo mlieko, môžeš dať kefír (samozrejme to nebude také hladučké a sladučké ako zo smotany, ale chceš byť zdravý, tak si nevar podľa chuti, ale podľa rozumu).

Tiež môžeš tieto kefírové chrchlíky použiť na výrobu vodného kefíru, ale keď ich na to použiješ, už ich nebudeš môcť vrátiť späť do mlieka. Navyše postupne stratia schopnosť fermentovať a nebudú sa rozmnožovať. Ale keď máš veľa nadbytočných chrchlíkov, prečo to neskúsiť. (Upozornenie: Ak budeš experimentovať, nepouži všetkých kefírov, čo máš, pretože sa môže stať, že ich tvoj experiment poškodí a prestanú sa rozmnožovať. Vždy si nejaké odlož stranou do mlieka v chladničke. Tiež sa môže stať, že sa nevydarí hneď prvá dávka – preto buď trpezlivý a skúšaj.) No a keď ti ani toto nebude stačiť, potom si môžeš urobiť vlastný syr! Nebudem sa tu dlho rozpisovať, ako sa to robí (dá sa to nájsť na internete), ale taký ten mäkký akoby tvaroh je veľmi jednoduchý – po dokončenej fermentácii (čím hustejší kefír, tým lepšie) sa kefír (bez chrchlíkov) naleje do hustého kusu tkaniny (najlepšie nejaká čistá prežehlená ľanová alebo konopná utierka alebo niečo na ten spôsob), zavesí sa nad nádobu, do ktorej sa nechá jeden deň odkvapkávať srvátka. Výsledok daj do misky, premiešaj, trochu posol (záleží na tom, aký syr robíš) a buď sa už takto dá použiť alebo sa ďalej spracováva na trebárs aj tvrdý syr.

Srvátka vysušená z kefíru sa dá použiť na fermentáciu zeleniny (kvasené kapusta), dlhodobejšie uchovanie niektorých potravín (rôzne nálevy) a na výrobu kvásku na pečenie chleba. Tiež je veľmi zdravá na pitie a dajú sa s ňou potierať rôzne vyrážky a kožné plesne a alebo zriediť a zalievať kvety.

A čo maškrtenie pre deti? Prečo im neurobiť kefírový nanuk? Rozmixuj kefír s ovocím, s kokosom, môžeš niečím prisladiť (med) a potom naplň do vhodných nádob v tvare nanukových tyčiniek a nechaj zmrznúť.

## Všetechné otázky a inteligentné odpovede:

**Aké mlieko môžem pre výrobu kefíru použiť?** Môže byť akékoľvek živočíšne mlieko – kravské, kozie, konské, čerstvo nadojené, trvanlivé, odtučnené, sušené, koncentrované, smotana .. Samozrejme čím kvalitnejšie mlieko, tým lepší výsledok – takže bude asi lepšie čerstvé organické plnotučné mlieko ako nejaké sušienky a odtučnené vodnaté ble, musí to však byť nejaké mlieko organického pôvodu – v sójovom alebo ryžovom mlieku si zničíš chrchlíky a nebudú sa množiť. Ak potrebuješ urobiť sójový kefír, potom je tu možnosť urobiť si normálne kefír a bez chrchlíkov ho trochu naliať (naočkovať) do toho sójového mlieka a za deň by sa to malo tiež zraziť.

**Kefíraci mi zožltli a smrdia po kvasniciach, čo mám robiť?** Nič nie je stratené. Možno si ich nechaj moc dlho bez čerstvého mlieka a nemali čo jesť, alebo sa stalo niečo iné, čo ich vyviedlo z rovnováhy a je možné, že pod kvasnicovým povlakom sú zdravé a funkčné chrchlíky. No a k nim sa teraz potrebuješ dostať. Puzdro kefírového zrná môže byť odstránené tak, že si dáš kefírov do misky s vodou a každé zrno zvlášť opatrne premyješ v prstoch (čistých). Ak by sa tak neurobilo, kefíraci sa v puzdrách postupne “udusia” a “vyhladujú”.

**Čo mám robiť s prebytkami chrchlíkov, ktoré nechcem ani rozdať ani uchovávať?** Tvojmu organizmu určite prospeje, keď prebytočných kefírov zješ (to sa ti môže stať celkom bežne, že nejaký menší chrchlík pri precedení prehliadneš a vypiješ), alebo si ich môžeš rozmixovať do kefírového nápoja, radi ich konzumujú psy (a je to pre nich tiež veľmi zdravé, rovnako ako kefírový nápoj) alebo ich môžeš dať na kompost, ak máš záhradku.

**Môj kefír je moc riedky, dá sa s tým niečo robiť?** Pre obzvlášť hustý kefír môžeš vyskúšať pridať do mlieka navyše trochu sušeného mlieka alebo trochu smotany alebo skúsiť kondenzované mlieko, ale pozor na to, aby si si kefírov nezničil. Alebo fermentuj v chladničke.

**Mám málo chrchlíkov a chcem ich čo najrýchlejšie rozmnožiť.** Ako na to? Keď chceš, aby kefíraci rýchlo rástli, umiestni ich tam, kde je čo najteplejšie – trebárs na chladničku, pretože chladnička vypúšťa do okolia teplý vzduch. Nedávaj ich ale na okno – nemajú radi slnečný svit. Samozrejme tiež nie na kúrenie, pretože hoci majú radi teplo, znášajú ho len do určitej miery a sú to živé organizmy, ktoré nechceme variť, ale povzbudiť k činnosti. Často nádobu s kefírákmi kontroluj – ak sú chrchlíky pokryté vrstvou hotového kefíru a zvyšok nádoby je normálne mlieko, potom sa snaž nejakým trepaním, miešaním, prelievaním z pohára do pohára z chrchlíkov tú vrstvu zmyť – potrebujú mať prístup k nespracovanému mlieku a keď sa navyše už vyrobený kefír rozptýli po mlieku, bude aj on mlieko spracovávať.

Ako náhle sa ti urobí kefír, hneď ho zlej a doplň nové mlieko bez toho, že budeš chrchlíky umývať. Však ich môžeš omyť tým mliekom. Pokojne trošku pôvodného kefíru nechaj. Sfermentovanie ani nemusí trvať celý deň, za teplejšieho počasia býva hotové trebárs už za pol dňa.

Chceš, aby kefíraci veľa jedli, preto často meň ich potravu za čerstvú.

**Môžem piť hneď prvú dávku kefíru z nových kefírákov?** Ak dostaneš kefirovú kultúru v mlieku, potom môžeš skonzumovať hneď tú prvú dávku, čo si urobíš (ak bude pekne voňať). Nemalo by s ňou byť nič zlého. Ak dostaneš kultúru v sušenom stave, potom niekoľko prvých dávok vyhod' (budú možno aj trochu nevábne cítiť) a až budú chrchlíky vyzerat' pekne a kefír bude biely a voňavý, konzumuj ho.

**Moje chrchlíky sú dosť veľké a nedelia sa, je to v poriadku?** Áno, to je v poriadku – niektorý kefír tvorí viac menších kusov, iný dáva prednosť zotrvania v jednom veľkom "chrchole". Ak však chceš ten veľký kefirak rozdeliť, nekrájaj ho nožom alebo iným nástrojom. Jednoducho ho vezmi do umytých rúk a rozťahni ho pomaly a opatrne tak, až sa "rozlúpnú" na dve časti.

**Keď dávam chrchlíky do čerstvého mlieka, mám ich opláchnuť vo vode?** Nie je to vôbec potrebné. Naopak, potom môžu rásť pomalšie, pretože môže byť poškodená rovnováha mikroflóry na povrchu chrchlíkov. Najprírodzenejšie pre ne je, keď zostanú v troške hotového kefíru – veď ony sa opláchnu v tom novom mlieku. Pri niekdajšom zaobchádzaní s kefirom na Kaukaze sa kefír do styku s vodou nedostával – zostával stále v kožených vakoch a zakaždým bola zliata len časť kefíru a doliaté čerstvým mliekom. Tým sa tiež urýchlila fermentácia. Jediné, čo sa odporúča čas od času urobiť (raz za niekoľko týždňov), je naordinovať kefíru pôst v čistej vode. Dáš jednoducho chrchlíky do pohára prevarenej alebo filtrovanej vody a necháš ich tam 12 až 24 hodín. Potom s nimi zase naložíš obvyklým spôsobom. Je to dobré pre ich čistenie a zdravie. Použitú vodu (ktorej sa hovorí kefiraride) nevypúšťaj, dá sa použiť na kozmetické účely – naliať do kúpeľa, na oplachovanie tváre, na rôzne kožné problémy – alebo ju treba vyliat' na kompost.

**Niektoré chrchlíky plávajú na hladine mlieka, iné sú na dne. Je niečo zlé?** Nie, to je normálne. Niektorí kefíraci sú lepší plavci, iní sú skôr potápači. Nie je s nimi nič zlého.

**Mám alergiu na mlieko a zle ho trávim. Môžem piť kefír?** Ak máš alergiu na laktózu, potom sa nemáš čoho báť. Kefír sa laktózou kŕmi a preto vo výslednom nápojmi je laktózy len minimálne. Čím dlhšie fermentuješ, tým menej je laktózy v nápoji. Na čo najväčšie zníženie obsahu laktózy je vhodná sekundárna fermentácia. Všeobecne je mlieko v kefíru natoľko "predtrávené", že by nemalo spôsobiť tráviace ťažkosti (okrem problémov v "detoxifikačnom období").

**Čo robiť v prípade, že si chcem od kefíru odpočinuť alebo mám prebytky?**

**Krátkodobo chladnička.**



Krátkodobo môžeš kefirákov umiestniť v mlieku do chladničky (obvyklý pomer kefirákov a mlieka) – ich aktivita sa tým výrazne spomalí a stačí ich raz za týždeň zliať (to, čo zleješ, samozrejme vypí) a dať im čerstvé mlieko. Ak kefirákov opúšťaš na dlhšiu dobu a nemáš pre nich ochotného “strážcu”, čo by im menil každý týždeň mlieko, potom ich daj do väčšieho množstva mlieka – za každý ďalší týždeň daj tretinu až polovicu základnej dávky mlieka navyše. Táto metóda sa príliš neodporúča na dobu dlhšiu ako jeden mesiac a pomer chrchlíkov a mlieka by nemal byť väčší než 1:60.

### **Dlhodobé sušenie.**

Dlhodobý variant je kefirákov usušiť. Najskôr ich opláchni prevarenou a vychladenou vodou. Potom ich opatrne osuší v (prežehlenom a vychladenom) bielom uteráku. Najlepšie uschnú buď v (prežehlenom) bielom papierovom vrecúšku alebo medzi dvoma vrstvami vypraného (a prežehleného) plátna na dobre vetranom mieste – v závislosti na veľkosti schnú tri až päť dní. Scvrknuté a zožltnuté chrchlíky daj do nádoby s tesným uzáverom na chladné miesto (trebárs aj do chladničky, ale nie do mrazničky!). Môžeš ich aj posypať sušeným mliekom. Vydržia až jeden a pol roka. Usušené chrchlíky môžeš pokojne aj zjesť alebo dať svojim zvieracím miláčikom. Ak chceš vysušených kefirákov zase oživiť, daj ich do pohára s mliekom. Každý deň mlieko vymeň a ak mlieko nemá čiste nakyslú arómu, nepi to. Obnovenie normálnej činnosti kefiru môže trvať od štyroch dní do viac ako týždňa.

### **Dlhodobá chladnička.**

Trošku menej dlhodobý variant je zmrazenie kefirákov (na maximálne dva mesiace). Umyješ chrchlíky v prevarenej (a vychladenej) vode, osušíš v uteráku (ako v predchádzajúcom variante) a umiestniš do nádoby alebo do vrečka posypané sušeným mliekom tak, aby boli kompletne pokryté a strčíš do mrazničky. Keby zostali zmrazené dlhšie ako dva mesiace, poškodí sa kvasnicový komponent chrchlíkov.

Na znovuoživenie chrchlíkov ich na pár minút daj rozmraziť do pohára so studenou vodou. Potom ich dej do sitka a opláchni z nich zvyšky sušeného mlieka. Daj ich do mlieka v pomere 1:3 (t.j. jedna lyžica chrchlíkov na pol hrnčeka mlieka). Každých 24 hodín mlieko vymieňaj. Zakaždým pridaj trochu mlieka a až bude mlieko po fermentácii cítiť čisto a kyslo, mali by byť chrchlíky zase vo forme.

### **Kefír = vhodný darček pre každého.**

No a samozrejme môžeš časť svojich kryštálikov darovať zase niekomu ďalšiemu. Kefirákov môžeš poslať aj poštou a prežijú to bez problémov. O tom, ako ich poslať (ako pripraviť a ako zabaliť), sa dajú nájsť informácie na internete. A ak je niekto v tvojej rodine, kto ešte kefir nevyrába, máš pre neho pekný darček k Vianociam.

### **Kde môžem nájsť ďalšie informácie?**

Väčšina ľudí, čo si robia kefir, poznajú stránky Austrálčana Dominika. Nájdeš tam spustu užitočných informácií nielen o samotnej výrobe kefiru, ale aj o syroch, kvasenej zelenine, pečení atď.



[www.pdftron.com](http://www.pdftron.com)