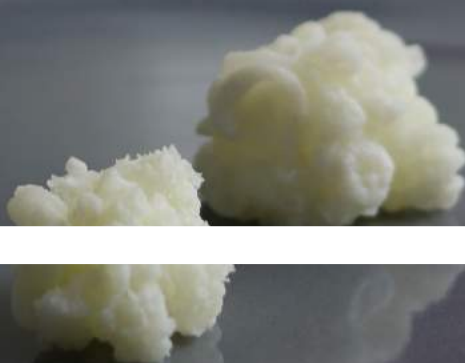


Mali vodič
za

MLIJEČNI KEFIR

Vedrana Orlović



Mali vodič za mliječni kefir

Vedrana Orlović

veljača 2022.

www.kefirolicious.com

Sve informacije koje se nalaze u ovoj e-knjižici su isključivo informativnog karaktera. Prehrana je individualna stvar, stoga svakako konzultirajte svog liječnika ili nutricionista za sve detaljnije informacije.

©Vedrana Orlović (tekst i fotografije)



Vedrana Orlović

www.kefirolicious.com

Pozdrav! Ja sam Vedrana, a Kefirolicious je priča o meni koja sam u nastojanjima da budem zdravija i živim kvalitetnije, dala priliku kefirnim zrcima i počela raditi svoj domaći kefir.

Na početku je to bila potreba koja je prerasla u strast širenja kefirnih slastica i stvaranja ukusnih fotografija.

Iako na blogu postoje članci o mliječnom kefiru, želja mi je kroz ovu e-knjižicu dati sažete informacije i na jednostavniji način odgovoriti na pitanja o mliječnom kefiru. Uz nove recepte. :)

A ukoliko sam u ovoj e-knjižici izostavila vaše pitanje, svakako pišite na **info@kefirolicious.com** i pronaći ću odgovor!



Sadržaj

- 05** Pitanja i odgovori
- 10** Kako napraviti mliječni kefir?
- 13** S Kefirko teglicom je jednostavnije!
- 16** Kefir od kokosovog mlijeka!
- 17** Recepti s mliječnim kefirom

Pitanja i odgovori

Što je fermentacija?

Fermentacija je prirodni proces u kojemu kvasci i bakterije pretvaraju ugljikohidrate, primjerice škrob i šećere, u alkohol i kiseline, a utječe na rast dobrih bakterija, probiotika. Alkohol i kiseline prirodni su konzervansi koji fermentiranoj hrani daju karakterističnu aromu i kiselost.

Što su probiotici?

Probiotici su živi mikroorganizmi. Mogu se koristiti ili kao pojedinačne ili kao mješovite kulture živih mikroorganizama (bakterije i kvasci) koje pomažu održavanju zdravlja naših crijeva. Probiotici čine kefir funkcionalnom hranom, što znači da imaju aktivno biološko djelovanje koje pomaže očuvanju zdravlja i utječe na pojedine tjelesne funkcije. Kada jedemo probioticima bogatu hranu pomažemo našem organizmu da dobije punu zaštitu. Zanimljivo je i da riječ "probiotik" znači "za život".

Što je mliječni kefir?

Mliječni kefir je fermentirani mliječni napitak koji se dobiva uz pomoć kulture kefira ili kefirnih zrnaca. Zrnca kefira se hrane mliječnim šećerom (laktozom) tj. razgrađuju ga, a procesom fermentacije teško probavljive komponente iz mlijeka razgrađuju i predprobavljaju.

Što su kefirna zrnca?

Mnoge namirnice koje nastaju procesom fermentacije (jogurt, kiselo tijesto, kombucha) trebaju starter kulturu koja će potaknuti proces fermentacije, a kefir u ovom slučaju nije iznimka. Startna kultura kefira predstavlja jedinstvenu mikrobnu zajednicu koja se sastoji od bakterija, kvasaca, a ponekad i plijesni koje stvaraju složenu simbiotičku zajednicu - kefirna zrnca.

Mogu li osobe koje ne podnose laktozu piti mliječni kefir?

Mliječni kefir mogu koristiti i osobe koje ne podnose laktozu.

Mogu li osobe koje su alergične na kazein piti mliječni kefir?

Kazein je protein kojeg nalazimo u svim mliječnim proizvodima pa tako i u kefiru od kravljeg ili kozjeg mlijeka. Drugi mliječni proteini povezani s alergijama su proteini sirutke. Osobe alergične na kazein i/ili proteine sirutke trebaju izbjegavati sve mliječne proizvode pa tako i kefir od kravljeg ili kozjeg mlijeka.

Mogu li djeca piti mliječni kefir?

Konzumiranje hrane bogate probioticima je jedna od najboljih stvari koje možete učiniti za zdravlje vašeg djeteta. Majčino mlijeko sadrži zdrave masti i bakterije, ali hrani koja se najčešće daje djeci nedostaje i jedno i drugo! Fermentirana hrana je zapravo "hrana kao lijek". Ona potpomaže probavi, podupire imunitet i zapravo povećava nutritivni sadržaj namirnica. Posebno se preporučuje za djecu rođenu carskim rezom, djecu koje su primila antibiotike, koja imaju problema s plinovima, konstipacijom ili drugim probavnim smetnjama. S obzirom da je ovo pitanje "osjetljive prirode", pročitajte moj cijeli članak "[Kada djeca mogu početi piti domaći kefir?](#)" te svakako konzultirajte vašeg liječnika / pedijatra / nutricionistu.

Koje mlijeko koristimo za pravljenje mliječnog kefira?

Za izradu mliječnog kefira može se koristiti svježe kravlje ili kozje mlijeko, a osobe alergične na kazein i/ili proteine sirutke mogu raditi kefir s bademovim ili kokosovim mlijekom. U oba slučaja se koriste zrnca za mliječni kefir.

Koje su dobrobiti mliječnog kefira?

Osim što je odličan izvor probiotika, domaći mliječni kefir je bogat vitaminima B skupine. Neke od funkcija vitamina B skupine su regulacija normalne funkcije bubrega, jetre i središnjeg živčanog sustava. Kefir je odličan izvor kalcija i magnezija. Fosfor (drugi po redu najzastupljeniji mineral u ljudskom tijelu koji sudjeluje u asimilaciji ugljikohidrata, lipida i proteina za rast i održavanje stanica te za energiju) je također zastupljen u velikim količinama u kefiru. Kefir ima antibakterijska svojstva protiv mnogih patogenih organizama. Kefir kao prirodni antibiotik izlučuje zaštitna svojstva koja sprječavaju rast štetnih bakterija. Razna medicinska izvješća su pokazala da je kefir koristan u liječenju psorijaze, ekcema, alergija, migrene, gihta, reumatoidnog artritisa, kandidijaze, kolitisa i dr. No svakako kod konzumiranja domaćeg kefira u cilju poboljšavanja zdravlja konzultirajte vašeg liječnika/nutricionistu. Ovo uvijek naglašavam jer je naš organizam jedinstven kao otisak prsta te mu je potrebna i takva prehrana, jedinstvena za nas. Ne postoje generalno zdrave namirnice, postoje samo namirnice koje su zdrave za mene. Na primjer, orašasti plodovi su zdravi, no ljudi alergični na njih se ne bi složili. **Važno je prepoznati što NAS čini zdravima i koja hrana je NAŠ lijek.**

Gdje se može nabaviti mliječni kefir?

Mliječni kefir se može kupiti u skoro svakoj trgovini, ali kupovni kefir nije rađen s kefirnim zrnima. Također, ima smanjen broj dobrih bakterija kako bi imao duži rok trajanja, a tetrapaci s kefirom ne bi eksplodirali na policama u trgovinama. Jer domaći kefir, iako bez kefirnih zrnaca, još uvijek "radi" jer je pun dobrih bakterija - što znači da se fermentacija nije zaustavila.

Kako se može koristiti mliječni kefir?

Osim što se može piti sam, domaći kefir se može koristiti u jelima i u kozmetici (ovo je jedna nova e-knjižica). :) U ovoj e-knjižici, a i na blogu možete pronaći inspiraciju kako mliječni kefir dodati u vaša jela.

Što je druga fermentacija mliječnog kefira?

Nakon što smo dodali kefirna zrnca u mlijeko i ostavili na sobnoj temperaturi minimalno 24 sata, procesom fermentacije nastaje kefir - ovaj proces se naziva PRVA FERMENTACIJA.

Nakon što ste procijedili kefir i izdvojili zrnca, kefir uspite u staklenu posudu i ostavite na sobnoj temperaturi još 6 do 24 sata - ovaj proces se naziva DRUGA FERMENTACIJA.

Koji su benefiti druge fermentacije mliječnog kefira?

Ne samo da druga fermentacija smanjuje kiselost i razinu laktoze te povećava nutritivnu razinu kefira, ona pruža mogućnost eksperimentiranja s okusima. Dodavanje namirnica za okuse nije preporučljivo kod prve fermentacije jer dodaci mogu imati štetan učinak na kefirna zrnca te ometati proces fermentacije. S obzirom na to da kefirna zrnca nisu prisutna tijekom druge fermentacije, možete dodavati bilo koje prebiotičke namirnice. Za slatki okus možete dodati jabuke, citrusne (možete koristiti komade voća ili tanke kriške kore), ananas, cimet, med, a za kiselkast okus povrće i začinsko bilje (luk, češnjak, vlasac, bosiljak, ružmarin, majčina dušica, peršin).

Što su prebiotici?

Prebiotici su uglavnom vlakna ili složeni ugljikohidrati koji se ne mogu probaviti u ljudskim stanicama, ali ih probiotici razgrađuju i koriste za hranu. Drugim riječima, probiotici jedu prebiotike. :)

Kakvo posuđe moram koristiti za izradu mliječnog kefira?

Kefir se radi u staklenoj teglici, a procijeđeni kefir se čuva u frižideru također u staklenoj teglici ili boci, sa širim grlom zbog svoje gustoće.

Cjediljka i žlica/kuhača mogu biti od drveta, plastike ili nehrđajućeg metala.



Kako napraviti mliječni kefir?

Sve što vam treba za pravljenje domaćeg kefira su:

- kefirna zrnca (količina - jedna jušna žlica)
- 750 ml svježeg mlijeka (kravlje ili kozje)
- cjediljka (plastična ili od nehrđajućeg metala)
- staklena teglica za pravljenje kefira
- staklena boca ili teglica za procijeđeni kefir
- žlica (plastična, drvena ili od nehrđajućeg metala)

PRVI KORAK:

U staklenu teglicu dodajte 750 ml svježeg mlijeka i kefirna zrnca.

Poklopac staklenke samo naslonite na staklenku (bitno je da staklenka nije potpuno zatvorena) te ostavite 1 do 2 dana na sobnoj temperaturi, ovisno kakav okus kefira želite.

Za blaži okus kefira - jedan dan, a za jači i kiselij okus dva dana.

Brzina fermentacije ovisi o količini zrnaca (omjeru zrnaca i mlijeka) te temperaturi prostorije u kojoj se staklenka nalazi.

DRUGI KORAK:

Gotov kefir prvo promiješajte kako bi ga lakše procijedili.

Zatim ga procijedite kako bi odvojili kefir od zrnaca.

Kefir prelijte u staklenu bocu ili drugu staklenku i čuvajte u frižideru do sedam dana.

TREĆI KORAK:

Kefirna zrnca vratite u teglicu za pravljenje kefira, dolijte svježe mlijeko i spremni ste za novi ciklus pravljenja domaćeg kefira.

Iz ciklusa u ciklus ćete imati sve više kefirnih zrnaca koje možete pokloniti, doliti više mlijeka za pravljenje više kefira, zamrznuti kako bi imate rezervu ili dodati u smoothie / chia puding za dodatne probiotike.

Procijeđeni domaći kefir možete odmah konzumirati.





S Kefirko teglicom je jednostavnije!

Sve što vam treba za pravljenje domaćeg kefira su:

- kefirna zrnca (količina - jedna jušna žlica)
- 750 ml svježeg mlijeka (kravlje ili kozje)
- Kefirko teglica

PRVI KORAK:

U Kefirko staklenku dodajte mlijeko i kefirna zrnca.

Poklopac staklenke ima dva dijela. Donji dio poklopca je također i cjediljka te njega dobro zašarafite na staklenku. Gornji dio poklopca lagano zašarafite na donji dio poklopca ali nemojte zatvoriti do kraja te ostavite 1 do 2 dana na sobnoj temperaturi, ovisno kakav okus kefira želite.

Za blaži okus kefira - jedan dan, a za jači i kiseliji okus dva dana.

Brzina fermentacije ovisi o količini zrnaca (omjeru zrnaca i mlijeka) te temperaturi prostorije u kojoj se staklenka nalazi.

DRUGI KORAK:

Gotov kefir prvo promiješajte kako bi ga lakše procijedili.

Donji dio poklopca (cjediljku) dobro zašarafite na staklenku, a u rupu pričvrstite bijelu "polugu".

Kefir iz staklenke procijedite kroz širi dio cjediljke, a "polugom" odmičete zrnca kako bi kefir lakše prolazio kroz cjediljku. Kefir prelijte u drugu staklenku, zatvorite i čuvajte u frižideru do sedam dana.

TREĆI KORAK:

Kefirna zrnca vratite u Kefirko teglicu, dolijte svježe mlijeko i spremni ste za novi ciklus pravljenja domaćeg kefira.

Iz ciklusa u ciklus ćete imati sve više kefirnih zrnaca koje možete pokloniti, doliti više mlijeka za pravljenje više kefira, zamrznuti kako bi imate rezervu ili dodati u smoothie / chia puding za dodatne probiotike.

Procijeđeni domaći kefir možete odmah konzumirati.





Kefir od kokosovog mlijeka!

Izrada kefira od kokosovog mlijeka je malo drugačija s obzirom na to da kokosovo mlijeko ne sadrži laktozu kao kravlje ili kozje mlijeko.

Prvo je potrebno napraviti mlijeko od kokosa ili možete koristiti gotovo iz konzerve ili tetrapaka. U tom slučaju obratite pozornost da je limenka / tetrapak kupljenog kokosovo mlijeka bez BPA te da ne sadrži dodatne štetne sastojke.

Ja osobno volim gušći kefir pa koristim Dr. Goerg kokosovo mlijeko.

Kada radim svoje kokosovo mlijeko tada koristim:

- **200 g kokosovih ljuskica koje namočim u 600 ml prokuhane vode.**

Kokosove ljuskice se namaču par sati nakon čega ih je potrebno procijediti kroz gazu kako bi procijedili kokosovo mlijeko, a preostale ljuskice možete koristiti u kolačima, sladoledu, smoothieima, sirovim kuglicama,...

Za izradu kefira, napravljeno kokosovo mlijeko (oko 500 ml) prelijte u teglicu pa dodajte jušnu žlicu kefirnih zrnaca i dvije datulje kako bi se potaknula fermentacija. Umjesto datulja možete dodati malo meda, javorov sirup ili šećer.

Ostavite na sobnoj temperaturi od 12 do 24 sata. Moja preporuka je ne više od 24 sata jer postane prekiselo.

U teglici će doći do razdvajanja masnoće i izdvaja se prozirna tekućina na dnu pa tijekom dana promiješajte sadržaj staklenke.

Znak da vaše mlijeko fermentira su mjehurići, a što je duža fermentacija to će vaš kefir biti kiselij. Kako bi procijedili kefir koristite isti postupak kao i kod izrade kefira s kravljim mlijekom ili uz Kefirko teglicu.

Kako bi kefirna zrnca ostala živa, potrebno ih je nakon nekoliko ciklusa pravljenja kefira od kokosovog mlijeka staviti u kozje ili kravlje mlijeko 24 sata na "oporavak". Zatim ih dobro isperite vodom te stavite u kokosovo mlijeko za izradu kefira.



Recepti s

MLIJEČNIM
KEFIROM



Smoothie

Danas imamo na tisuće smoothie recepata koji sadrže različite sastojke i nutritivne vrijednosti te mnoštvo blendera za kreiranje tih divnih napitaka. Kombiniraju se voće i povrće, tekuće baze (voda, sok, mlijeko, kokosovo ili bademovo mlijeko...), orašasti plodovi... Vaša mašta je granica!

Prijedloge kako si smutiti smoothie s mliječnim kefirom od kravljeg mlijeka sam natipkala u e-knjižici "25 dana smoothiea", a ovdje donosim tri smoothie prijedloga sa kefirom od kokosovog mlijeka.

Sastojci

- 300 ml mliječnog kefira od kokosa ili kravljeg/kozjeg mlijeka

Koraci pripreme

U blenderu smutiti kefir i sastojke za pojedini smoothie recept. Uživajte u okusima!

Čoko - kava

Uz kefir dodajte 200 ml ohlađene kave, 2 banane i 2 jušne žlice sirovog kakaa.

Jagode - borovnice

Uz kefir dodajte 2 šake jagoda (smrznute ili svježe), 2 šake borovnica (smrznute ili svježe), 2 jušne žlice maslaca od badema i čajnu žlicu cimeta.

Kelj - banana

Uz kefir dodajte 2 šake blanširanog kelja, 2 manje banane ili jednu veću, komadić svježeg ribanog đumbira, 2 jušne žlice meda i čajnu žlicu cimeta. Možda se pitate zašto blanširati kelj. Odgovor je, jer ne mogu svi jesti sirove namirnice, a više o tome možete pročitati u mom članku "Kako zazeleniti smoothie?".



Umaci

Svako jelo "živne" uz zanimljiv i ukusan umak, a uz domaći kefir vaše jelo obogaćujete i s dobrim bakterijama.

Umake volim i uz slana i slatka jela, a ovdje donosim tri nove opcije za "slano".

Sastojci i koraci pripreme

Umak s bademovim maslacem za salatu s jajima

- 3 jušne žlice mliječnog kefira od kokosa
- 1 i 1/2 jušna žlica maslaca od badema
- 1 jušna žlica meda
- 3 jušne žlice balzamičnog octa
- malo soli

Sve pomiješajte i prelijte preko salate (zelena salata, kuhana jaja i svježa mrkva narezana na kolutiće).

Umak za rollice od rižinog papira punjene s povrćem

- 150 ml mliječnog kefira od kokosa
- 2 jušne žlice maslaca od kikirikija
- 2 jušne žlice soja umaka
- 1 jušna žlica svježeg ribanog đumbira
- 1/4 čajne žlice kumina
- sok jedne limete

Sve pomiješajte i poslužite uz rollice s povrćem umotane u rižin papir.





Chia puding

Baza ovih pudinga su domaći kefir i chia sjemenke. Kombinacijom ovih hranjivih namirnica stvaramo obrok u kojem će uživati vaš cijeli organizam.

Chia sjemenke su izvor omega-3 masnih kiselina koje poboljšavaju funkcije mozga, snižavaju kolesterol u krvi pogoduju zdravlju srca i krvožilnog sustava. Također, tijelo opskrbljuju proteinima, vitaminima A, B, E i D te mineralnim tvarima kalcijem, kalijem, bakrom, željezom, manganom i cinkom.

Sastojci

- 300 ml mliječnog kefira
- 5 jušnih žlica chia sjemenki

Koraci pripreme

Pomiješajte domaći kefir i chia sjemenke. Ostavite ih preko noći u zatvorenoj staklenki u frižideru.

Ujutro u puding dodajte vama najdraže sastojke, a ovdje donosim **tri prijedloga**:

Jaffa puding

U puding dodajte **čajnu žlicu sirovog kakaa** i pomiješajte.

1 naranču narežite na manje komade. U zdjelicu slažite puding s kakaom pa dodajte naranču i po želji pospite s komadićima tamne čokolade ili prelijte s rastopljenom čokoladom.

"Pita od tikve" puding

Ovo je odlična opcija ako već imate ispečenu tikvu.

U puding dodajte **čajnu žlicu mješavine začina za "pitu od tikve"** i pomiješajte.

U zdjelicu slažite puding sa začinima i dodajte **2 jušne žlice pasirane pečene tikve**.

"Pita od jabuke" puding

U puding dodajte **čajnu žlicu cimeta i prstohvat mljevenog muškarnog oraščića**. **1 jabuku** narežite na manje komade. U zdjelicu slažite puding sa začinima, narezanu jabuku, dodajte 10ak sitno natezanih pekan oraha i malo meda.







C₃ H₄ I₁ A₁

U
Y
N
P
M
L
K
J
I
H
G
F
E
D
C
B
A



Pogača od palente s keljom

Za ovaj recept mi je inspiracija bila "Bezglutenska pogača s kukuruznim brašnom i mliječnim kefirom" ali sam umjesto kukuruznog brašna dodala palentu, umjesto kelja možete kombinirati blitvu ili špinat.

Pogača je sočna i puna okusa!

Sastojci

Suhi sastojci

- 150 g palente
- 100 g bezglutenskog brašna (mješavina)
- 1 prašak za pecivo
- 1 čajna žlica sode bikarbone
- 1/2 čajne žlice soli
- 1/2 čajne žlice ksantan gume
- šaka kelja

Mokri sastojci

- 2 jaja
- 50 ml maslinovog ulja
- 400 ml mliječnog kefira

Koraci pripreme

U zdjelu prvo dodajte suhe sastojke i izmiješajte ih.

U blenderu izblendajte kefir i kelj. Smjesu dodajte suhim sastojcima uz jaja i maslinovo ulje.

Sve dobro izmiješajte u jednoličnu smjesu.

Smjesu dodajte u prethodno namašćeni kalup ili tavu.

Pecite oko 25 minuta ili dok čačkalica umetnuta u sredinu ne izađe čista. Dužina pečenja ovisi o jačini vaše pećnice.



Bezglutenske palačinke s kefirom od kokosovog mlijeka

Osim za smoothie napitke, kefir od kokosovog mlijeka može se koristiti i za američke palačinke.

Ovaj put sam koristila kombinaciju rižinog i kokosovog brašna.

Sastojci

Suhi sastojci

- 4 jušne žlice rižinog brašna
- 2 jušne žlice kokosovog brašna
- čajna žlica cimeta
- čajna žlica praška za pecivo

Mokri sastojci

- 3 jaja
- 8 jušnih žlica kefira od kokosovog mlijeka
- 1 jušna žlica meda
- 1 čajna žlica ekstrakta vanilije

Koraci pripreme

Na zagrijanu tavu dodajte malo maslaca pa sa šefljom zgrabite količinu smjese za jednu palačinku.

Pecite palačinke veličine 10 cm (lakše se okreću). :)

Pecite ju oko dvije minute na srednje jakoj vatri, a zatim pažljivo okrenite na drugu stranu. Špatulom pritisnite palačinku kako bi istisnuli višak smjese iz sredine palačinke pa pecite još 2-3 minute, dok ne dobije zlatno žutu boju.

Ponovite postupak dok ne potrošite cijelu smjesu.



Bezglutenske pogačice s čvarcima

Ovaj puta nije šećer na kraju, nego bih rekla masno i slasno. :)

Domaći čvarci su inspiracija za ove pogačice koje nisam jela godinama.

Također, ovo tijesto možete koristiti i bez čvaraka uz dodatak cimeta za bazu tart tortice.

Sastojci

- 300 g bezglutenskog brašna
- 1 prašak za pecivo
- 1/2 čajne žlice ksantan gume
- 1/2 čajne žlice soli
- 100 g maslaca
- 120 ml mliječnog kefira
- 2 jaja za pogačice
- 1 jaje za premazivanje
- 200 g čvaraka

Koraci pripreme

Ugrijte pećnicu na 200°C.

Sameljite čvarke (ja sam koristila one masnije).

U zdjeli pomiješajte brašno, prašak za pecivo, ksantan gumu i sol.

Dodajte maslac narezan na kockice pa umiješajte s brašnom.

Dodajte kefir, dva jaja za pogačice i mljevene čvarke pa umiješajte u tijesto.

Po potrebi dodajte brašno ako se tijesto lijepi ili malo kefira ako je suho.

Razvaljajte tijesto do debljine oko 1 cm i pomoću čaše s tanjim rubovima izrezujte pogačice. Slažite ih na tavu na koju ste stavili papir za pečenje.

Razmutite jaje za premazivanje pa premažite pogačice. Možete ih posuti i sa sezamom.

Pecite ih oko 20 minuta, dok ne dobiju zlatno žutu boju.

Pustite da se ohlade i poslužite uz čašu mliječnog kefira.





Pratimo se

kefirolicious.com