

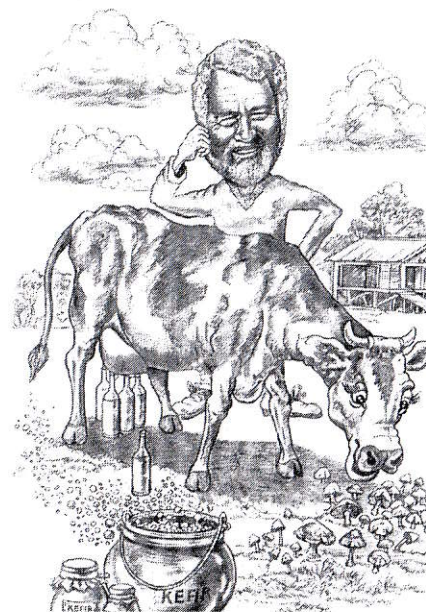
LBRIS

We know
books

Chefirul

**Bun pentru plăcerea gustului,
frumusețe și sănătate**

HARALD W. TIETZE



Traducere: Larisa Andrei



EDITURA MIX
Cristian 2026

CUPRINS

Introducere	9
De unde vine chefirul?	13
Chefirul în lumea occidentală	14
Ce este chefirul?	16
Chefir care nu este chefir	17
Care chefir este bun?	18
Sunt nesănătoase produsele lactate?	19
Rudele chefirului	22
Produse din chefir	32
Moartea începe în colon	33
pH-ul chefirului	35
Modul obișnuit de preparare a chefirului	37
Alte metode de a prepara chefir	38
Chefir preparat din lapte praf	40
Timpul de fermentare	41
Temperatura corectă de fermentare	41
Vasul de fermentare	42
Probleme legate de procesul de fermentare	43
Chefirul, o băutură alcoolică?	44
Se poate consuma cultura de chefir?	44
Cât trăiește cultura?	45
Uscarea boabelor de chefir	45
Păstrarea și îngrijirea culturii de chefir	46
Păstrarea chefirului după ce a fermentat	48
Produse comerciale din chefir	48

LIBRIS We know books	
Poate fi prea mult chefir?	50
Chefirul pentru sănătate	50
Clătiri cu chefir	58
Chefirul pentru frumusețe	58
Tratamente pentru baie	60
Îngrijirea picioarelor	61
Îngrijirea corpului	62
Curățare	63
Tratamente faciale cu fructe	67
Tratamente faciale cu chefir	67
Măști faciale	69
Exfoliante faciale	74
Pistruți	77
Îngrijirea părului	78
Îngrijirea mâinilor	79
Loțiuni și creme hidratante	80
Arsuri solare	83
Chefirul pentru plăcerea papilelor gustative	85
Pastă tartinabilă	85
Mic dejun	86
Prăjituri	86
Brânză	92
Șampanie	93
Sos	94
Băuturi	95
Topping pentru salata de fructe	96
Înghetată	96
Prânz și cină	98
Marinată	101
Plăcinte	102
Salată	103
Sosuri pentru salată	104
Sos indian	105
Utilizări mai puțin comune ale chefirului	105
Prostii care se spun despre chefir	105
Cercetare privind chefirul	105
Bibliografie	107

INTRODUCERE

Chefirul, încă un remediu miraculos din Caucaz?

Oh, nu, nu din nou, ar putea spune unii care nu știu ce este chefirul. Poate își amintesc de anii '50, când iaurtul și-a făcut drum spre Occident și, odată cu el, toate promisiunile și poveștile de succes în legătură cu acesta. Iaurtul se află totuși la limita inferioară a fermentației laptelui, la fel ca untul, laptele bătut și smântâna. Chefirul este un produs foarte complex, cu spectru larg. Majoritatea iaurturilor pe care le cumpărați astăzi nu respectă promisiunile originale. Dar este iaurtul din magazine cel folosit în Orient? Oamenii chiar nu știu ce cumpără. De reținut că iaurtul original își ține toate promisiunile. Foarte des când vorbesc despre acest subiect, oamenii îmi spun: „Dar ce este rău în a adăuga fructe în iaurt pentru a-l face mai gustos și chiar mai sănătos?” Dacă v-ați fi făcut vreodată propriul dumneavoastră iaurt, ați fi aflat că apa din lapte se separă în timpul procesului și că iaurtul este acru. Când a ajuns în Occident în această formă, iaurtul nu era deloc un produs atrăgător, așa că a trebuit să i se adauge ceva pentru a opri separarea apei. S-au adăugat, de asemenea, fructe (în majoritatea cazurilor sub formă de gem sau jeleu) pentru o mai bună valoare de piață.

De unde vine chefirul?

Chiar contează de unde provine chefirul? Pentru unii oameni este important să cunoască originea oricărui lucru. Uneori trebuie rescrise cărțile despre remedii, deoarece traduceri din alte limbi conduc la interpretări sau concluzii greșite. Chefirul de apă și kombucha sunt doar două exemple dintre multele traduceri care induc în eroare. Numele „kombucha” provine din Japonia, însă nu are nimic de-a face cu *konbu-cha*³. De asemenea, se folosește termenul de „cristale de apă japoneze” sau „ chefirul de apă”⁴, cum mai este numită această băutură, care însă nu provine din Japonia, ci cel mai probabil din Caucaz, ca și chefirul de lapte. De fapt, nu se cunoaște originea celor mai importante culturi din lume, dar se știe că locuitorii din Caucaz au folosit de-a lungul secolelor culturile de fermentare pentru a produce și a conserva alimente vii și sănătoase.

Se știe, de asemenea, că în zonele din lume în care consumul de alimente fermentate cu acid lactic este cel mai

³ În japoneză, termenul *konbu-cha* (昆布茶, „ceai de alge”) se referă la un ceai preparat cu pulbere de *konbu* (o algă comestibilă din familia Laminariaceae) și este o băutură complet diferită de ceaiul fermentat asociat de obicei cu kombucha în alte părți ale lumii. (n.tr.)

⁴ Chefir de apă, chefir caucazian sau „cristale de Japonia”, denumiri sub care este cunoscut un grup de ciuperci inferioare din grupa *Sacharomyces*, care se dezvoltă și se înmulțesc rapid în medii de cultură bogate în glucide. (n.tr.)

ridicat, oamenii ating vârsta medie cea mai ridicată, păstrându-și totodată o stare bună de sănătate. Sunt, de asemenea, zonele în care oamenii, dacă nu le place de cineva, nu-l blestemă să-l lovească fulgerul sau ceva asemănător, ci îi doresc ca „albul să plece de la el”. Prin „alb”, ei se referă la cultura de chefir, iar blestemul înseamnă că cerul ar trebui să pedepsească acea persoană luându-i chefirul. *K'abu*, așa este denumită cultura de chefir în aceste zone și este folosită pentru a produce *mischyn* sau *mischin*. Cultura de chefir este în mod tradițional oferită prietenilor și membrilor familiei, trecând din generație în generație.

Practica obișnuită în aceste zone este ca, dacă cineva cere boabe proaspete de chefir, acestea să îi fie oferite fără nicio plată. Plata se cere numai pentru boabele uscate. În zona Caucazului, chefirul este considerat unul dintre cele mai bune remedii holistice, care este și mai puternic dacă se prepară din lapte de capră sau de iapă.

Pe la începutul secolului trecut, a venit vestea în Occident că medicii ruși au tratat cu succes tuberculoza cu ajutorul chefirului. Acest lucru a stârnit mult interes și au fost demarate studii la scară mică, dar acestea au fost abandonate în timpul primului război mondial. Abia în ultima vreme Occidentul s-a gândit mai mult la vindecarea holistică și a început să redescopere alimentele vii precum chefirul.

Chefirul în lumea occidentală

Chefirul nu a fost sau nu este foarte cunoscut în lumea occidentală. S-a răspândit pe scară mică, de la prieten la

prieten, culturile fiind oferite în dar, cu foarte puține informații. Până în prezent, nu există literatură practică privind cultura de chefir. Un alt motiv pentru care chefirul nu a devenit foarte popular în Occident, așa cum ar fi trebuit având în vedere valoarea sa terapeutică ridicată și gustul plăcut, este că prea multă lume vorbește despre efectele adverse ale produselor lactate. Industria occidentală a laptelui a trecut cu vederea până acum potențialul de piață ridicat al chefirului. Ca să ne facem o idee, producția totală de chefir comercial în fosta Uniune Sovietică era de 1,2 milioane de tone, în timp ce în Suedia se produceau doar 16.000 de tone, iar în Elveția doar 350 de tone pe an. (Puhan, 1988)

În majoritatea țărilor occidentale nu există deloc producție comercială de chefir.⁵

Chefirul este foarte ușor de produs acasă. În țările occidentale nu se știa, de pildă, că boabele de chefir se pot usca. Se credea, în general, că numai culturile vii pot fi utilizate, dar au fost distribuite și culturi congelate, deși foarte des congelarea profundă omoară cultura.

Mulți văd Australia ca fiind capătul lumii, dar răspândirea chefirului în lumea occidentală are legătură cu munca lui John Donovan. El a dezvoltat un dispozitiv de mici dimensiuni pentru prepararea chefirului de casă într-un mod simplu și ușor. Tot John Donovan este fondatorul companiei *The Goodlife Company and Friends* de pe Coasta de Aur, Queensland, Australia.

El spune: „Acum aproximativ 40 de ani, mamei mele, Phyllis, i s-a oferit o cultură de fermentație a laptelui. Aceasta

⁵ Informație la nivelul anului scrierii acestei cărți, 1996. Între timp, chefirul a fost inclus în producția curentă de lactate și este prezent pe rafturile marilor lanțuri de magazine din Europa. (n.tr.)

a fost folosită în casa noastră pentru a prepara un produs asemănător iaurtului de băut. Am atribuit o mare parte din starea bună de sănătate din familia noastră, precum și longevitatea părinților mei, acestui mod simplu de transformare a laptelui, așa că am hotărât încă de la o vârstă fragedă că ar fi bine să ofer și altora aceste informații despre prepararea de alimente sănătoase prin fermentație.”

Compania *The Goodlife Company and Friends* oferă o gamă largă de produse cu chefir, pe lângă kiturile de fermentare a laptelui cu cultură de chefir, cum ar fi săpunurile și produsele de îngrijire a pielii. Spre deosebire de alte companii unde rețetele sunt depozitate într-un seif, John Donovan crede că poate ajuta oamenii să își prepare propriile produse cu chefir. Doresc să-i mulțumesc foarte sincer domnului John Donovan pentru informațiile pe care el și compania sa mi le-au oferit și pentru că mi-au dat dreptul de a-i publica rețetele în această carte, în special cele referitoare la gama de produse de îngrijire a pielii.

Ce este chefirul?

Chefirul este o relație vie, o simbioză a unui număr de bacterii și drojdii care formează boabe sau structuri asemănătoare conopidei. Aceste organisme vii fermentează laptele, rezultatul fiind alimentul viu numit chefir. În țările occidentale, cultura și alimentul au același nume, la fel ca în cazul ciupercii și băuturii kombucha, ceea ce duce uneori la neînțelegeri. În țara de origine, cultura și produsul de fermentație au denumiri diferite, așa cum s-a menționat anterior.

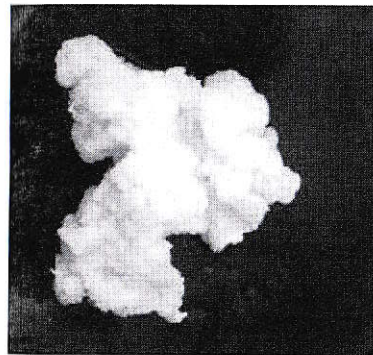
Băutura chefir este lapte fermentat cu acid lactic – alcool. Boabele de chefir sau culturile de început trebuie să provină din boabe existente, ca și alte semințe, și nu pot fi fabricate.

Chefir care nu este chefir

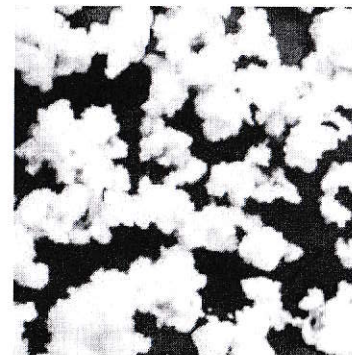
Există cel puțin trei varietăți de culturi care poartă acest nume.

Chefirul de apă se prezintă sub formă de boabe ca și chefirul de lapte, dar este cultivat în apă cu zahăr. Se mai numește, de asemenea, „cristale de apă japoneze” sau „*Tibi*”. Veți citi mai multe despre acesta în capitolul *Rudele chefirului*.

Analizele științifice indică faptul că există multe bacterii și drojdii diferite combinate în chefir.



Cultură de chefir



Boabe de chefir

Boabele de chefir sunt vândute mai ales sub formă de granule uscate. Cu toate că aceasta este forma obișnuită de comercializare a lor, apar de multe ori probleme când trebuie aduse la viață. De-a lungul anilor, am distribuit boabe uscate clienților mei și s-a întâmplat uneori ca ei să nu le poată înmulți pentru a produce cea bună băutură la gust sau pentru a le oferi, la rândul lor, prietenilor.

Alternativa este utilizarea culturii vii de chefir. Aceasta arată ca o conopidă. Prin utilizarea ei, sunt eliminate problemele de mai sus, dar apare o problemă nouă, anume că nu poate supraviețui decât în lapte sau în apă și doar câteva zile. Din această cauză, chefirul sub formă de cultură vie trebuie oferit de la prieten la prieten.

Care chefir este bun?

Este greu de răspuns la această întrebare, deoarece toți cei care cultivă chefir susțin că al lor este cel mai bun. Dacă aveți acces la diferite tipuri de chefir, sfatul meu este să le încercați pe toate și să vedeți care vi se potrivește cel mai bine. Numai dumneavoastră puteți decide care vă place cel mai mult.

Atunci când cumpărați boabe de chefir din comerț, puteți fi siguri că veți obține întotdeauna aceeași calitate și același echilibru de drojdii și bacterii.

Cultura de chefir reprezintă un centru de producție biologică. Alimentele vii precum chefirul ajută la detoxifierea organismului, susțin și echilibrează digestia și contribuie la întărirea sistemului imunitar pentru a contracara influențele negative asupra organismului.

În timpul procesului de fermentare, boabele de chefir transformă laptele normal în băutura numită chefir. Se produc compuși chimici precum acidul lactic, etanolul, acidul acetic, dioxidul de carbon și alții. Interesant este că vitaminele sunt produse în timpul acestui proces.

Astfel, s-a observat că drojdiile din culturile de chefir pot produce unele vitamine. Kneifel și Meyer au studiat producția de vitamine în timpul fermentării chefirului utilizând diferite tipuri de lapte. În laptele de vacă, s-a constatat o creștere apreciabilă a piridoxinei (B6), cobalaminei, acidului folic și a biotinei, în timp ce concentrațiile de acid orotic, riboflavină (B1) și tiamină (B1) au scăzut. Cu toate acestea, Oberman a raportat creșteri ale concentrațiilor de tiamină (B1) și riboflavină (B1). S-a sugerat că aceste diferențe pot apărea în funcție de metoda de producție. (Grassnik)

Sunt nesănătoase produsele lactate?

Aud de mulți ani, aproape zilnic, că alimentele lactate sunt nesănătoase, declanșează alergii, provoacă multe boli și că singurul lapte destinat consumului uman este laptele de mamă. Laptele de vacă este bun pentru vițelul activ fizic din prima zi de viață. Sunt de acord că laptele de vacă este destinat unui vițel care aleargă în padoc, în timp ce laptele uman este destinat bebelușului. Dar ce altceva, în afară de laptele matern, este destinat oamenilor? Nu am primit niciodată un răspuns bun la această întrebare. Totul există pentru supraviețuirea propriei specii. O sămânță de măr