

Tibetská keřírová houba

Tibetská keřírová houba (zkráceně keřírka) je kombinace bakterií a kvasinek v bílkovinách, tucích a cukrech. Tato symbiotická kultura vzhledem připomíná květák. Jakmile se tibetská keřírová houba zalije mlékem, působením mnoha druhů bakterií a kvasinek se spouští kvasný proces. Bakterie keříru metabolizují mléčný cukr na mléčnou kyselinu, čímž vznikne kyselý, lehce perlivý, mírně alkoholický nápoj s konzistencí podobnou řídkému jogurtu, který zpravidla tolerují i osoby alergické na laktózu. Na počátku 20. století dosahoval kvašený keřír v malých mlékárnách 1 % až 2 % alkoholu, ale keřír vyráběný komerčně moderními metodami má díky snížené době kvašení méně než 1 % alkoholu.

Keřír se v současné době stává stále oblíbenější díky svému zdravotnímu přínosu. V keřírové houbě se nachází mnoho různých bakterií a kvasinek, které tvoří složité a vysoce proměnlivé společenství mikroorganismů. Tyto pro člověka příznivé organizmy se rychle množí v mléce. Jejich působení ve střevech spočívá mj. v tom, že vytvářejí nepříznivé prostředí pro rozličné patogeny, a tím je vytěsňují. Doma vyrobený keřír mívá oproti komerčnímu zhruba 10x více probiotických organismů, protože v procesu výroby komerčních produktů se provádí pasterizace.

Keřírový nápoj zamezuje shromažďování a hnutí potravy ve střevech a odkyseluje organismus. V trávicím traktu se dokáže vypořádat s různými nežádoucími přemnoženými kvasinkami, bakteriemi a viry a také výrazně stimuluje imunitní systém. Díky faktu, že se mléčný keřír živí laktózou z mléka, mohou ho konzumovat i osoby, které jsou na tuto látku alergické.

Jsou indicie, že tibetská keřírová houba zmírňuje jaterní komplikace či vysoký krevní tlak. Rovněž pomáhá snižovat příznaky civilizačních onemocnění, stresu a depresí.

Pozitivní účinky

Jakmile se tibetská keřírová houba zalije mlékem, spouští se kvasný proces, díky kterému vznikají zdraví prospěšné látky ničící v organismu přemnožené kvasinky a bakterie. Zároveň zabraňují hnutí potravy ve střevech a napomáhají odkyselení organismu. V dnešní době stále více lidí trpí kvasinkovými infekcemi. Prevencí proti nim, hlavně po užívání antibiotik, je úprava střevní mikroflóry. Projevů kvasinek v organismu může být velmi mnoho - gynekologické výtoky, nadýmání, průjmý či zácpa, únava, alergie, migrény, kožní problémy, lupy... Kdo ví, co je Candióza, to ocení.

Nápoj z tibetské keřírové houby má dále tyto léčivé účinky:

- působí blahodárně na trávení, pročiřtuje trávicí systém, pomáhá při zácpách a nadýmání
- působí proti překyselení organismu, čímž jej harmonizuje a dodává mu vitalitu
- výrazně stimuluje imunitní systém ve správné funkci (zdravá střeva a trávení jsou pro imunitu a celkové zdraví zásadní)
- rozkládá v těle cholesterol a chrání tak zdraví srdce
- reguluje krevní tlak
- pomáhá při nemocech slinivky, jater, sleziny, ledvin a močových cest
- uzdravuje žlučník, střeva, dvanácterník a hojí vředy

- slouží jako prevence nemocí trávicího systému
- léčí žaludeční vředy
- brzdí vývoj metastáz
- dodává energii a zabraňuje únavě a skleslosti způsobené stresem
- vyvíjí tzv. přírodní antibiotika a hojí záněty
- zabraňuje rychlému stárnutí
- nápoj obsahuje mnoho vitamínů, především vitamínů skupiny B včetně cenného vitamínu B12 a kyseliny listové
- brzdí alergické reakce organismu, a tak ulevují při alergii a mohou pomoci při ekzémech
- působí proti otokům, urychlují léčbu zánětů
- mléčné bílkoviny i cukry se stanou působením kefírové kultury snáze stravitelné
- hojí vyrážky a ekzémy (kefírem potíráme kůži)

Přehled prospěšných mikroorganismů, které se v kefiru z tibetské kefírové houby obvykle vyskytují, naleznete [zde](#).

Výroba kefiru

Ingredience:

- 1 - 2 lžice tibetské kefírové houby
- 250 - 500 ml nesvařeného mléka - lze použít i mléko z krabice. Nedoporučuje se používat nízkotučné mléko, polotučné je dostačující a z plnotučného je kefir krásně hustý a sametový. Můžete použít jakékoli živočišné mléko - kravské, kozí...

Dále budete potřebovat:

- nádobu ze skla, porcelánu či keramiky - po zalití kefirek mlékem by neměla být úplně plná, jelikož při kvašení nám kefir trochu „povyroste“
- čistou látku, gázu nebo papírový ubrousek
- gumičku
- plastovou nebo dřevěnou lžičku - kov by do styku s kefírem přijít neměl
- plastové sítko - kov by do styku s kefírem přijít neměl

Postup:

Tibetskou kefírovou houbu dáme do nádoby, přelijeme mlékem a promícháme lžičkou. Hrneček nebo sklenici přikryjeme čistou látkou, gázou nebo papírovým ubrouskem a zagumičkujeme. Při pokojové teplotě ponecháme 24 hodin houbu pracovat. Po této době by měl kefir zhoustnout a chutnat příjemně nakysle. Fermentovat jej můžeme nechat i déle, podle chuti. Nápoj ve sklenici občas promícháme lžičkou, aby se ke kefírkám dostalo více mléka. Během kvašení se může začít oddělovat syrovátka - neznamená to nic špatného, po promíchání se vše opět spojí. Hotový kefir důkladně promícháme a poté přecedíme přes plastové sítko a uchováme jej v lednici. Houbu vrátíme do nádoby, zalijeme mlékem a proces opakujeme. Někteří lidé houbu proplachují ve vodě, ovšem zkušení kefíromilci to nepovažují za nutné ani vhodné. Houba bude bez takových zásahů rychleji pracovat, proplachování je pro ni nepřírozené. Kefírová kultura dovede mléko zpracovat i při nízkých teplotách, například v ledničce, ovšem proces trvá déle - až týden.

Sekundární fermentace

Pro ty, kdo jsou alergičtí na mléko kvůli laktóze, se doporučuje upravit kefir ještě dál sekundární fermentací. Tento proces zredukuje obsah laktózy, a je proto vhodný i pro ty, kdo kontrolují příjem cukrů a karbohydrátů. Metoda spočívá v tom, že slijeme čerstvý kefir (po 12 - 24 hodinách prvotní fermentace) do skleněné nebo plastové lahve (ne do víc než $\frac{3}{4}$ obsahu), uzavřeme těsným víčkem a necháme stát v pokojové teplotě. Čas od času lahvi zatřese a uvolněním víčka vypustíme CO_2 z lahve a zase zavřeme. Takto může kefir zůstat až týden v chladnějším klimatu a 2 - 3 dny v teplejších podmínkách. Opět můžeme z lahve ubírat kefir ke konzumování a nahrazovat čerstvým, ale po týdnu je třeba lahev vyprázdnit a vypláchnout.

Sekundární fermentací se také zvyšuje obsah vitamínů (hlavně kyseliny listové) a kefir je potom kyselejší.

Výroba domácího tvarohu

Z hotového kefiru si můžete velmi jednoduše vyrobit chutný a zdravý tvaroh. Stačí velmi pozvolna zahřát kefir na teplotu přibližně 35 - 40 °C (pro měkký tvaroh), čím teplejší, tím bude tvaroh tvrdší, a potom kefir přecedit přes hustou tkaninu a nechat chvíli odkapat. Sebraný tvaroh pak můžete použít podle chuti. Například ušlehat s trochou mléka, osolit, vmíchat nasekané bylinky a máte tvarohovou pomazánku.

Léčebná kúra

Nejčastěji se doporučuje tento způsob užívání kefiru:

Kefir pijeme 20 dní každý večer před spaním. Po vypití už nic nejíme. Akorát si na závěr vyčistíme zuby, protože některé bakterie v kefiru se kamarádí se zubními kazy. Nevynecháme žádný den. Po 20 dnech učiníme desetidenní přestávku. Kúra se musí opakovat tak dlouho, dokud se nedostaví zřetelné a zřejmé zlepšení zdravotního stavu.

Já osobně si ale myslím, že není potřeba toto doporučení až tak striktně dodržovat. Sama například piji kefir pouze 3 - 4krát týdně, zato však v množství okolo litru - například místo svačiny nebo večere. Občas si dávám také trochu po těžkém jídle, které doprovází nadýmání či lehká nevolnost. Pomůže to rychlejšímu trávení a po hodině nebo dvou jsou problémy pryč.

Někdo zase pije kefir před každým jídlem (to pomáhá například těm, kdo touží zhubnout, jelikož se žaludek zaplní kefirem, a pak už nám nezbyde tolik místa na jídlo), někdo jiný hrnek kefiru ráno a hrnek kefiru před spaním.

Nejlepší je podle mého názoru pít kefir tehdy, kdy nám to vyhovuje nebo kdy máme na kefir chuť. Každý sám na sobě nejlépe pozná, co mu dělá dobře.

Pokud s kefirem začínáte, raději zpočátku pijte menší množství, aby si tělo postupně zvyklo na některé pro něj neznámé bakterie a kvasinky. V opačném případě mohou nastat různé problémy typu průjem, vyrážka, bolení břicha, které ale po krátké době mizí. Dalším počátečním problémem bývá i proces detoxikace organismu, který kefir v trávicím traktu může nastartovat a pokud se tělo rozhodne zbavit se jedů třeba přes kůži, pak se může objevit i vyrážka. Pokud ale vydržíte konzumovat kefir i nadále, časem se i těchto problémů zbavíte -

čím víc kefíru pijete, tím se jich zbavíte rychleji, i když bouřlivěji. Hlavně se toho nezaletněte a nepřestávejte s kefírem úplně.

Kefír se ovšem dá nejen pít, ale můžete s ním také zevně potírat různé vyrážky a ekzémy.

Skladování

Existuje několik způsobů, jak houbu skladovat:

1. Krátkodobě v mléce - krátkodobě můžete houbu umístit v mléce do lednice (obvyklý poměr houby a mléka) - její aktivita se tím značně zpomalí a stačí jednou za týden slít (to, co slijete, samozřejmě vypijte) a dát čerstvé mléko.
2. Déle v mléce - Pokud houbu opouštíte na delší dobu a nemáte pro ni ochotného „hlídače“, který by jí měnil každý týden mléko, pak ji dejte do většího množství mléka - za každý další týden dejte třetinu až polovinu základní dávky mléka navíc. Tato metoda se příliš nedoporučuje na dobu delší než 1 měsíc a poměr houby a mléka by neměl být větší než 1:60.
3. Krátkodobě ve vodě - keřirovou houbu skladujte v lednici v hrnečku s vodou. Po 5 dnech tuto vodu vyměňte. Do vody je potřeba keřirovou násadu ukládat dobře propláchnutou.
4. Zamražení - houbu propláchněte čistou vodou, vložte do hrnečku s vodou a dejte do lednice na dvě hodiny vychladit (aby se nelekla mrazu). Vychlazenou houbu vložte do sáčku s malým množstvím studené vody a dejte do mrazáku. Takto ji můžete skladovat bez snížení životaschopnosti až 2 měsíce. Rozmrazujte pomalu v pokojové teplotě. Nikdy v mikrovlnné troubě! Může se občas stát, že po rozmražení není první várka kefíru v bezvadné kvalitě (je to proto, že keřírka se musí „probudit“). Není třeba se lekat, zkrátka keřír nekonsumujte nebo ho nalijte pejskovi či kočce. Druhý den už budete mít svůj vlastní, oblíbený, chutný, hustý a živý keřír stoprocentní.
5. Dlouhodobé sušení - dlouhodobá varianta je keřírky usušit. Nejdřív je opláchněte převařenou a vychladnutou vodou. Potom je opatrně osušte v (přežehleném a vychladnutém) bílém ručníku. Nejlépe uschnou buď v (přežehleném) bílém papírovém pytlíku nebo mezi dvěma vrstvami vypraného (a přežehleného) plátna na dobře větraném místě - v závislosti na velikosti schnou 3 - 5 dnů. Zcvrknuté a zežloutnuté keřírky dejte do nádoby s těsným uzávěrem a dejte na chladné místo (třeba i do lednice, ale ne do mrazáku!). Můžete je i posypat sušeným mlékem. Vyrdrží až jeden a půl roku. Usušené keřírky můžete klidně i sníst nebo dát svým zvířecím miláčkům. Sušená násada se musí chvíli vzpamatovávat, proto prvních několik nálevů nemusí dosahovat lahodné chuti ani kvality - je třeba je vylít a kultuře poskytnout další čerstvé mléko. Správně připravený keřír má vždy příjemnou chuť a nezapáchá. Znovuobnovení normální činnosti keříru může trvat od čtyř dnů do více než týdne.

Nejčastější otázky

Jaké mléko můžu pro výrobu keříru použít?

Můžete použít jakékoliv živočišné mléko - kravské, kozí, koňské, čerstvě nadojené, trvanlivé, odtučněné, sušené, zahuštěné, smetana. Nedoporučuji používat mléko rostlinné (sojové, rýžové, ovesné apod.), keřírka pro svůj růst potřebuje laktózu, která v rostlinném mléku

chybí. Houbičky si tak zbytečně zničíte. Pokud chcete dělat třeba sojový kefir, pak je tu možnost udělat si normální kefir a bez houbiček ho trochu nalít (naočkovat) do toho sojového mléka a za den by se to mělo zdrcnout taky (osobně jsem nezkoušela).

Co mám dělat s přebytky houbiček, které nechci ani rozdat ani uchovávat?

Vašemu organismu určitě prospěje, když přebytečné kefirky sníte (to se Vám může stát docela běžně, že nějakou menší houbičku při přecezování přehlédnete a vypijete), nebo si je můžete rozmixovat do kefirového nápoje. Rádi je konzumují také psi (a je to pro ně také moc zdravé, zrovna jako kefirový nápoj), a nebo je můžete dát na kompost, pokud máte zahrádku.

Můj kefir je moc řídký, dá se s tím něco dělat?

Pro obzvlášť hustý kefir můžete vyzkoušet přidat do mléka navíc trochu sušeného mléka nebo trochu smetany. Nebo fermentujte v lednici, ale v lednici bude výroba kefiru trvat až týden.

Můžu pít hned první dávku kefiru z nových kefirek?

Pokud dostanete kefirovou kulturu v mléce, pak můžete zkonzumovat hned tu první dávku, kterou si uděláte (bude-li pěkně vonět). Nemělo by s ní být nic špatného. Pokud dostanete kulturu v sušeném stavu, pak několik prvních dávek kefiru vylijte, a až budou houbičky vypadat pěkně a kefir bude bílý a voňavý, tak jej můžete začít konzumovat.

Moje houbičky jsou hodně velké a nedělí se, je to v pořádku?

Ano, to je v pořádku - některý kefir dělá více menších kusů, jiný dává přednost zůstávání v jedné velké houbě. Pokud ovšem chcete tu velkou kefirku rozdělit, nekrájejte ji nožem nebo jiným nástrojem. Prostě ji vezměte do umytých rukou a roztáhněte ji pomalu a opatrně tak, až se rozdělí na dvě části.

Když dávám houbičky do čerstvého mléka, mám je opláchnout ve vodě?

Můžete, ale není to vůbec nutné. Naopak mohou růst pomaleji, protože může být poškozena rovnováha mikroflóry na povrchu houbiček. Nejpřirozenější pro ně je, když zůstanou v trošce hotového kefiru - však ony se opláchnou v tom novém mléce. Při někdejší zacházení s kefirem na Kavkaze se kefir do styku s vodou nedostával - zůstával stále v kožených vacích a pokaždé byla slita jen část kefiru a dolita čerstvým mlékem. Tím se také urychlila fermentace.

Jediné, co se doporučuje čas od času udělat (jednou za několik týdnů), je naordinovat kefirům půst v čisté vodě. Dáte prostě houbičky do sklenice převařené nebo filtrované vody a necháte je tam 12 až 24 hodin. Pak je zase naložíte obvyklým způsobem. Je to dobré pro jejich čištění a zdraví. Použitou vodu (které se říká kefiraride) nevylévejte, dá se použít na kosmetické účely - nalít do koupele, k oplachování obličeje, na různé kožní problémy - nebo třeba vylít na kompost.

Některé houbičky plavou na hladině mléka, jiné jsou na dně. Je něco špatného?

Ne, to je normální. Některé kefirky jsou lepší plavci, jiné jsou spíš potápěči. Není s nimi nic špatného.

Mám alergii na mléko a špatně ho trávím. Můžu pít kefir?

Pokud máte alergii na laktózu, pak se nemáte čeho bát. Kefírky se laktózou krmí, a proto je ve výsledném nápoji laktózy jen minimálně. Čím déle fermentujete, tím méně laktózy v nápoji zůstane. Pro co největší omezení obsahu laktózy je vhodná sekundární fermentace. Obecně je mléko v kefiru natolik „předtráveno“, že by nemělo způsobovat trávicí obtíže (kromě problémů v detoxikačním období).