FERMENTÁRUM.CZ: MLÉČNÝ KEFÍR

Poslední aktualizace 22.4.2025 12:19

RYCHLÝ START

Dostali jste zásilku se sáčkem čerstvé kultury na chov mléčného kefíru. Co s ním? Je to ohromně jednoduché, s přípravou po obdržení zásilky neváhejte, kulturu osvoboďte z balíčku bez odkladu. Nejjednodušší práce je s plnotučným UHT krabicovým mlékem, ve kterém nebude mít kefír konkurenci, bude pěkně houstnout a vám odpadne nutnost pasterace. Bio, syrová a mlékomatová mléka jsou ve všech ohledech pracnější kvůli nutnosti pasterace a výrobky nejsou nikterak lepší.

1. Sáček otevřete, kultura by měla vonět příjemně nakysle,
2. pokud je teplé počasí a kultura je cítit jinak než příjemně, mírně ji opláchněte vodou,
3. do uzavíratelné sklenice se šroubovacím víčkem nalijte 300-400 ml pasterizovaného nebo UHT mléka z krabice,
4. vsypte kulturu do mléka,
5. zamíchejte a zavřete víčkem,
6. nechte stát při pokojové teplotě 1-2 dny, přičemž jednou nebo dvakrát denně obsah protřepejte nebo důkladně promíchejte lžící.

Kefír by měl do 24 hodin zhoustnout a být alespoň mírně kyselý.

DALŠÍ BĚŽNÝ CHOV A OPAKOVÁNÍ

Dále už probíhá všechno v podstatě stejně: hotový a podle chuti prokysaný kefír scedíte na jemném cedníku (aby nepropadla ani drobná zrna) a je-li příliš hustý, pomůžete mu v cedníku mícháním prsty, abyste oddělili všechnu tekutinu i vysrážené bílkoviny od kefírových zrn. Sklenici či nádobu, ve které kefír chováte, jednou za dvě až tři opakování dočista vymyjte. Samotná zrna neproplachujte, odplavovali byste si zbytečně bakterie. Kulturu vždy po oddělení znovu zalijte novým mlékem, nenechávejte ji bez živin.

V při běžných pokojových teplotách je za 1 den kefír mírně nakyslý, za dva dny už se začne v kyselém prostředí srážet bílkoviny a oddělovat průhledná nažloutlá syrovátka, třetí den už je velmi kyselý. V teplých letních měsících proces běží až dvakrát rychleji.

Udržujte víceméně stejný poměr kultury k mléku, zhruba 100 g na 1 litr mléka. Výrazně větší poměr způsobuje velmi rychlé prokysávání, rychlé srážení mléčných bílkovin, vysokou kyselost

a řídký výsledek. Menší poměr pak znamená delší dobu fermentace. Po čase, až bakterie přistaví další zrna, je budete odebírat anebo přilévat více mléka.

Stejně jako u jiných druhů kysání platí, že vyšší teplota znamená rychlejší prokysání, nižší teplota zbrzdění metabolismu bakterií a pomalejší kysání. V lednici vydrží kefírky v mléce uložené docela dlouho, aniž by jim to nějak výrazně uškodilo - na jedno nakrmení i měsíc. Jednou za čas je ale přeci jen prožeňte pár cykly v příjemném teple.

Že kultura nepatří do mléka horkého, které by ji sterilizovalo, samozřejmě není třeba jakkoliv zdůrazňovat.

CHUŤ, TEXTURA, HUSTOTA A BUBLINKY

Kefír nechávejte prokysávat tak dlouho, jak vyhovuje na chuť vám. Střední doba jsou asi jeden až dva dny, přičemž po scezení můžete hotový kefír ještě uložit do chladničky, kde mírně zhoustne, pokud jste ho nenechali překysat a bílkoviny už se nevratně nesrazily.

Bude-li zrát kefír v pevně uzavřené nádobě, nebude mít vznikající oxid uhličitý od kvasinek kam unikat, bude se rozpouštět do kapaliny a po otevření bude šumět, což je velmi osvěžující. Jen pozor na výbušné kalamity, někdy se umí kvasinky opravdu odvázat!

MLÉKO

Co do tučnosti je nejlepší samozřejmě mléko plnotučné, které bakteriím zajistí dostatečnou výživu a dodá výrobku hustou texturu. S polotučnou či odtučněnou variantou sice experimentovat lze, ale výsledek nebude tak chutný a z dietetického hlediska ušetříte 20-30 g tuku na jednom litru, což jsou asi tak dva namazané krajíce chleba máslem, tzn. množství docela zanedbatelné v denním příjmu energie.

Někdy zkuste prokysat i smetanu nebo šlehačku — získáte vynikající pikantní créme fraîche.

Kefír žije z mléka živočišného, tedy kravského, kozího či ovčího. Kravské může být i nehomogenizované (pak vytvoří vrstvičku tuku na hladině), kozí a ovčí už jsou homogenizovaná takříkajíc od zdroje.

Veganské varianty můžete určitě zkoušet, ale buď jen krátkodobě nebo s oddělenou a speciálně vyhrazenou částí kultury. Excelentní je třeba kefír z kokosového mléka. Dlouhodobě ale kultura prospívat nebude, čas od času prostě živočišné mléko potřebuje.

Mléko je **lepší použít pasterované**, a to buď standardně při 72 °C (dle legislativy se nazývá

čerstvé), anebo UHT mžikově při 135 °C (dle legislativy mléko trvanlivé, to jsou ty v krabici). Pořídíte-li si mléko syrové, úplně jej převařte nebo pasterujte pár minut při 72 °C.

Pokud byste použili z jakkoliv dobrých úmyslů rovnou mléko syrové z farmy a začali z něj připravovat kefír, mějte na paměti, že může být bakteriálně kontaminováno a kultuře by se mohla výrazně pozměnit mikroflóra. Nepředstavuje to zpravidla větší nebezpečí, laktobacily jsou šikovné a stihnou kefír zabezpečit, spíš přípravou ze syrového mléka nedosáhnete hodnotnějších či jakkoliv zdravějších výsledků. Radši tedy používejte mléko pasterované.

ZÁLOHOVÁNÍ

Mléčný kefír se moc nehodí k sušení nebo mražení. Spíše odnože rozdejte svým přátelům či rodině, ať máte záchytné body. Vzhledem k tomu, že vydrží v chladu uložený v mléčném tuku opravdu dlouho, není potřeba jej ještě důsledněji deaktivovat.

MÝTY

O kulturách a zvláště kefíru kolují různé fámy, které plynou z neznalosti souvislostí a nepodložených dojmů, jeden blog o zdravé výživě je opisuje od druhého.

Nejoblíbenější je ten o **kovových předmětech**: rozhodně se nebojte na jakoukoliv fermentaci obecně používat kovové nástroje, cedníky, lžíce, nože. Nic se nestane. Pověra plyne z doporučení, že kysané výrobky byste neměli připravovat a uchovávat v kovových materiálech, které podléhají korozi v kyselém prostředí, tedy v plechovkách či hliníkových nádobách. Nerez nádobí je perfektně inertní, stejně jako sklo, porcelán nebo potravinářský plast.

Občas se lze dočíst také o tom, že když nebudete kefírky promývat, způsobí vám nějaký problém, třeba bolení hlavy. Není tomu tak, došlo ke srážce s dojmologií.

POTÍŽE S MLÉČNÝM KEFÍREM

Obecně je mléčný kefír odolný vůči jakýmkoliv problémům, občas akorát může při zanedbané péči vykazovat různé barevné či kvasinkové povlaky (křís) na hladině. Zpravidla nejde o nic vážného, stačí vrchní vrstvu odebrat, kulturu z hlubších poloh dobře omýt a založit opět do čerstvého mléka. Pokud dodržíte čistotu, výživu a pozornost, obtíže se nevrátí.

ÚČINKY NA ZDRAVÍ

Se všemi fermentovanými potravinami začínejte pozvolna. Nejste-li zvyklí na příjem kvašených dobrot a doteď jste o nich spíše jen četli, nepřehánějte prvotní konzumace, tělo zcela jistě odpoví. Pokud vám někdo poradí, že byste měli vypít denně půllitr toho či onoho, nalačno nebo před spaním, nedělejte to. Vaše střevní mikroflóra není na přísun nových bakterií připravena a navíc přijmete spoustu nových látek (bakteriálních metabolitů), které jsou pro vás také nové.

Upíjejte, ochutnávejte a uzobávejte po troškách, průběžně, a co nejpestřeji s ostatními potravinami. Časem zjistíte, kam až můžete zajít, nic nedělejte přes moc nebo s odporem. Důležité je mít na tyto věci chuť, těšit se s nimi a umět s nimi žít.

Nepodléhejte návodům na jednostranné diety, které by vám měly snížit tělesnou váhu, vyřešit gynekologické obtíže či provést detoxikaci organismu. Fermentované potraviny jsou jen součástí skládanky celkového zdravějšího životního stylu a jejich zařazením k vylepšení pouze přispějete.