

Starodaven naravni napitek

Kefir (beseda pomeni prijeten okus) je starodavni napitek kavkaških ljudstev, ki slovijo po visoki starosti in trdnem zdravju. Prebivalci Kavkaza, odkar pomnijo, izdelujejo osvežilno pijačo iz kravjega ali kozjega mleka, ki mu za pospešitev fermentacije dodajajo kefirna zrna.



del laktoze v mleku v mlečno kislino, ki zavira delovanje zdravju škodljivih mikroorganizmov v prebavnem traktu. Mlečna kislina je vir energije, pospešuje izločanje prebavnih sokov in delovanje črevesja, olajša razgradnjo beljakovin ter izboljša vezavo kalcija, fosforja in železa v telesu.

Aminokislina

Pomembna sestavina kefirja so tudi beljakovine, ki se v procesu fermentacije razgradijo do enostavnejših aminokislin. Za naše telo so še posebno pomembne esencialne aminokislina. To so kisline, ki jih naš organizem ni sposoben proizvesti, zato jih moramo dobiti s hrano. Beljakovine mleka vsebujejo vse esencialne aminokislina, ki pri proizvodnji kefirja preidejo tudi v kefir.

Holesterol

Mlečna maščoba je pomemben vir energije, vsebuje vse esencialne maščobne kisline in v maščobi topne vitamine (A, D, E, K). Maščoba v kefirju je zaradi delovanja mikroorganizmov delno razgrajena, kar dodatno olajša njeno prebavljanje.

Količina holesterola v mlečni maščobi je razmeroma majhna, vsaj v primerjavi z drugimi maščobami. Kefir ga vsebuje približno 12 miligramov v 100 gramih izdelka s 3,2 odstotka mlečne maščobe in 0,4 miligrama v 100 gramov izdelka z 0,1 odstotka mlečne maščobe. Te količine so premajhne, da bi pri zdravih ljudeh povzročile prehranjevalne in fiziološke težave.

Zelo zanimivi pa so izidi novejših raziskav, ki pravijo, da nekateri laktobacili, ki so v kefirju, znižujejo raven holesterola v krvi.

Danes pijemo ta napitek po vsem svetu, kupimo ga lahko v vsaki z mlečnimi izdelki dobro založeni trgovini. Gre za fermentiran mlečni izdelek, ki ga uvrščamo med osvežilne mlečne napitke. Še posebno cenjen pa je tisti, ki ga izdelamo sami doma z živo kefirjevo kulturo, v kateri so številni mikroorganizmi, zbrani v kefirnih zrnih.

Iz mleka v kefir

Postopek priprave kefirja je zelo preprost – mleku se dodajo kefirjeva zrna in po treh do petih dneh kefir odlijete, v posodo z zrnji pa dodate novo mleko. Pod vplivom žive kefirjeve kulture se v mleku sproži postopek fermentacije, ki temeljito spremeni sestavo končnega izdelka v primerjavi z njegovo osnovno surovino – mlekom.

Med procesom fermentacije bakterije in kvasovke kot vir hrane izkoriščajo osnovne sestavine mleka in jih pri tem spreminjajo v enostavnejše, lažje prebavljive snovi. Osnovne spremembe, do katerih pride v tem času, so razgradnja mlečnega sladkorja (laktoze) do mlečne kisline, razgradnja beljakovin do njihovih osnovnih sestavnih enot aminokislin in razgradnja mlečne maščobe do prostih maščobnih kislin.

Posledica teh sprememb sta boljša prebavljivost in višja prehranska vrednost kefirja v primerjavi z mlekom.

Prebavila

Spremembe, ki se zgodijo v mleku ob fermentaciji s kefirnimi zrnji, blagodejno vplivajo na naša prebavila. Mlečno-kislinske bakterije namreč med fermentacijo pretvorijo

” Kefir je lahko prebavljiv, uravnava prebavo in delovanje črevesja, odpravlja zaprtost, pomaga pri nespečnosti in depresiji, vsebuje kalcij in fosfor, ki sta pomembna za pravilen razvoj kosti in zob, pomirjevalno vpliva na živčni sistem.

Samo pravi kefir je pravi

»Kefir, ki ga imamo poleg ekološke hrane vedno v domačem hladilniku, pijem zvečer. To je moj zadnji obrok pred spanjem, saj mi čez noč odpusti vse pregrehe, ki sem jih delala pri hrani. Vitalizira me, razstrupi in zjutraj se zbudim spočita. Živi organizmi, ki so v živem zrnju, v telesu podpirajo dobre bakterije, odpravljajo slabe, uredijo naš prebavni trakt, iz katerega nato izvira zdravje vsega našega telesa,« pravi **SANDRA TURNŠEK**, direktorica mlekarne Krepko iz Laz pri Logatcu, ki edina v EU kefir izdeluje po starem postopku iz kefirjevih zrn. Prepričana je, da nam Slovenija s svojimi naravnimi danostmi ponuja dobro priložnost ekološkega kmetovanja. »Naša država je samooskrbna z mlekom, jajci in govejim mesom. Če bi bil slovenski kupec dovolj ozaveščen in bi odgovorno premišljal o prihodnosti, ne bi nikoli posegal po uvoženih izdelkih.«



MATEJA JORDOVIČ POTOČNIK

Vitaminski B-kompleksa

Kefir poleg v maščobi topnih vitaminov vsebuje tudi vitamine B-kompleksa, ki pomagajo uravnati delovanje ledvic, jeter in živčnega sistema.

Minerali

Pomembna je tudi vsebnost mineralov, kot sta kalcij in magnezij, ki sta pomembna za razvoj kosti, zob in živčnega sistema, ter fosfor, ki telesu pomaga izkoriščati ogljikove hidrate, maščobe in proteine ter tako pomaga oskrbovati telo z energijo.

Dobrodejen v različnih življenjskih obdobjih

Mleko vsebuje vse osnovne snovi, ki so nujne za normalen razvoj organizma. To so beljakovine, ogljikovi hidrati, maščobe, vitamini in minerali. Vse te snovi so tudi v kefirju, le da so zaradi procesa fermentacije delno razgrajene, zato jih telo hitreje in z manj truda vsrka v kri. Kefir je lahko prebavljiv, uravnava prebavo in delovanje črevesja, odpravlja zaprtost, pomaga pri nespečnosti in depresiji, vsebuje kalcij in fosfor, ki sta pomembna za pravilen razvoj kosti in zob, pomirjevalno vpliva na živčni sistem.

Vsa omenjena hranila so dostopna tudi otroku v trebuhu matere, saj prehajajo po popkovini do ploda. To je pomembno tako za mamko kot plod, saj če otrok s hrano skozi popkovino ne dobi dovolj vitaminov in mineralov, ki jih potrebuje za svoj razvoj, jih črpa iz materinega telesa, zlasti iz kosti in zob, kar ima lahko hude posledice za mater. Zato je zelo pomembno, da nosečnica zaužije dovolj hrane, bogate z vsemi temi sestavinami.

Osvežilni napitek je seveda primeren tudi za otroke, med drugim zato, ker poleg beljakovin in ogljikovih hidratov ravno maščoba daje otroškemu telesu največ energije, ki jo v teh letih tako potrebuje. Ker so vse te sestavine mleka v kefirju že delno razgrajene, jih telo hitreje prebavi in vsrka v kri. Za pravilen razvoj otrok so izredno pomembni tudi vitamini in minerali, v kefirju pa so vitamini A, D, E, K, B1 in B12. Od mineralov so zastopani predvsem fosfor, kalcij in magnezij, ki imajo pomembno vlogo pri

pravilnem razvoju kosti, zob in živčnega sistema.

V odrasli dobi telo sicer ne raste več, a telo potrebuje določeno količino energije za vzdrževanje vseh telesnih funkcij in obnovo. V tem življenjskem obdobju je zelo primeren kefir, izdelan iz mleka z 1,1 odstotka mlečne maščobe, ker vsebuje manj mlečne maščobe, obenem pa veliko beljakovin in ogljikovih hidratov, vitaminov in mineralov. Namenjen je predvsem osebam, ki ne potrebujejo velikih količin energije.

Ljudje, ki opravljajo težko fizično delo, in športniki pa bodo verjetno posegli po polnomastnem kefirju.

Razkritje:

Objavo članka je podprla Mlekarna Krepko, ki pa v vsebino članka ni posegala.

Vesna Tomažević

vesna.tomazevic@finance.si

