



معرفی

کفیر، (Kefir) نام یک محصول لبنی

با خواص منحصر به فرد و مفید برای سلامتی است.

به دلیل شباهت ظاهری، گاهی به محصول تولیدی: «دوغ کفیر» یا: «ماست کفیر» هم می‌گویند. اما ترکیبات و روش تولیدی آن (و همچنین طعم و خواص آن) کاملاً متفاوت از انواع دوغ و ماست می‌باشد.

این محصول از شیر تازه مشتق می‌شود. و مایه تبدیل آن نوعی قارچ بخصوص می‌باشد. خواست‌گاه این فرآورده آسیای میانه و قفقاز می‌باشد و گفته می‌شود که علت وجود تعداد زیاد افراد مسن بالاتر از صد سال در آن منطقه، استفاده مداوم از کفیر می‌باشد.

از خواص منحصر به فرد آن، یکی این است که برای افرادی که به لاکتوز شیر حساسیت گوارشی دارند، به راحتی قابل استفاده است.

دیگر اینکه پروتئین موجود در شیر را به نوعی پروتئین سریع‌الجذب معروف به «وی» تبدیل می‌کند که برای فرآیند ساخت عضله و ماهیچه بسیار مفید بوده و می‌تواند جایگزین انواع صنعتی پروتئین‌های مکمل برای بدنسازی باشد. برای کودکان و جوانان در سنین رشد هم بسیار مفید است.

مغذی و در عین حال سهل‌الهضم می‌باشد.

بسیار ساده فراهم می‌شود و نیاز به تجهیزات خاصی ندارد. تنها کمی مایه کفیر (فقط چند گرم) لازم است، و شیر تازه.

از دیگر مزایای محصول خانگی کفیر طعم غیر تکراری آن است.

در تولید صنعتی از روشی استفاده می‌شود که طعم، گاز، و حالت فرآورده همیشه یکسان خواهد بود. اما در تولید خانگی، بنابر دمای محیط و زمان نگهداری، هر بار با طعمی جدید روبرو هستیم.

بصورت خلاصه، فقط کافی است مقداری شیر را با مایه کفیر مخلوط کرده و در دمای عادی محیط، بین ۲۴ ساعت تا یک هفته نگهداری کنیم. سپس با گذراندن محلول از یک صافی عادی، دوغ کفیر آماده قابل استفاده فراهم است. و آنچه در بالای صافی می ماند، مایه جدید برای تولید فرآورده بعدی خواهد بود.

جهت اطلاع: نوشیدنی‌های کفیر موجود در بازار که به روش صنعتی تهیه می‌شوند، تا چند برابر انواع دوغ و دیگر نوش‌به‌ها قیمت دارند.

مایه کفیری که معمولاً به دست شما برسد، هر چقدر کم باشد، برای تولید ده‌ها لیتر کفیر از شیر قابل استفاده است و هرگز تمام نخواهد شد. چون در هر بار فرآوری، بجز دوغ کفیر قابل استفاده، مایه‌ای بیشتر از قبل برای استفاده مجدد نیز تولید خواهد شد. (هم می‌توانید مایه اضافی را به دیگران هم هدیه دهید)



راهنمای استفاده از مایه کفیر، (Kefir) و

تولید دوغ و ماست کفیر در خانه

روش تهیه:

مقداری شیر تازه تهیه کنید. گرچه امکان تهیه کفیر از اغلب شیرهای پاستوریزه هم وجود دارد، اما اگر از شیر فله تازه (گاوداری) استفاده شود، هم مقرون به صرفه تر خواهد بود. و هم طعم بهتری حاصل خواهد شد. شیرهای (استرلیزه) دارای تاریخ مصرف طولانی و ماندگاری بالا به دلیل داشتن مواد نگهدارنده زیاد، اغلب باعث از بین رفتن محصول خواهند شد.

شیر را در صورت نیاز، جوشانده و بگذارید تا خنک شود. وقتی به دمای عادی محیط (یا اندکی گرم تر) رسید، آن را در ظرفی غیر فلزی و دردار ریخته و مایه کفیر را اضافه نموده و هم بزنید (حدود یک قاشق چایخوری مایه برای تبدیل یک تا ده لیتر شیر به دوغ کفیر، کافی است و تغییر نسبت آن‌ها در فرآیند تولید تاثیر زیادی ندارد).

درب ظرف را بسته و در محلی که ترجیحاً نور زیادی نداشته باشد، قرار دهید.

هرچه محل نگهداری گرم‌تر باشد؟ فرآیند تبدیل محصول سریع‌تر خواهد بود. در دمای عادی محیط و فصول گرم سال حداقل زمان لازم ۲۴ ساعت و حداکثر یک هفته است. بهترین نتیجه بین ۴۸ ساعت تا سه روز به دست می‌آید .

بعد از گذشت زمان کافی، محلول را کمی هم زده و از صافی (توری متوسط یا ریز) عبور دهید. بهتر است در هیچیک از مراحل، فرآورده و محصول آن با ظروف، قاشق، توری و هیچ شیء فلزی تماس نداشته باشد .

سپس کمی آب در ظرف گردانده و مجدداً روی صافی بریزید تا مایه از چربی‌های اضافی هم پاک شود. ذرات ریز و درشت باقی مانده روی صافی، مایه جدید است که برای تولید محصول بعدی قابل استفاده است و اگر مراحل کار درست انجام شود؟ در هر بار تولید کمی به حجم آنها اضافه می‌شود .

مایه گذشته از صافی، دوغ کفیر است که از همان لحظه قابل استفاده می‌باشد. اما بهتر است چند روزی در یخچال نگهداری شود تا کمی سفت‌تر شود. و طعمی جافتاده‌تر هم بدست آورد .

بسته به کیفیت شیر اولیه و زمان نگهداری . ممکن است بعد از چند روز در حد ماست چکیده سفت شود که هم بصورت ماست قابل

استفاده خواهد بود. و هم با کمی رقیق کردن و افزودن نمک بصورت دوغ کفیر قابل استفاده است .

بهتر است تا زمان استفاده و آوردن سر سفره ، نمک به آن اضافه نشود تا روند جا افتادن و تغییر طعم متوقف نشود. بعد از افزودن نمک، فرآیند تغییر و سفت شدن متوقف می شود .

مایه بدست آمده (روی صافی) در صورت نگهداری در یخچال همراه با کمی آب تا حدود یک هفته زنده می ماند و قابل استفاده مجدد است. اما بهترین حالت این است که بلافاصله با مقداری شیر دیگر مخلوط شده، روال تولید بدون فاصله بصورت مداوم تکرار شود. بسته به میزان مصرف روزانه و تعداد افراد خانواده، حجم شیر و ظرف نگهداری را می توانید کم یا زیاد انتخاب کنید.

باید مراقب باشید که شیر خیلی داغ روی مایه نریزید. تا از بین نرود. اما در حالت عادی و در صورت استفاده از شیر ۲۰ تا حداکثر ۴۵ درجه سانتی گراد هم آسیبی به قارچها (مایه کفیر) نمی رسد .

اگر در اثر مسافرت یا فراموشی ، مخلوط بیشتر از ده دوازده روز مانده بود غیر قابل استفاده به نظر می رسید! نگران نباشید. آن را صاف نموده با مایه بدست آمده (روی صافی) مقداری شیر تازه را مایه بزیند. اگر بعد از یکی دو روز ، تبدیل به کفیر شد؟ و طعم مطلوبی داشت؟

قارچ‌ها هنوز زنده هستند و محصول سالم است. وگرنه، باید مایه جدید تهیه گردد .

طعم‌های متفاوت فرآورده خانگی کاملاً طبیعی است! در هر بار تولید چون دما و زمان نگهداری متفاوت است. با طعمی متفاوت روبرو خواهید بود. از کمی شیرین گرفته، تا ترش و کمی تند! حتی اگر مهارت و تجربه کافی بدست آورید؟ محصول نهائی طعمی گازدار هم پیدا خواهد کرد .

این فرآورده برای همه سنین و همه افراد خانواده قابل استفاده است و بسیار مغذی می‌باشد. اما برای کودکان و نوجوانان در سنین رشد، افراد ورزشکار و پرتحرک، و همچنین افراد مسن تاثیر و بازدهی بیشتری داشته و مفیدتر است .

اگر دمای متوسط منزل شما پائین است؟ یا می‌خواهید سرعت فرآیند، یا طعم محصول را عوض کنید؟ برای مدت نگهداری، محل‌های گرم‌تر منزل مانند پشت یخچال یا کابینت‌های بالاتر آشپزخانه، یا نزدیک به اجاق‌گاز را امتحان کنید .

برای تولید **دوغ** و **ماست طعم دار** (میوه‌ای) کافی است بعد از گذشت حداقل یک شبانه روز از مخلوط کردن مایه و شیر. یکبار با صافی درشت آنرا صاف کنید تا مقداری از اصل مایه را برای استفاده آتی داشته باشید.

سپس تکه های میوه یا سبزی (توت فرنگی، جعفری، نعناء، عنبه، هلو، یا) . را در محلول ریخته ، کمی هم بزنید، و برای مدتی دیگر (بین یک تا سه روز) بگذارید در همان دمای اتاق یا کمی گرم تر. بماند و سپس مجددا صاف نموده و مدتی هم در یخچال نگهداری کنید.



نکات تکمیلی

یکی از باورهای غلطی که درباره کفیر شایع شده و نگهداری آن را سخت جلوه می‌دهد و عده‌ای را از نگهداری آن منصرف نموده است؟ تصور لزوم تدارک روزانه شیر تازه و تعویض سریع مایع و برداشت زود به زود محصول است.

درحالی که برای رسیدن به بهترین نتیجه و طعم مطلوب (در دمای معتدل) یک تا حداکثر دو بار در هفته تهیه شیر و برداشت فرآورده کافی می‌باشد .

ایز اطلاعات در وپلاگ :

<http://keffir.blogfa.com>

و سایت:

www.1Kaseb.iR

هم درج شده است