

ОДА КЕФИРУ



Первыми изготовителями кефира были осетины. Жители Кавказа в свое время были самыми настоящими «кефирными монополистами», ведь свой рецепт приготовления полезного напитка они хранили в строжайшем секрете. Возможно, так продолжалось бы и по сей день, если бы один из кавказских князей не совершил опрометчивый поступок и не похитил одну из русских девушек. Российские власти вступились за соотечественницу, посадили любвеобильного князя в тюрьму и выпустили лишь в обмен на пленницу и на 10 фунтов кефирных грибков. С тех самых пор кефир и другие кисломолочные продукты заняли достойное место на нашем столе.

ВИТАМИНЫ - НА СТОЛ!

ГЛАВНОЕ достоинство кефира в том, что этот продукт — замечательный поставщик кальция и фосфора, без которых все мы уже давно пали бы жертвой коварного кариеса и постоянно страдали бы от переломов костей. Кроме того, кальций и фосфор участвуют в построении клеток головного мозга, способствуют слаженной работе нервной системы и помогают нормализовать обмен веществ. Безусловно, эти ценные элементы имеются и в других продуктах, но дело в том, что организм может усваивать их только в растворимой форме и в присутствии органических кислот. Кислоты в большом количестве содержатся в цитрусовых, черной смородине, клубнике, но, увы, почти во всех этих полезных фруктах отсутствуют кальций и фосфор. В кефире же имеется и то и другое, и именно поэтому его состав считается наиболее сбалансированным.

Что касается витаминов, то здесь кефиру тоже есть чем похвастаться — он способствует синтезу витаминов группы В (борются со стрессами, снимают усталость, устраняют депрессию, избавляют от перхоти и прыщей), богат витамином А (необходим для зрения и здоровья кожи), витамином D (нужен для усвоения кальция и фосфора и поддержания в хорошем состоянии костей) и фолиевой кислотой (важнейший витамин для беременных и тех, кто хочет иметь здоровый цвет лица и поддерживать мышцы в тонусе). Выбирая кефир, следует знать, что в обезжиренном кефире всех этих полезных веществ гораздо меньше, чем в жирном, а потому не стоит гнаться за отсутствием калорий в ущерб своему здоровью.

В придачу ко всем своим достоинствам кефир еще и обладает противовирусными свойствами, а потому те, кто выпивает хотя бы стакан полезного напитка ежедневно, имеют гораздо меньше шансов подцепить грипп или простуду, чем «кефироненавистник». А если учесть, что кефир

способен еще и избавить ваши сосуды от холестериновых бляшек, то стоит почаще включать в свое меню полезный напиток.

ПОЛЕЗНЫЕ МИКРОБЫ

ЕЩЕ одно достоинство кефира и его кисломолочных собратьев — наличие в них полезных бактерий. Известно, что наш кишечник населяет множество различных микробов, большинство из которых вовсе не являются болезнетворными. «Правильные» бактерии помогают переваривать пищу, усваивать витамины, предохраняют нас от инфекций. Но, к сожалению, стрессы, прием антибиотиков и некоторых других лекарств способны сократить количество полезных бактерий, и тогда мы начинаем испытывать самые разнообразные проблемы, начиная с несварения желудка и заканчивая появлением угрей и прыщей. Справиться с этими неприятностями помогут кисломолочные продукты, которые вновь заселят кишечник полезной микрофлорой.

В последнее время на прилавках магазинов появились различные сорта кефира и йогуртов с пометкой «живой» или «био». Это означает, что данный продукт дополнительно обогащен ценными бактериями. Впрочем, полезная микрофлора имеется и в самом обычном кефире, который в некоторых случаях даже может заменить лекарства. Любой кефир улучшает иммунитет, снимает бессонницу, молодой (однодневный кефир) помогает справиться с запорами, а старый (трехдневный) избавляет от диареи.

ГОТОВИМ ДОМА

ДЛЯ того чтобы принести пользу здоровью и порадовать себя вкусными кисломолочными продуктами, вовсе не обязательно отправляться в магазин: ведь творог, сметану, простоквашу и кефир вполне можно приготовить и в домашних условиях.

Кефир. Чтобы приготовить домашний кефир, прокипятите пол-литра молока, остудите до 35 – 36 градусов (так, чтобы в молоке можно было спокойно держать палец) и добавьте в него 5 – 6 ложек старого кефира. Перемешайте, заверните бутылку в одеяло и оставьте на 5 – 6 часов в теплом месте, а затем подержите несколько часов в холодильнике. Если вместо старого кефира вы добавите в молоко простоквашу, вкус напитка будет немного другим. Если дома не оказалось старой простокваши или кефира, в качестве закваски можно использовать кусочек черного хлеба.

Сметана. В сливки добавьте несколько ложек простокваши или специальной закваски (продается во многих магазинах), поставьте в теплое место для скисания, а затем отнесите будущую сметану на холод (оптимальная температура — плюс 5 – 6 градусов) и подержите в течение суток.

Творог. Приготовить творог в домашних условиях совсем несложно. Возьмите 2 части свежего молока и 1 часть кефира. Налейте молоко в кастрюлю и подогрейте до 70 – 80 градусов, следя за тем, чтобы молоко не закипело. Затем добавьте в молоко кефир и уменьшите огонь. Через 10 – 15 минут начнется образование творожных зерен (вы это легко

обнаружите при перемешивании). После появления этих хлопьев творог, по существу, уже готов, его нужно лишь отделить от жидкости. Дайте массе постепенно охладиться до комнатной температуры. За 2 – 3 часа мелкие хлопья сольются в крупные, и потерь творога будет меньше. Чтобы отделить творог от жидкости, достаточно откинуть его на сложенную вдвое марлю. Когда основная жидкость стечет, творог в маленьком мешочке подвешивают на 8 – 12 часов над раковиной, чтобы окончательно удалить воду.

Рецепты из кефира
<http://www.aif.ru/>