# Kefir - informacje

Dodano: 2000-08-02 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 2303 razy.

Kefir to napój bardzo stary. Setki lat temu pili go górale kaukascy. Napój zawiera sporo kwasu mlekowego, bakterii fermentacji mlekowej i dość dużo dwutlenku węgla. Ma więc ogromny wpływ na pracę jelit, przy czym jego oddziaływanie jest uzależnione od stopnia dojrzałości. Kefir jednodniowy, tzw. słaby albo młody ma właściwości przeczyszczające. Kefir dwudniowy, czyli średni jest neutralny, natomiast trzydniowy tzw. mocny działa wstrzymująco. Kefir produkuje się z mleka pełnego o zawartości tłuszczu 3,2 proc. półtłustego /1,5 proc./ lub odtłuszczonego. Informacje o zawartości tłuszczu powinny znajdować się na opakowaniu. Napój najlepiej przechowywać w lodówce, lecz w temperaturze nie niższej niż 5 st. i nie wyższej niż 10 st. Kefir należy chronić przed wstrząsami. Konsystencja kefiru powinna być zbliżona do śmietany. Pływające po wierzchu "kłaczki" dyskwalifikują napój, świadczą bowiem o nadmiernej jego fermentacji.