

Ev Yapımı Kefir Mayası Hakkında Herşey



Önemli Bilgiler:

Kefir mayasının buzdolabında saklanması tavsiye edilir.

Kefir mayası paketini açtıktan sonra tamamını tüketiniz.

Kefir mayası, daneler ile uğraşmaktan, bulaşıcı risklerden ve daneleri saklama zorluğundan sizi kurtaracaktır.

Kefir mayası pratik ve kolay mayalama ile güvenli ve sağlıklı kefir elde etmenizi sağlayacaktır.

Kefirinizi sürekli buzdolabında muhafaza ediniz ve içmeden önce çalkalayınız. Kefirin içilmesinde herhangi bir miktar sınırlaması yoktur. İstedığınız kadar içebilirsiniz.

Doğal Maya

Kefir mayası %100 doğaldır. GDO içermez, Hiçbir katkı maddesi ve koruyucu yoktur. Bileşiminde orijinal kefir bakterileri ve mayaları bulunur.

Güçlü Maya

Kefir mayası, güçlü yapısı ile sütün mayalanmasında etkin sonuç alınmasını sağlar. Aktif probiyotik bakteri ve mayalarla oluşan kefirde zengin vitamin, mineral, esansiyel aminositler ve antimikrobiyal maddeler bulunur.

Sağlıklı Maya

Kefir mayası hijyenik ve sağlıklı üretim ortamında TS EN 22000 Gıda Güvenliği Yönetim Sistemi, Helal Sertifikası ve TR-34-K-010236 İşletme Kayıt No'su ile gıda kodeksine uygun olarak üretilmiş ve paketlenmiştir.

Pratik Maya

Artık evde kefir mayalamak çok kolay, çok pratik. Kefir mayasını buzdolabında saklamak koşuluyla, her zaman kullanabilirsiniz.

Ekonomik Maya

Piyasadaki ticari kefiirlere nazaran evde kefir yapmak ekonomik olarak daha kazançlı olacaksınız. Yayla kefir mayası ile hem sağlıklı hem ekonomik kefir tüketeceksiniz.

Kefir Nedir?

Kefir; ilk olarak 5000 yıl önce göçebe olarak yaşamlarını sürdüren Orta Asya toplumları tarafından üretilmiştir. Anavatanı Orta Asya'dır. Kafkas dağlarındaki Türklerin geleneklerini sürdürmeleri sonucu günümüze ulaşmıştır. Avrupalılar kefir ve yoğurt gibi süt ürünleri ile beslenen Türklere Lattafagus (sütobur) ismini vermişlerdir.

Kefir; Bir Efsanedir.

Kefir sağlıklı yaşam sürdüren, 120 yaşındaki Kafkas Türkleri'nin gençlik iksiri olarak ünlenmiştir. Hastalıklara karşı binbir derde deva şifa kaynağı olmuştur. Bilim dünyası kefirii 1900'ü yıllarda, Kafkasya'da uzun yaşam üzerine yapılan araştırmalarda keşfetmiştir. Rus bilim adamı METCHİFKOFF bu araştırmaları ile 1908 yılında Nobel Tıp Ödülünü almıştır.

Kefir; Sinir Sisteminin Dostudur.

Kefir serinletici aroması ile kronik yorgunluğu giderir, stresin atılmasını sağlar ve sakinlik verir. İçeriğindeki triptofan amino asidi sinirleri yatıştırır, beyindeki mutluluk (serotonin) hormonunun salgılarını artırır. Kefirdeki anti stres minerali olan magnezyum; uykusuzluk ve sinirsel depresyonu önler, B12 vitamini beyinsel faaliyetini artırır, zihinsel gelişim sağlar.

Kefir; Büyütür, Besler ve Güçlendirir.

Kefir bir süt ürünü olduğu için sütteki tüm vitamin, mineral ve proteinleri içerir. 6 aylık bebeklikten çocukluğa, gençlikten yetişkinliğe kadar insan metabolizmasının biyolojik gelişimini sağlar. Kefir, sağlıklı büyümeye destek olur. İçeriğindeki fosfor nedeniyle doğal enerji içeceğidir.

Kefir; En Güçlü Doğal Probiyotik İçecektir.

Kefirin mucizevi özellikleri bileşiminde bulunan PROBİYOTİK bakteri ve mayalardan kaynaklanır. Probiyotikler canlı, aktif ve güçlü mikro organizmalardır. İnsan vücuduna yararlı bakteriler olup, çeşitli hastalıklara yol açan patojen (kötü) bakteri, mikrop, virüs, mantar gibi parazitlere karşı savaşan ve onları etkisiz hale getiren dost bakterilerdir. Yetişkin bir insanın bağırsaklarından yaklaşık 100 trilyon bakteri ve maya bulunur. İlk anne sütü ile vücuda yerleşen probiyotikler mide ve bağırsaklarda canlı olarak yaşar ve kolonize bir yapı oluştururlar.

Kefir; Bağıışıklık Sisteminin Kurucusu ve Koruyucusudur.

İkinci beyin görevi gören bağıışıklık sistemi, insan sağlığının yaşam merkezidir. Yanlış ve dengesiz beslenme sonucu probiyotikler azalırsa bağıışıklık sistemi çöker. İnsanlar çok kolay hastalanır ve uzun süre iyileşemezler. Kefir, hastalıklara karşı vücudu korurken, besleyici yönüyle hastalıklardan kurtulmak için iyileştirici destek verir.

Kefir; Sindirim Sistemini Mükemmel Çalıştırır.

Mide ve bağırsaklarda canlı kalabilen ve sürekli çoğalan kefirdeki probiyotikler besin sentezi ile dünyanın, en kapsamlı rafineri işlemini yaparlar. Tüm besinlerle işbirliği yaparak vitaminlerin, minerallerin ve proteinlerin analizine ve kana karışmasına yardımcı olurlar. Mide asit dengesini koruyarak mide salgılarını artırırlar. Mide ve bağırsakları sürekli temiz tutarak doğal florayı korurlar ve rahatsızlıkları önlerler. Kefir şişkinlik yapmaz, içeriğinden doğal olarak oluşan CO2 gazı hazmı kolaylaştırır. Kefir, bağırsakları çalıştırarak kabızlığı ortadan kaldırır. İshale neden olan mikropları etkisiz hale getirir. Sağlıklı diyetler için idealdir.

Kefir; Doğal Antioksidandır.

Kefir, vücudu zararlı, zehirli maddelerden ve toksinlerden temizler. Ayrıca, böbrek taşlarının oluşumunu engelleyerek dışarı atılmasını sağlar. Oksidanların kana karışmasını engelleyerek, biyolojik ve kimyasal besin sentezlerinde karaciğere ve safra kesesine destek verir. Solunum sisteminin temiz olmasına yardımcı olur. Solunum yollarındaki enfeksiyonları önler. İçeriğindeki E vitamini ve Selenyum mineralinin mükemmel bileşimi ile kan ve doku hücrelerinin sürekli yenilenmesini sağlar. Antitümör ve antikanserojen özelliklerinden dolayı bilim ve tıp dünyası, kefirini önermektedir.

Kefir; Doğal Antimikrobiyaldir.

Kefirin mayalanması esnasında, probiyotiklerin etkisiyle asetik asit, laktik asit ve hidrojen peroksit gibi antimikrobiyal maddeler oluşur. Bu maddeler bulaşıcı ve mikrobik enfeksiyonlara karşı vücut direncini artırır, doğal koruma sağlayarak hastalıkları önler. Yaraların iyileşmesini sağlayan ve kanamaları durduran K vitamini sadece kalın bağırsağa yerleşen Kefirdeki probiyotikler tarafından üretilir.

Kefir & Yoğurt

Kefir geleneksel aroması, tatlı ekşimsi tadıyla sulu yoğurda benzer. Yoğurtta bulunan iki tane bakteri zayıf bakterilerdir. Mide asitinde zor yaşarlar ve bağırsaklarda tutunamazlar. Yoğurt genel olarak prebiotik (lifsel) özellikler taşır. Kefirdeki probiyotikler çok güçlü bakteriler olduğu için mide asitinde yaşayabilirler, bağırsaklara geçerek orada çoğalıp canlı kalabilirler. Kefir probiyotik özelliğinden dolayı yoğurda göre sağlık açısından çok daha fazla olumlu katkılar yapar.