

Skoraj  
30 let kefirja  
iz mlekarne  
Krepko

# Napitek za dušo in telo

Pred skoraj tremi desetletji se je v Lazah pri Logatcu začela navduhujoča zgodba o Mlekarni Krepko. Pravzaprav je to zgodba o njihovi tradicionalni izdelavi kefirja iz pravih kefirnih zrn, po kakršni slovijo tudi stoletniki s Kavkaza, ki prav zaradi kefirja zdravi in vitalni dočakajo visoko starost. Direktorica in lastnica Sandra Turnšek z bratom Danijelom Kelečevičem nadgrajuje vizionarsko zgodbo svojih staršev, ki so ju že zelo zgodaj navdušili nad vsakodnevnim pitjem tega eliksirja življenja. Nedavno so razvili dva nova izdelka, prvega s kolagenom in božanskim okusom vrtnice za sijočo lepoto, drugega z obiljem beljakovin za športno aktivne.

Tekst: RENATA UCMAN  
Foto: MATEJA J. POTOČNIK

Sandra Turnšek,  
direktorica  
in solastnica  
Mlekarne Krepko iz  
Laz pri Logatcu

V njihovi družini so kefir uživali vsak dan. »Že ko sem bila otrok, je bil vedno v našem hladilniku, takrat še iz proizvodnje sarajevske mlekarne. Ko ga v trgovinah pri nas ni bilo mogoče več dobiti, sta se starša sprva po prava kavkaška kefirna zrnca podala v državo nekdanje Sovjetske zveze. Oče Branko mi je z njimi in slovenskim mlekom vsak dan pripravljaval pravi, tradicionalni kefir, zapomnila sem si ga po neprecenljivem okusu in tem, da nam je vsem dajal energijo. To so bili časi, ko so bili mleko in mlečni izdelki tudi pri nas res izjemno cenjeni.« pripoveduje Sandra Turnšek, direktorica in solastnica Mlekarne Krepko.

Pred skoraj tremi desetletji, v mladi državi Sloveniji, se je iz te njihove skupne ljubezni začela rojevati Mlekarna Krepko, ki je danes specializirana za tradicionalni kefir. »Ko so po osamosvojitvi Slovenije zaradi izgube nekdanjega jugoslovanskega trga zadržni obrati propadali, sta starša odkupila sirarno v Lazah pri Logatcu. S posebno strastjo sta v njej začela proizvajati pravi tradicionalni kefir iz kavkaških kefirnih zrn.«

**Skrivnost kefirnih zrn.** Za boljše razumevanje zgodbe o njihovem kefirju je najprej treba pojasniti, kaj sploh so kavkaška kefirna zrnca. »Pravi tradicionalni kefir nastane le iz kefirnega zrnca, ki je pravi čudež narave. To je gobica, podobna cvetačnemu cvetu, ki je skupek več kot sto rodov mikroorganizmov in kvasovk, ki v simbiozi živijo v tem zrnju. Znanstveniki še danes ugotavljajo, kako je kefirno zrnjo sploh nastalo. Do danes to ni znano! Narava nas varuje in nam daje na vsakem koraku tisto, kar naj bi nam koristilo. Mi skušamo sobivati z naravo, uporabljati, kar nam daje, in to širiti med ljudi. Na Kavkazu, od koder izvira kefirno zrnjo, je še danes veliko stoletnikov. Živijo dolgo in kakovostno življenje brez zdravnikov.«

**Iz mleka v eliksir.** Neverjetno je, da so vsi ti mikroorganizmi iz kefirnega zrnja prijazni do človeka in še posebej do našega črevesja, kjer je večji del celic našega imunskega sistema. »Ko kefirno zrnjo damo v mleko, to z njegovo pomočjo fermentira, učinkovine iz kefirnega zrnja pa se sproščajo vanj. Točno tako kefir po tradicionalnem postopku proizvajamo tudi v naši mlekarji. Pri nas fermentacija iz mleka v kefir poteka 16 ur.

»Zaskrbljena sem nad širjenjem zmotnega prepričanja o škodljivosti mleka in mlečnih izdelkov. Še bolj, ker to nemalokrat in ne dovolj argumentirano trdijo zaposleni v zdravstvu. Ko se bo dokazalo, da je to prepričanje zmotno, bo narejene že veliko škode za zdravje ljudi. Mlečni izdelki imajo namreč številne koristne učinke na zdravje,« pravi Sandra Turnšek.



FOTO: ARHIV SANDRE TURNŠEK

Kavkaška kefirna zrnca

Kefirno zrnjo spremeni mleko do te mere, da nima nič več skupnega z mlekom. Med fermentacijo kvasovke pojedjo mlečni sladkor. Ta se pretvori v mlečno kislino, zato tradicionalni kefir lahko uživajo tudi ljudje z intoleranco na laktozo. Kvasovke proizvajajo naravni ogljikov dioksid, ki poveča vrskanje kalcija v telo. Kefirno zrnjo razgradi beljakovine v aminokisliline, da so lažje prebavljive za naše telo. Obenem kefir s številnimi koristnimi mikroorganizmi zavira nastajanje škodljivih mikroorganizmov v našem črevesju. Če je kefir narejen iz pravega kefirnega zrnja, ne pa iz pripravkov za izdelek, podoben kefirju, je daleč največ koristnih mikroorganizmov. Zaradi vsega tega je tradicionalni kefir iz kefirnih zrnca tako izjemen napitek, pravi eliksir življenja.«

**Presenečeni zdravniki.** Sandra Turnšek je prav zaradi teh blagodejnih učinkov pravega kefirja, ki jih že dolga leta opaža pri svojem zdravju, tako navdušena nad njim. Že od nekdaj ji je všeč njegov osvežilni, rezki in hkrati zametni okus. Sama ga že vse življenje pije zvečer. »Zdi se mi, da mi pravi kefir čez noč odpusti vse grehe in napake, ki sem jih čez dan delala pri prehrani, in me razstrupi. Zjutraj se zbudim lahkotna in revitalizirana. Vsakič, ko grem na pregled k zdravnikom, so zelo presenečeni

nad zdravjem mojega prebavnega trakta, želodca in črevesja. Ob rednem pitju kefirja moj organizem namreč naseljuje veliko dobrih, koristnih bakterij, ki me ščitijo pred vsemi sevaji in grožnjami iz okolja.«

Nova dva kefirja, z vrtnicami in kolagenom ter z beljakovinami.



## Janina nagradna igra

Vse ljubitelje tradicionalnega kefirja iz pravih kefirnih zrn vabimo k sodelovanju v nagradni igri. Nagradno vprašanje se glasi: **Kakšen okus ima novi kefir s kolagenom Mlekarne Krepko?** Odgovor nam skupaj s svojimi podatki in telefonsko številko pošljite na naslov: **Revija Jana, Vevška cesta 52, 1260 Ljubljana Polje, na e-naslov jana@media24.si**, ali ga oddajte na **spletni strani Revije Jana na Facebooku**.

Po zaključku nagradne igre (12. aprila) bomo izžrebali sedem nagrajencev. Vsak bo prejel tedenski paket tradicionalnega kefirja Mlekarne Krepko. Dostavila mu ga bo dostavna služba Mlekarne Krepko. Sodelujte!

**Probiotik in prebiotik.** Pravi kefir ima še vrsto drugih blagodejnih vplivov na zdravje. »Po 21. letu se začne človekov metabolizem spreminjati. Takrat je priporočljivo jesti veliko fermentirane hrane, tudi fermentiranih mlečnih izdelkov. Odrasel človek ne potrebuje več mleka kot surovine, nujno pa potrebuje več dobrih bakterij, ki pa jih dobimo tudi iz fermentiranih mlečnih izdelkov. A prav tradicionalni kefir je po številu mikroorganizmov najkompleksnejši. Na primer, za kisanje mleka potrebujemo eno bakterijo, za jogurt od eno do tri, pri pravem kefirju pa imamo najmanj sto različnih mikroorganizmov. Telesu koristijo zato, ker v simbiozi sobivajo v kefirnem zrnju. Ko jih s pravim kefirjem vnesemo v telo in črevesje, še naprej živijo v njem in uravnavajo pravilno delovanje telesa. Kefir vsebuje tako probiotike kot prebiotike, kar je edinstveno. Prebiotiki so hrana in energija za probiotične bakterije, da lahko preživijo želodčno kislino in pridejo do prebavnega trakta, kjer morajo učinkovati. Zato je pravi kefir tako izjemno močan in čudežen napitek.«

**»Čudežna« vrtnica.** Od nekdaj ji pravi kefir z značilnim okusom najprej poboža brbončice. Zato je zelo ponosna, da njihov kefir, ki ima dokaj kratek rok trajanja in je povsem naraven, dobiva številne mednarodne nagrade za izjemen okus. To jih je vodilo tudi pri razvijanju novih dveh funkcionalnih izdelkov. »Nedavno smo razvili novi kefir z naravnim okusom vrtnice, ki je zame nekaj najlepšega iz nara-

ve. Zadovolji dnevne potrebe po probiotikih, kolagenu in vitaminu C. V tem izdelku so združena vsa znanja o zdravi prehrani, kolagenu in aromaterapiji. Vsebuje hidroliziran ribji kolagen, saj smo želeli, da bi ga lahko uživali tudi ljudje, ki ne jedo mesa. To mešanico hidroliziranega ribjega kolagena z vitaminom C je za nas razvil Medex. Po 30. letu starosti se namreč začne zniževati raven kolagena v telesu, to se pozna na koži, laseh, sklepih. Takrat moramo začeti telesu dovajati kolagen, najbolje s prehrano, od znotraj, tako ga telo lažje vsrka kot skozi kožo. Vsebuje trinajst odstotkov vrtničnega pripravka, ki je naraven, narejen iz cvetnih listov vrtnic. Okus po vrtnici vzbudi v telesu takojšnje ugodje, posrka iz njega tesnobo, stres popusti. Temu našemu novemu kefirju zato rečemo eliksir lepote in vitalnosti, nedvomno je to napitek za dušo in telo.«

Tradicionalni kefir lahko uživajo tudi ljudje z intoleranco na laktozo.

**Kefir, bogat z beljakovinami.** Pred leti so kupce razveselili s svojim prvim fitness izdelkom, visokobeljakovinsko skuto, saj za dobro zdravje in počutje potrebujemo dobre, visokokakovostne beljakovine. »Novi kefir za športno aktivne je izdelan iz slovenskega nehomogeniziranega mleka. Bogat je z beljakovinami, vsebuje jih kar 31 gramov na izdelek. Mleku smo dodatno dodali mlečne proteine. Zato je ta kefir še posebej primeren za vse, ki so športno aktivni in želijo zaužiti dovolj beljakovin, ki pomagajo ohranjati mišično maso. Obenem je bogat s probiotiki in prijetnega okusa po vaniliji. Priporočljivo ga je zaužiti zjutraj, najbolje pa takoj po vadbi oziroma telesni aktivnosti ali zvečer. Poleg tega je ta novi kefir brez laktoze, ki smo jo odvzeli v celoti, da ga lahko uživajo tudi laktozno intolerantni. To je trenutno z beljakovinami najbogatejši sveži izdelek, ki obenem vsebuje koristne probiotične bakterije. Kefir iz kefirnega zrnja je že tako eliksir življenja, mi pa smo ga samo še nadgradili v funkcionalno živilo.«