



Οι "CyChefs", μαζί με αξιόλογους διαιτολόγους - διατροφολόγους συνεργάτες τους, ενημερώνουν και επιμορφώνουν τους αναγνώστες του "Πολίτη" για θέματα διατροφής και μακροζωίας, τα οποία αποτελούν μέρος της "καλής ζωής" των πολιτών.

Ο Γιώργος Κυπριανού, καθηγητής & β. διευθυντής Επιστημονικών Τεχνών, "CyChefs", και η αθλητική διατροφολόγος - διαιτολόγος Φωτεινή Λάππα σας ενημερώνουν για το "θαυματουργό" ρόφημα που λέγεται κεφίρ. Οι CyChefs σας προσκαλούν να επι-

σκεφθείτε τη γνωστή γαστρονομική τους ιστοσελίδα [www.cychefs.com](http://www.cychefs.com) για ενημέρωση και άλλα πλούσια αρθρογράφηση, καθώς και άλλα γαστρονομικά δρώμενα τόσο στην Κύπρο όσο και στο εξωτερικό.



# Κεφίρ: Το «θαυματουργό» ποτό

Το κεφίρ γεννήθηκε στα βουνά του Καυκάσου αιώνες πριν. Στις χώρες της πρώην Σοβιετικής Ένωσης το κεφίρ αποτελεί το 70% του συνολικού ζυμωμένου γάλακτος που καταναλώνεται, και όχι τυχαία. Οι κάτοικοι του Καυκάσου, οι οποίοι σπάνια παρουσιάζουν πρόωρες εκφυλιστικές ασθένειες και η εκτιμώμενη διάρκεια ζωής τους υπερβαίνει τα 100 χρόνια, πίνουν κεφίρ αντί νερού και προτιμούν το συμπυκνωμένο κεφίρ αντί επιδόρπιο. Ας δούμε λοιπόν τα πλούσια οφέλη και τις πολυάριθμες ευεργετικές επιδράσεις που προσφέρει το κεφίρ στον ανθρώπινο οργανισμό.

Το κεφίρ είναι ένα φυσικό προβιοτικό γαλακτοκομικό προϊόν που παράγεται από οποιονδήποτε τύπο γάλακτος με τη χρήση κόκκων κεφίρ, προκαλώντας ζύμωση. Οι κόκκοι ή σπόροι του κεφίρ, που οπτικά μοιάζουν με κουνουπίδι, αποτελούνται από μια μάζα οξυγαλακτικών βακτηριδίων -φιλικών για τον ανθρώπινο οργανισμό-, ζύμης και ενός μοναδικού υδατοδιαλυτού πολυσακχαρίτη που ονομάζεται kefiran. Το κεφίρ έχει τη μορφή νερούλιου γιαουρτιού και είναι ένα ευγευστό, εύπεπτο και υγιεινό τρόφιμο. Όσον αφορά τα θρεπτικά του συστατικά, είναι πλούσιο σε ασβέστιο, μαγνήσιο, φώσφορο, όπως και το γάλα από το οποίο παρασκευάζεται, καθώς και σε βιταμίνες Α, Β, και D, ενώ οι πρωτεΐνες του είναι υψηλής βιολογικής αξίας. Το κεφίρ αποτελεί ένα προϊόν με υψηλή περιεκτικότητα σε προβιοτικούς μικροοργανισμούς, που έχουν πολύ ισχυρότερη βιολογική δράση από τους μικροοργανισμούς που εμπεριέχονται εκ φυσικού στο γιαούρτι. Συνεπώς, σε σχέση με τα άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα συστατικά που περιέχει το κεφίρ αφομοιώνονται πληρέστερα από το πεπτικό σύστημα και έχουν υψηλότερη βιοδιαθεσιμότητα. Επιπλέον, το κεφίρ ως ζυμωμένο προϊόν περιέχει ελάχιστα τελικά ποσά λακτόζης. Αποτελεί λοιπόν μια πολύ καλή λύση πρόληψης αλλεργιών για τα άτομα που έχουν δυσανεξία στη λακτόζη και δεν μπορούν να πουν γάλα.

## Ευεργετικές ιδιότητες

- Βοηθά στην πέψη των τροφών και γενικότερα στην καλύτερη λειτουργία του πεπτικού συστήματος.
- Συμβάλλει στην εξισορρόπηση της χλωρίδας του εντέρου έπειτα από θεραπεία με αντιβιοτικά ή άλλα ισχυρά φάρμακα.
- Δρα ανασταλτικά στην ανάπτυξη τοξικών μικροοργανισμών του παχέος εντέρου.
- Προστατεύει από τη δυσκοιλιότητα.
- Έχει διουρητικές ιδιότητες.



Η αθλητική διατροφολόγος - διαιτολόγος Φωτεινή Λάππα.

## Τι ακριβώς είναι το κεφίρ και ποια θρεπτικά συστατικά περιέχει;

Τα αμινοξέα του βοηθούν στη χαλάρωση του νευρικού συστήματος.

Επίσης, θα ήθελα να τονίσω ότι το κεφίρ μπορεί να καταναλωθεί από όλα τα άτομα κάθε ηλικίας (παιδιά, έγκυες, θηλάζουσες, ηλικιωμένους). Θεωρείται άριστο διαιτητικό προϊόν με λίγα λιπαρά και θερμίδες (διαθέτει όσες σχεδόν και ένα ποτήρι γάλα, ανάλογα με τον τύπο γάλακτος που θα χρησιμοποιηθεί για την παρασκευή του) και είναι ιδανικό και για όσους αθλούνται.

## Πώς μπορώ να το καταναλώσω

Ανάλογα της μορφής του, μπορείτε να το καταναλώσετε όπως οποιοδήποτε άλλο γαλακτοκομικό προϊόν ως μέρος μιας γενικότερα υγιεινής διατροφής. Πείτε το σκέτο ως ρόφημα ή απολαύστε το με μέλι, φρούτα, δημητριακά πρωινού ή ως ζηνή κρέμα σε σάλτσες και σαλάτες. Οι τυπικά συνιστώμενες ποσότητες για υγιή άτομα είναι 1 έως 2 ποτήρια ημερησίως. Μπορείτε, δηλαδή, να αντικαταστήσετε με αυτό τη μία από τις τρεις μερίδες γαλακτοκομικών προϊόντων της συνιστώμενης ημερησίας ποσότητας.

## Συμβουλές του σεφ:

- Δοκιμάστε το κεφίρ με λίγο χαρουπόμελο.
- Χρησιμοποιήστε το στα smoothies με φρούτα του δάσους.
- Δοκιμάστε το στις σάλτσες σαλατών, "dressings".
- Αντικαταστήστε στα φαγητά τη φρέσκα κρέμα με λίγο κεφίρ.



Cy Chefs

Ο Αντώνης Νικολάου και ο Γιώργος Κυπριανού (οι CyChefs), κάνουν το ντεμπούτο τους και στο χώρο των εκδόσεων μαγειρικής. Το πρώτο βιβλίο μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής «Χρώμα και άρωμα κουζίνας», ήρθε για να μείνει και να ταράξει τα λιμνάζοντα νερά της γαστρονομίας του τόπου μας.

[www.cychefs.com](http://www.cychefs.com)

