

Uz vlastiti Kefir do zdravlja i uštede



Jeste li znali da ovaj ukusni i hranjivi **mliječni napitak** možete napraviti sami i bez puno truda? Pritom ćete uštedjeti i učiniti dobru stvar za sebe i bližnje.

Kefir gljiva, Tibetanska gljiva (kefirna zrnca)

Kefir je fermentirani mliječni napitak koji se može vrlo jednostavno proizvesti u kućnoj radinosti. Može se, naravno, kupiti i u dućanu, ali, osim po imenu, ta dva napitka nisu jednaka. Želite li kefir gljivu ili ju imate i želite darovati možete ostaviti kontakt podatke u komentarima ispod članka.

Domaći kefir radi se pomoću gljive Kefira. **Gljiva Kefir** (kefirna zrnca) se tako konvencionalno naziva, ona zapravo nije gljiva nego **zajednica korisnih bakterija** i čestica mliječne masti.

Industrijski kefir, onaj koji se prodaje u trgovini, radi se pomoću **hmelja** i kulture koje okusom odgovaraju kefiru. Takav kefir **nema istu nutricionističku vrijednost** kao domaći.

Zašto se industrijski kefir ne radi pomoću gljive Kefir? **Razlozi** su sljedeći - domaći kefir je **osjetljiv na okolinu**, npr. ima malo drugačiji okus po ljetu nego po zimi. **Industrijski kefir** se može proizvoditi brže i u **velikim količinama**. No, domaći kefir

ima mnoga svojstva koja pozitivno utječu na naše zdravlje koja industrijski kefir nema.

Domaći kefir blagotvorno djeluje:

- na **regulaciju krvnog tlaka**
- liječi kardiovaskularne bolesti
- snižava kolesterol
- jača imunitet
- kod upale želuca, crijeva, proljeva i zatvora
- kod oboljenja jetre i bubrega
- kod unutarnjih i vanjskih čireva
- liječi upale - antibiotsko djelovanje

Neki svakodnevni korisnici kefira su nam u razgovoru prijavili i **gubitak kilograma** i poboljšanja tena.

Kako napraviti domaći kefir?

Ovo je vrlo jednostavno. Treba vam **gljiva Kefir, mlijeko** i posuda. Ubacite gljivu i mlijeko u posudu, ostavite na nekom mjestu (**temperatura** treba biti **veća** od **10 C'**) i nakon dan do dva izvadite gljivu iz posude. Ono što je ostalo je **domaći kefir**. Gljivu ubacite u novu posudu za novi kefir. Ako ne želite odmah raditi novi kefir, možete ju skladištiti u vodi.

Važno: Kefir ne smije doći u doticaj s **metalom** - posuda u kojoj se radi ne smije imati metalni čep, ne smije se koristiti metalna žlica za miješanje i vađenje gljive.

Gdje nabaviti gljivu Kefir?

Gljive Kefir (kefirna zrnca) se ne prodaju po dućanima. Gljivu možete nabaviti od nekoga tko ju ima. Naime, gljiva se brzo razmnožava i dijeli.

Želite li kefir gljivu možete ostaviti kontakt podatke u komentarima ispod pa ako poruku pročita netko tko ima gljivu, kontaktirat će vas. Svakako već u prvoj poruci **napišite svoje kontakt podatke**, bilo e-mail ili telefon.

Kefir za zdravlje i uštedu

Ako ste ljubitelj kefira, radeći domaći kefir ćete i uštedjeti, i to na litru kefira 6 kuna (litra mlijeka na dan kada se radi ovaj članak košta 6 kuna, a litra kefira oko 12).

Ako vaša obitelj popije litru kefira dnevno, godišnje ste uštedjeli 2 190 kuna.