1. A kefír a joghurttal és az aludttejjel együtt a savanyú tejtermékek csoportjába tartozik. Ezek a termékek kellemes ízűek, frissítő hatásúak, a tejnél hosszabb ideig eltarthatók. A kefír vegyes erjesztéssel készül, azaz az anaerob (levegőt nem igénylő) lebontási folyamatok közül mind a tejsavas, mind az alkoholos erjedés végbemegy benne. Ennek következtében vegyhatása savas lesz. Ízében is érződik a nagy tejsavtartalom és a kismennyiségben jelen lévő széndioxid és alkohol. A kefír erjesztését vegyes, baktériumokból és gombákból álló kultúrával végzik. A joghurtkészítésben csak baktériumok játszanak szerepet. Alkoholos erjedés nem következik be benne, és szén-dioxid sem keletkezik az erjesztés során. Fontos különbség, hogy a kefírben sokkal nagyobb arányban alakul át a tejcukor tejsavvá, mint a joghurtban, így kefírt még a tejcukorra (laktóz) érzékeny személyek is fogyaszthatnak. Az élőflórás - azaz baktériumokat és gombákat tartalmazó - kefír jótékony hatásainak hátterében az emésztés elősegítése áll. A bél baktériumflórája ugyanis betegségek, gyógyszerek hatására megfogyatkozhat, ilyenkor a savanyú tejtermékekben lévő baktériumok újra benépesíthetik a beleket. A kefír több baktériumfajt tartalmaz, mint a joghurt vagy az aludttej.

Hasonlítsd össze a joghurtot és a kefirt a fenti szöveg alapján!

1. A bolti natúr kaukázusi kefir 450 ml 299 Ft. 1 liter tej 160 Ft, kefirgomba ingyen van. Mennyibe kerül 2 dl bolti, illetve házilag előállított kefir?