

Sveikatai – tik gyvas kefyras

Mokslininkai vis garsiau prabyla apie tai, kad artimiausiu metu tradicinių vaistų nuo peršalimo, stomatito ar depresijos pardavimą sumažins rauginti pieno produktai. Japonų mokslininkų manymu, XXI amžiuje jie turėtų išstumti 50 procentų esamos cheminių vaistinių preparatų rinkos.

Nors šiandien tuo patikėti nėra lengva, aki-vaizdu, kad vis daugiau žmonių savo sveikatą stiprina vartodami sveikus ir natūralius maisto produktus. Vienas tokių – nuo seno žinomas ir vertinamas kefyras.

Kefyro pavadinimas kilęs iš arabiško žodžio „kef“, kuris reiškia sveikatą ir malonumą. Iš tiesų kefyras turi daugybę dietinių ir gydomųjų savybių, kurios buvo aprašytos dar senovės traktatuose. Manoma, kad kefyras padeda reguliuoti žarnyno veiklą ir išvengti vidurių užkietėjimo, atkurti normalią žarnyno mikroflorą esant disbakteriozei ir disbiozei.

Vartojant antibiotikus kefyras mažina žalingą jų poveikį gerosioms žarnyno bakterijoms ir aprūpina organizmą būtinais maistingomis medžiagomis ir biologiškai aktyviais elementais (vitaminais, aminorūgštimis, peptidais).

Kai kuriuose šaltiniuose teigiama,

kad kefyras ypač tinka žmonėms, sergantiems širdies ir kraujagyslių ligomis, padeda sumažinti cholesterolio kiekį kraujyje ir yra puiki profilaktinė priemonė nuo osteoporozės, neretai tampančios pagyvenusių žmonių traumų priežastimi.

Legendose pasakojama, kad kefyra pradėjo gaminti Kaukazo tautos. Tačiau ilgą laiką šio „šventojo gėrimo“ receptas buvo laikomas paslaptimi, ir nė vienas Kaukazo gyventojas neturėjo teisės jos atskleisti svetimšaliui. Tik XX amžiaus pradžioje Rusijos gydytojų draugijos iniciatyva iš Kaukazo buvo parvežta kefyro grybo raugo pavyzdžių ir nuo 1909 metų kefyras pradėtas gaminti masiniu būdu.

Iš pradžių šis gėrimas buvo tiekiamas į liginines tik sunkiausiems ligoniams, bet pamažu kefyro gamybos apimtis augo ir dabar šiuo skaniu gėrimu galime mėgautis visi.

Norėdami mėgautis sveikatai naudingą ir originaliu senoviniu kefyru, turime atkreipti dėmesį į jo gaminių ypatybes. Klasikinis kefyras turi būti gaminamas tik iš pieno ir gyvo kefyro grybo raugo, kurį sudaro pieno rūgšties bakterijos ir pieno mielės. Gyvas kefyro grybo raugas – svarbiausia kefyro sudedamoji dalis, dėl jo šis gėrimas įgauna gyvybę ir tampa naudingas sveikatai. Kefyro grybo auginimas yra pati sudėtingiausia ir subtiliausia kefyro gamybos proceso dalis, nes tam reikia daug patirties, žinių ir kruopštumo.

Todėl siekdami palengvinti ir atpiginti kefyro gamybą kai kurie gamintojai klasikinių jo gamybos receptą supaprastino ir gyvą kefyro grybo raugą pakeitė sausu pramoniniu raugu. Nors toks „kefyras“ oficialiai vis tiek laikomas kefyru, savo savybėmis ir skoniu jis neprilygsta klasikiniams.

Viena žinomiausių klasikinių būdų gaminamo kefyro rūšių yra „Dvaro“ kefyras.

Jam pagaminti naudojamas originalus gyvas kefyro grybo raugas, kurį AB „Pieno žvaigždės“ savo laboratorijoje saugo ir puoselėja daugiau kaip 30 metų. Viename grame „Dvaro“ ke-



fyro yra ne mažiau nei 1×10^7 vnt. kefyro grybelio kultūrų, kurios rūgdamos atiduoda energiją ir suteikia gaminiui gyvybę.

Pagal klasikinių receptą su kefyro grybo raugu pagamintas „Dvaro“ kefyras išsiskiria itin geru skoniu, yra šiek tiek aštrokas, gaivinantis, tirštos konsistencijos. Jo skonis ir gamybos receptas nesikeičia jau tris dešimtmečius. Tai yra atsakymas, kodėl jis toks mėgstamas ir vertinamas Lietuvos gyventojų.