



## Παρασκευή Κεφίρ

**Μύκητας Κεφίρ και Σπόροι Κεφίρ  
είναι το ίδιο πράγμα.**





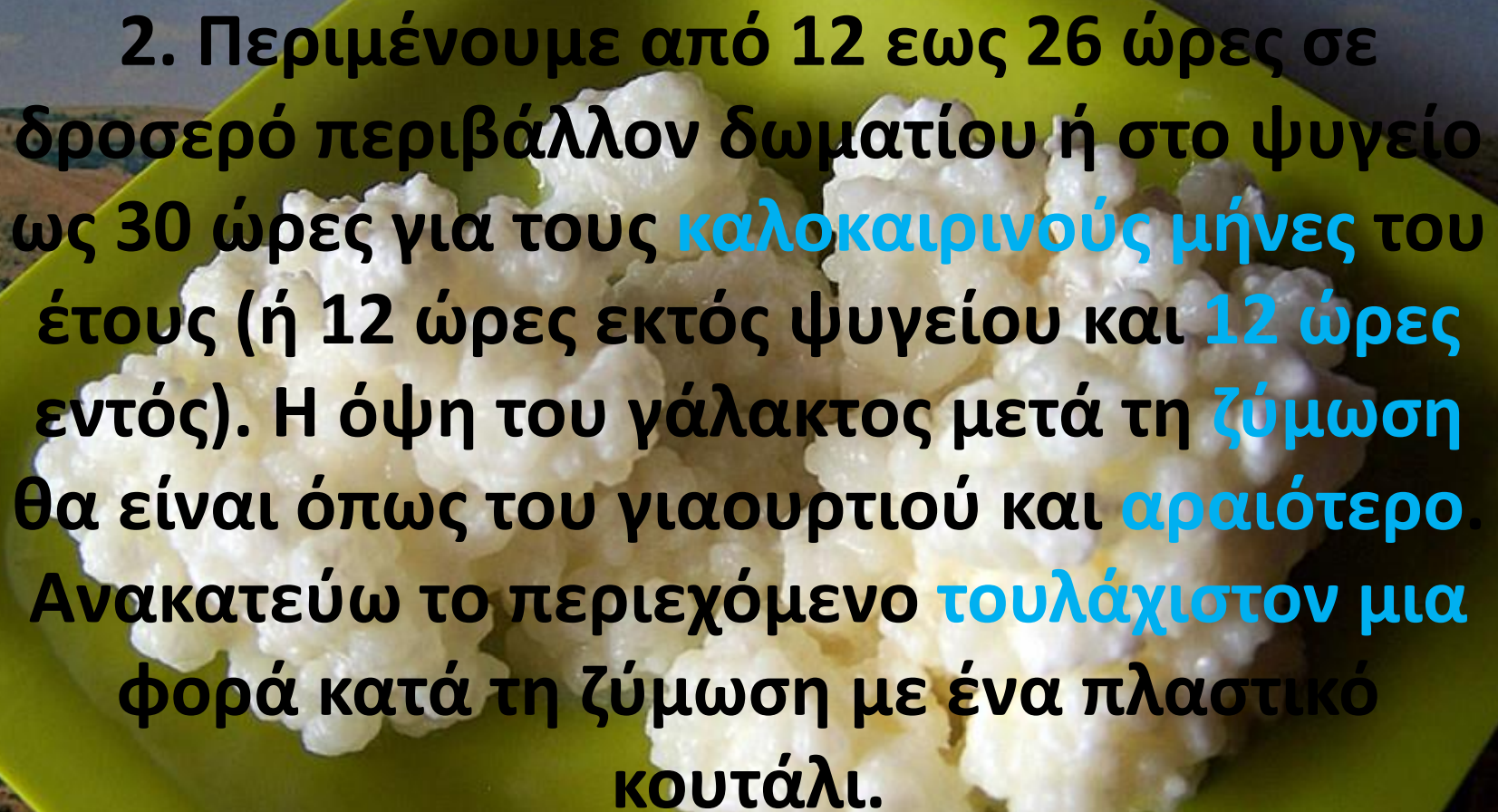
**Προσοχή:** Η κακή παρασκευή με υπερβολική δόση μύκητα μπορεί να προκαλέσει Καούρες στο στομάχι λόγω των υπερβολικών οξέων που παράγει ή αδυναμία – ατονία και αέρια. (Ένδειξη κακής παρασκευής **είναι** όταν το παρασκεύασμα που **φτιάχνετε ξινίζει έντονα**). Επιπλέον αποφύγετε κατά την διάρκεια που **λαμβάνετε Κεφίρ** τον συνδυασμό της με τη γραβιέρα καθώς η **μίξη των δύο ενζύμων** στο στομάχι σας θα προκαλέσει καούρα. **Το σωστά παρασκευασμένο κεφίρ** έχει μια ελαφριά υπόξινη γεύση **κάτι σαν το ξινόγαλο** της γιαγιάς και όταν το πίνετε είναι σαν **να μην έχετε πιει τίποτα** (ανάλαφρο στο στομάχι). **Επειδή η διατροφή με Κεφίρ δεν είναι η Πανάκεια των ασθενειών ποτέ μη διανοηθείτε να διακόψετε τις θεραπείες που σας έχουν δώσει οι ιατροί σας .**



# Πως γίνεται;

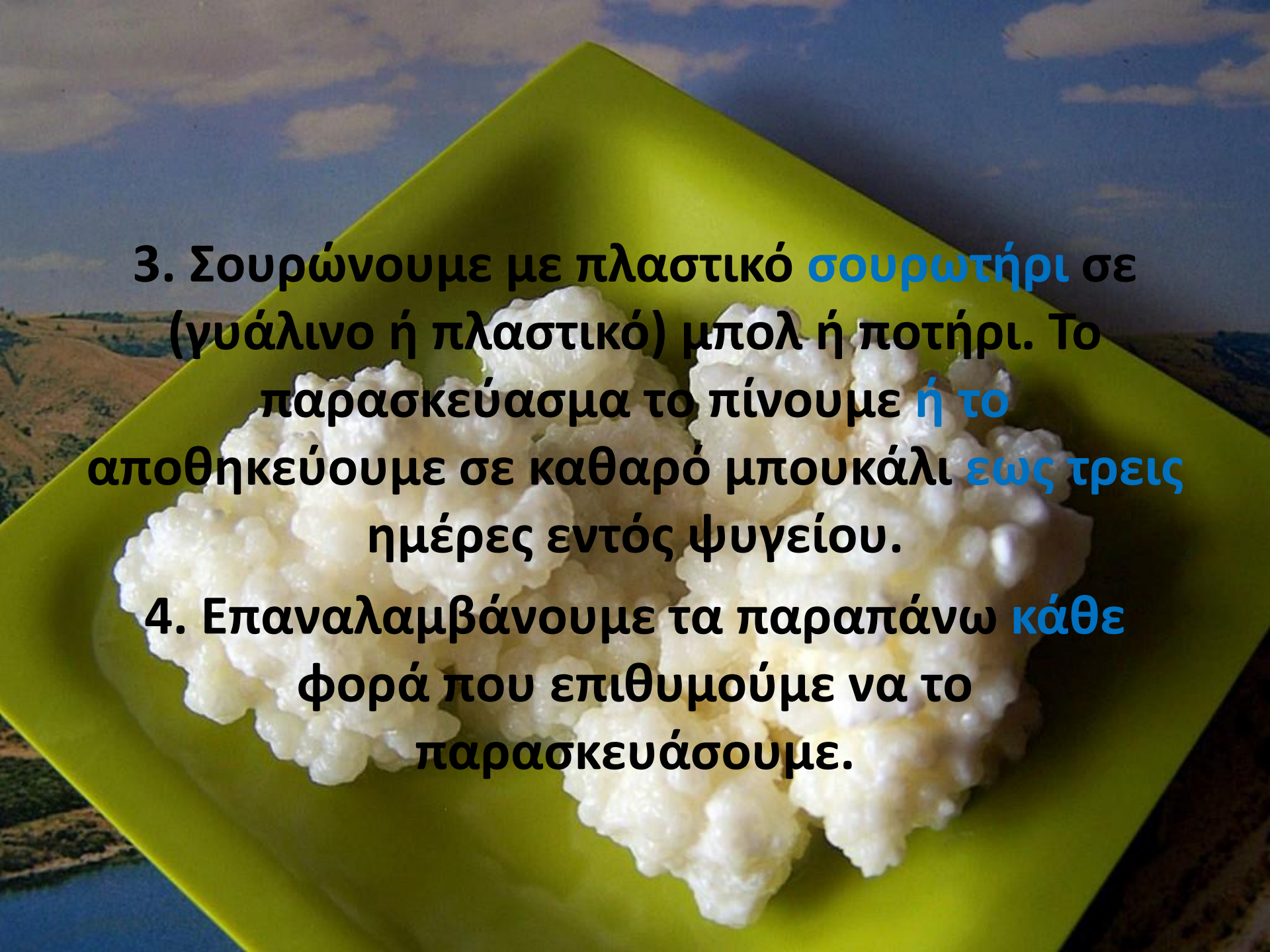
1. Χρησιμοποιούμε καθαρό βάζο.

Τοποθετούμε στο εσωτερικό του μια κουταλιά σούπας σπόρους κεφίρ για ένα ή δύο ποτήρια φρέσκου (ή παστεριωμένο) αγελαδινού ή κατσικίσιου γάλακτος ή άλλου φυσικού υγρού όπως νερό, χυμό φρούτων ή βότανων (πχ χαμομήλι φασκόμηλο κ.α). (Προσοχή: Αποφύγετε τα συμπυκνωμένα γάλατα). Από πάνω κλείνουμε το βάζο με τούλι ή καπάκι.



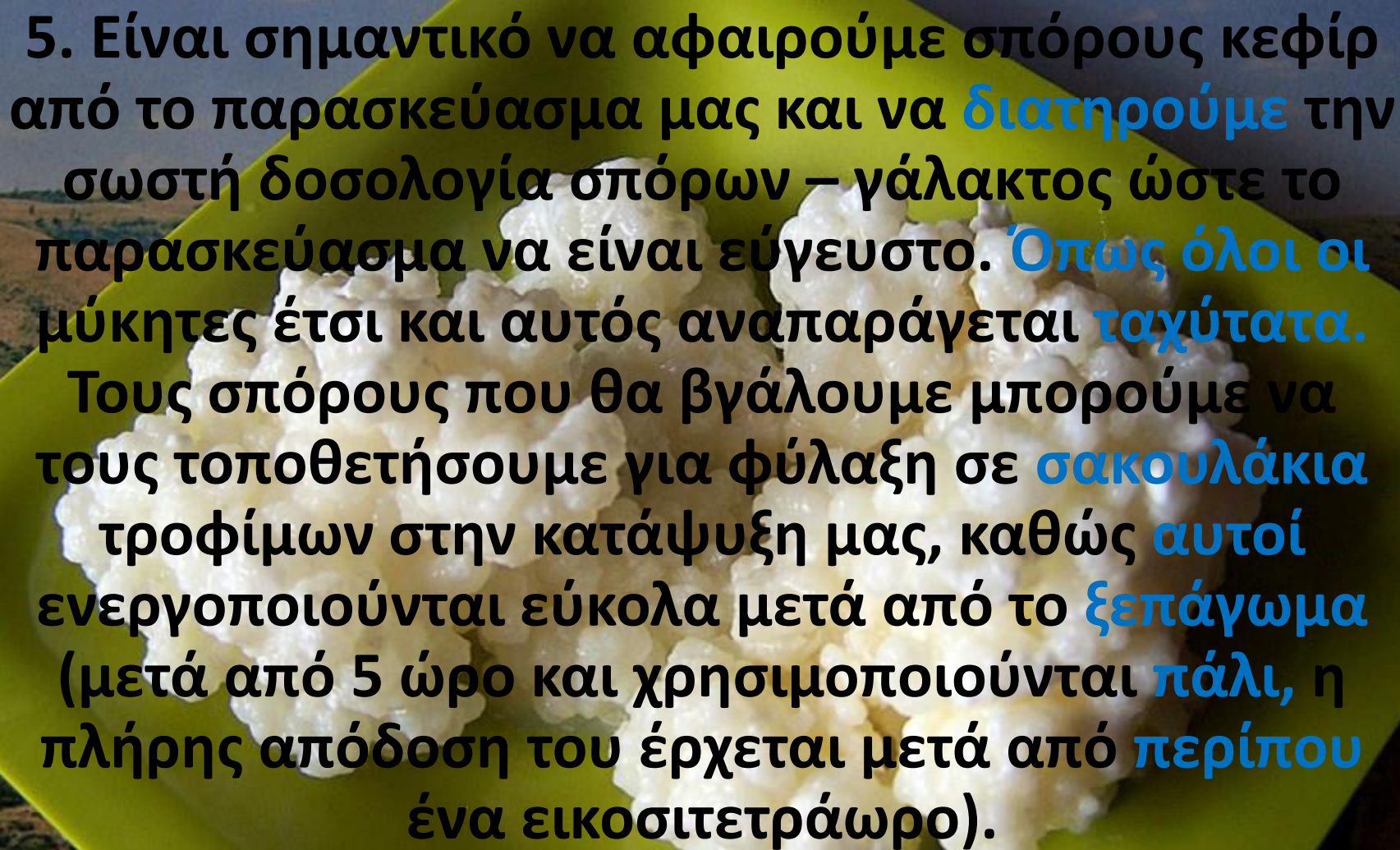
2. Περιμένουμε από 12 έως 26 ώρες σε δροσερό περιβάλλον δωματίου ή στο ψυγείο ως 30 ώρες για τους **καλοκαιρινούς μήνες** του έτους (ή 12 ώρες εκτός ψυγείου και **12 ώρες εντός**). Η όψη του γάλακτος μετά τη **ζύμωση** θα είναι όπως του γιαουρτιού και **αραιότερο**. Ανακατεύω το περιεχόμενο **τουλάχιστον μια φορά** κατά τη ζύμωση με ένα πλαστικό κουτάλι.





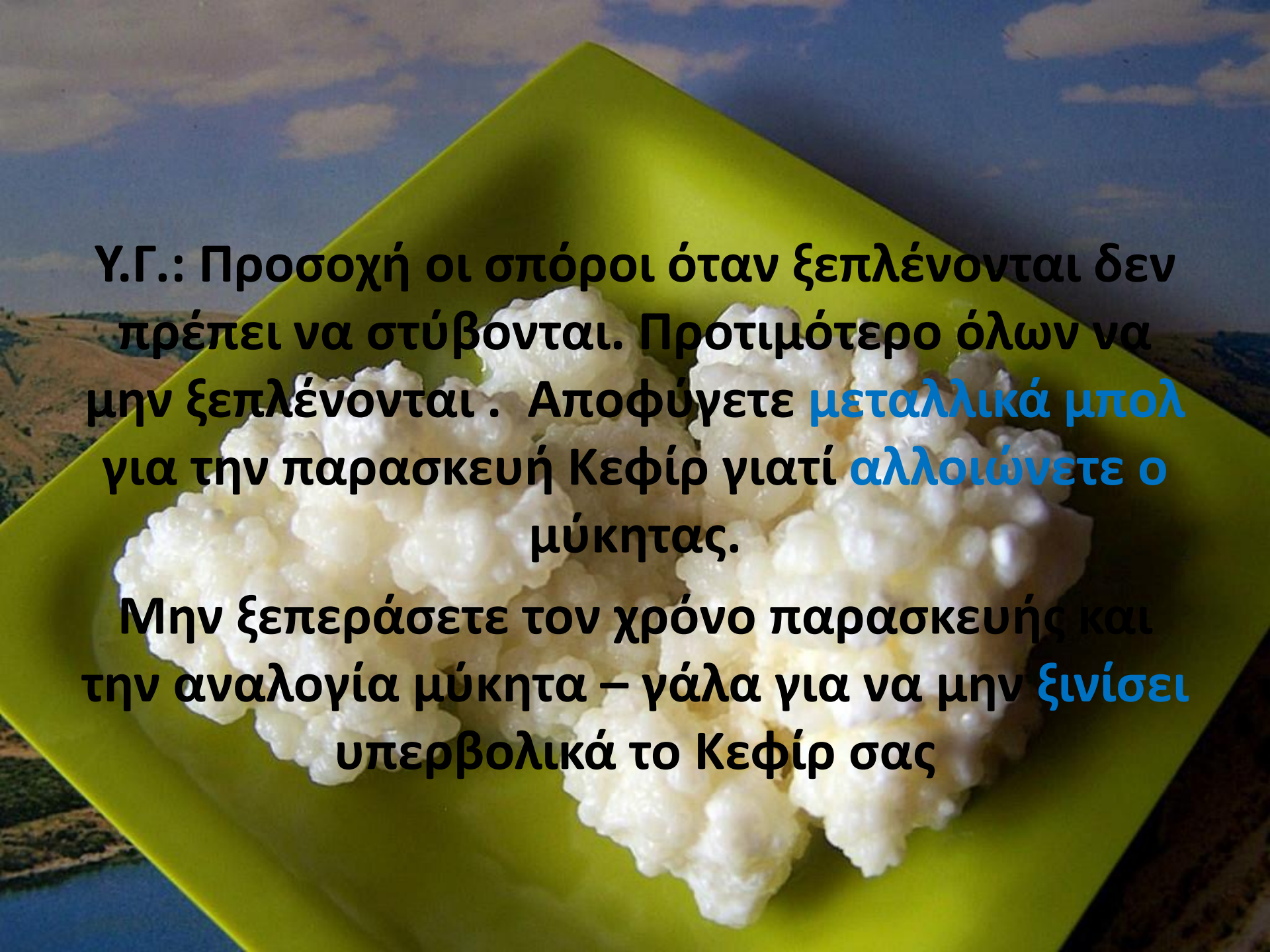
3. Σουρώνουμε με πλαστικό **σουρωτήρι** σε (γυάλινο ή πλαστικό) μπολ ή ποτήρι. Το παρασκεύασμα το πίνουμε **ή το αποθηκεύουμε** σε καθαρό μπουκάλι **εως τρεις** ημέρες εντός ψυγείου.

4. Επαναλαμβάνουμε τα παραπάνω **κάθε** φορά που επιθυμούμε να το παρασκευάσουμε.



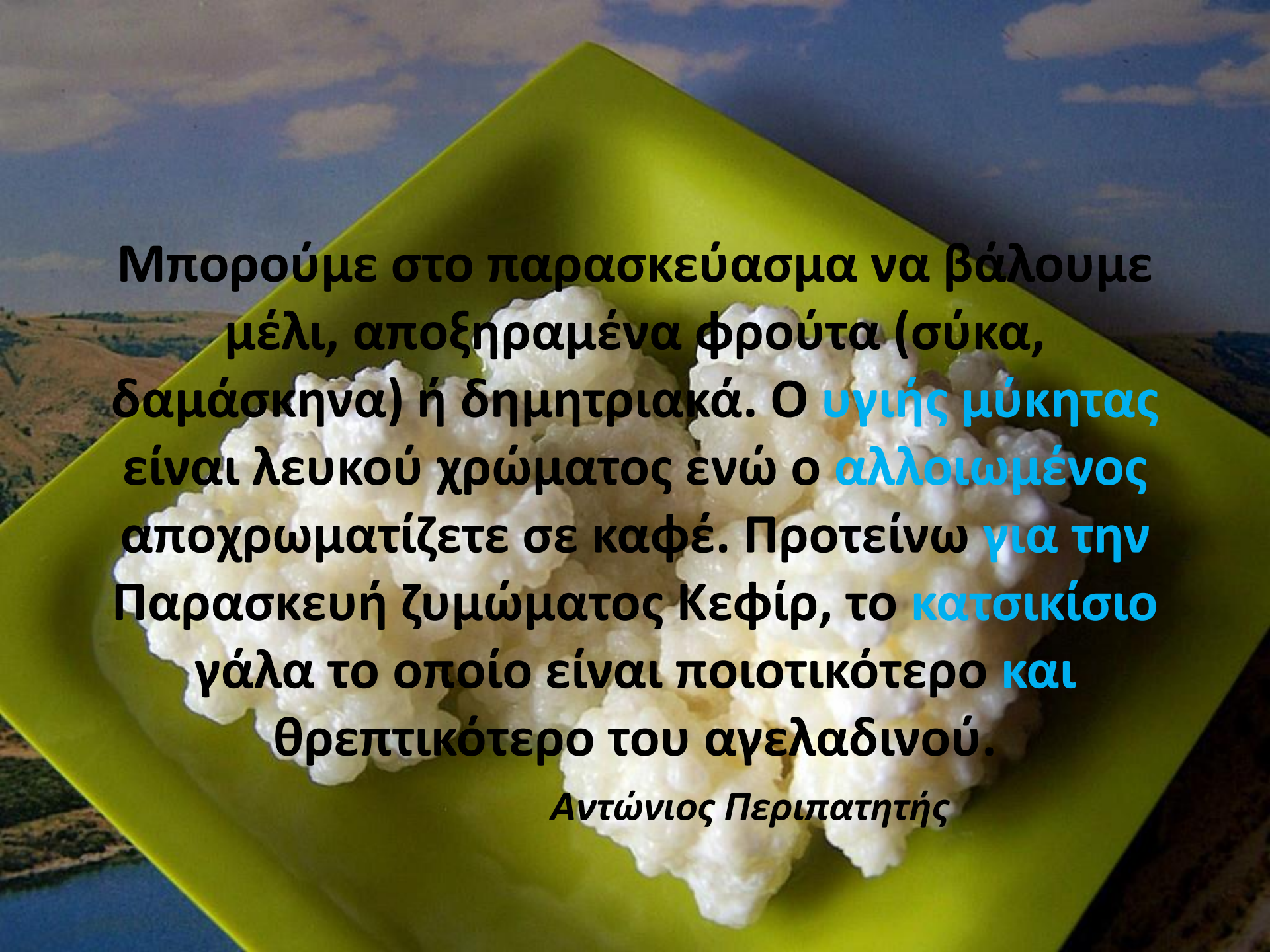
5. Είναι σημαντικό να αφαιρούμε σπόρους κεφίρ από το παρασκεύασμα μας και να **διατηρούμε** την σωστή δοσολογία σπόρων – γάλακτος ώστε το παρασκεύασμα να είναι εύγευστο. **Όπως όλοι οι μύκητες έτσι και αυτός αναπαράγεται ταχύτατα.** Τους σπόρους που θα βγάλουμε μπορούμε να τους τοποθετήσουμε για φύλαξη σε **σακουλάκια** τροφίμων στην κατάψυξη μας, καθώς **αυτοί** ενεργοποιούνται εύκολα μετά από το **ξεπάγωμα** (μετά από 5 ώρο και χρησιμοποιούνται **πάλι**, η πλήρης απόδοση του έρχεται μετά από **περίπου ένα εικοσιτετράωρο**).



A green diamond-shaped plate is centered in the foreground, containing two clusters of white, clumpy kefir grains. The background is a scenic landscape with rolling hills and a blue sky with scattered clouds. The text is overlaid on the plate and background.

**Υ.Γ.: Προσοχή οι σπόροι όταν ξεπλένονται δεν πρέπει να στύβονται. Προτιμότερο όλων να μην ξεπλένονται . Αποφύγετε μεταλλικά μπολ για την παρασκευή Κεφίρ γιατί αλλοιώνετε ο μύκητας.**

**Μην ξεπεράσετε τον χρόνο παρασκευής και την αναλογία μύκητα – γάλα για να μην ξινίσει υπερβολικά το Κεφίρ σας**



Μπορούμε στο παρασκεύασμα να βάλουμε μέλι, αποξηραμένα φρούτα (σύκα, δαμάσκηνα) ή δημητριακά. Ο υγιής μύκητας είναι λευκού χρώματος ενώ ο αλλοιωμένος αποχρωματίζεται σε καφέ. Προτείνω για την Παρασκευή ζυμώματος Κεφίρ, το κατσικίσιο γάλα το οποίο είναι ποιοτικότερο και θρεπτικότερο του αγελαδινού.

*Αντώνιος Περιπατητής*