

Всё об обычном

КЕФИРЕ

*Рецепты, целебные свойства,
косметика и уход за кожей,
а также многое другое*



Annotation

«Пейте на здоровье молоко коровье » - поется в старой детской песенке. Но многие современные диетологи утверждают, что молоко - еда для младенцев. А вот кисломолочные продукты - прекрасное питание для всех. Особенно кефир. Это самый необычный и интересный продукт из всего того, что вырабатывается из молока. Кефир - это и диетический продукт, и лекарство, и косметическое средство, и одна из основных составляющих многих напитков. Для широкого круга читателей.

- [Иван Дубровин](#)
 - [ВВЕДЕНИЕ](#)
 -
 - [ГЛАВА I. ВСЕ О КЕФИРЕ](#)
 -
 - [ГЛАВА II. ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА КЕФИРА](#)
 -
 - [ГЛАВА III. КРАСИВА С ПОМОЩЬЮ КЕФИРА](#)
 - [УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА](#)
 -
 - [И ВОЛОСАМ НУЖНА ЗАБОТА](#)
 -
 - [ЧТОБЫ ШЕЯ НЕ СТАРЕЛА](#)
 -
 - [УХОД ЗА ТЕЛОМ](#)
 -
 - [ГЛАВА IV. И ВКУСНО, И ПОЛЕЗНО](#)
 - [САЛАТЫ, ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ](#)
 -
 - [ГОРЯЧИЕ БЛЮДА](#)
 -
 - [ОКРОШКИ, ХОЛОДНИКИ](#)
 -
 - [ОЛАДЫ](#)

- - [ДЕСЕРТЫ](#)
 -
 - [ГЛАВА V. А МОЖНО И ДОМА](#)
 -
 - [ГЛАВА VI. КОКТЕЙЛИ И НАПИТКИ ИЗ КЕФИРА](#)
 -
 - [ЗАКЛЮЧЕНИЕ](#)
 -
-

Иван Дубровин
Все об обычном кефире

ВВЕДЕНИЕ

Полагаем, немногие всерьез задумывались о том, из чего приготавливаются напитки, ежедневно нами употребляемые. Но вы подумайте: в действительности, почти все, что мы пьем, является результатом особой переработки живого вещества или, хуже того, продуктом жизнедеятельности каких-либо микроорганизмов. К числу последних напитков следует отнести в первую очередь алкогольные.

Существуют даже «смешанные» (назовем их пока так) напитки, то есть напитки, приготавливаемые из веществ растительного происхождения не без помощи вездесущих микроорганизмов. Это, например, всевозможные вина, которые хотя и изготавливаются из плодов винограда, но получают в результате брожения, причем от условий и срока брожения зависит сорт, марка вина – сухое, сладкое, крепкое, игристое. В домашних условиях мы готовим вина или, гораздо чаще, наливки – своего рода «крепкие компоты».

Получается примерно следующая картина: единственные «неживые» напитки, встречающиеся, между прочим, в нашем рационе крайне редко, – это вода, которую мы время от времени попиваем из-под крана, и минеральные воды.

Но наш рассказ не о них, а о вполне «живом и смешанном» напитке, причем не растительного происхождения – о кефире. Почему мы его так назвали и почему вообще решили посвятить ему настоящую книгу, вы поймете, если, не теряя ни минуты, продолжите чтение. Читайте, кефир заинтересует вас так же, как заинтересовал он нас!

ГЛАВА I. ВСЕ О КЕФИРЕ

Итак, почему же кефир «живой», да еще вдобавок и «смешанный». Объясним все сразу, чтобы в дальнейшем не возникало никаких недоразумений. Во-первых, кефир изготавливается из молока, то есть продукта животного происхождения – ведь молоко представляет собой секрет молочных желез млекопитающих животных, из-за чего, собственно говоря, этих животных и разводят, а отрасль сельского хозяйства, занятую скотоводством такого типа, принято называть молочным животноводством. А во-вторых, в кефире происходят процессы молочнокислого брожения, за что он и носит название молочнокислого продукта, а также имеют место процессы спиртового брожения.

Начнем наш рассказ об этом чудесном напитке в порядке, намеченном выше, а именно – с молока. В основном в пищевой промышленности для переработки в молочнокислые продукты применяется коровье молоко, однако в национальной кухне некоторых народов применяют для тех же целей молоко других сельскохозяйственных животных, которых причисляют к лактирующим. К примеру, нашло применение молоко овец, верблюдов и кобылиц: из овечьего молока изготавливают брынзу; из верблюжьего – шубат, называемый еще чалом; из кобыльего – кумыс.

Описать состав молока сложно, поскольку он меняется в зависимости от вида и породы лактирующего животного, от которого молоко получено, а также от стадии лактации и времени года, когда проводили доение. Можно только заметить, что белковый состав молока отличается особой сложностью. С точки зрения медиков, молочные белки являются полноценными, поскольку содержат все незаменимые аминокислоты, причем в правильной пропорции и достаточном количестве. Столь же полно представлены в составе молока витамины и ферменты: оказывается, молоко содержит почти все виды этих веществ в некотором количестве.

Кроме того, в составе молока присутствуют углеводы. Углеводный состав молока представлен небольшим количеством простых углеводов, называемых еще моносахаридами. Химическое строение

моносахаридов характеризуется наличием двух основных групп – карбоксильной и гидроксильной, а также некоторых других групп, как то: аминогруппы, карбоксильной группы. Достаточно наличествует в составе молока углевод лактоза, являющийся главным углеводом молока не только по количеству, но и по биологическому воздействию на организм потребителя. Лактоза примечательна следующей особенностью: ее гидролиз (расщепление) в кишечнике происходит с незначительной скоростью, что препятствует началу интенсивного брожения.

Наконец, молоко представляет собой продукт с довольно высокой степенью жирности. Молочный жир по химическому составу можно определить как весьма сложную глицеридную смесь, содержащую, помимо того, лецитин и жирорастворимые витамины. Жир находится в молоке в состоянии эмульсии, то есть в виде взвешенных в толще жидкости капелек. Количество жировых капелек в молочной эмульсии исчисляется двумя миллиардами штук на каждый миллилитр! Размеры капелек жира (0,5-10 мкм) и такие свойства этого компонента молока, как высокая дисперсность и низкая точка температуры плавления, делают молочный жир легко усваиваемым.

Молоко само по себе является легко усваиваемым пищевым продуктом, пригодным для употребления людьми любого возраста. Сбалансированность компонентов молока – пищевых и прочих веществ – позволяет применять его в основе диетического питания, существует даже специальный молочный стол. Польза молока очевидна, если вспомнить, что молоко и молочные продукты благодаря оптимальному балансу таких биостимулирующих веществ, как метионин и холин, регулируют холестериновый обмен в организме, предупреждая тем самым развитие атеросклероза.

Холестерин, иначе холестерол (от греческого «твердая желчь») играет в организме человека очень важную роль. Это вещество, как и молочные жиры, относится к химической группе сложных органических веществ липидов, являясь, если соблюдать точность, представителем липидов стеридов. Холестериновый обмен, в котором этот стерин принимает участие, можно описать как цепь поэтапных реакций его синтеза и разложения с целью образования из него впоследствии жизненно важных для организма веществ.

Холестерин ежедневно синтезируется в организме в количестве 700 мг. Кроме того, в течение опять-таки суток к этому количеству добавляется несколько больше 300 мг липида с пищевыми холестериносодержащими продуктами. Конечный объем расходуется на синтез желчных кислот в процессе окисления липида (500 мг холестерина), гормонов – половых и кортикостероидов – и кальциферола D-3, являющегося витамином (40 мг холестерина). Некоторая часть холестерина выводится из организма, например выделяется с кожным салом (100 мг холестерина) и мочой (около 2 мг).

Концентрация холестерина в крови человека реагирует на любые нарушения обмена веществ, к примеру ожирение, сахарный диабет, подагра и прочие заболевания. Этот феномен объясняется тем, что холестериновый обмен занимает ключевую позицию в общем обмене веществ. Частым, особенно в пожилом возрасте является такое нарушение холестеринового обмена, как атеросклероз, заключающийся в образовании и отложении на внутренних стенках артерий холестерина, его соединений или, иногда, родственных липидов. Болезненный процесс завершается формированием внутри артерий соединительнотканых бляшек и сопровождается их изъязвлением, образованием тромбов, а кроме того, отложением на этих бляшках извести.

Поэтому можно рекомендовать употребление молока и молочных продуктов в качестве питания, нормализующего обмен веществ. Молоко, без сомнения, благотворно влияет на работу органов пищеварения. Причины этого положительного воздействия заключаются в обилии воды в составе молока и присутствии вещества метионина, которое представляет собой серосодержащую аминокислоту – часть молочных белков. Это вещество служит основным производным в синтезе холина и фосфатидов, принимает участие в образовании гемоглобина. Установлено, что прочие вещества молока стимулируют работу почек.

Организм человека прилагает минимальные усилия для переваривания и усвоения молока и молочных продуктов, желудок выделяет на переваривание молока весьма ограниченное количество пищеварительного сока. Калорийность молока вместе с тем невысокая – примерно 60 ккал на 100 г продукта. Молоко, а в особенности молочнокислые продукты – лучшее средство для нормализации

состава кишечной микрофлоры, что препятствует протеканию в нем гнилостных процессов.

Как справедливо утверждал в свое время великий русский физиолог И.П. Павлов, «между сортами человеческой еды в исключительном положении находится молоко, и это согласное признание как обыденного опыта, так и медицины» – и добавлял: «Всеми и всегда молоко считается самой легкой пищей и дается при слабых и больных желудках и при массе других заболеваний, например сердечных, почечных и т. д.»

Все прекрасно знают, что молоко и молочные продукты перед поступлением в продажу обеззараживаются, или, как принято говорить, пастеризуются и стерилизуются. Но существует, помимо того, другой вид обязательной обработки молока, предшествующий поступлению молока в продажу и изготовлению из этого молока тех или иных пищевых продуктов, главным образом кисломолочных. Эта обработка носит название гомогенизации и сводится к механическому дроблению капель жира с целью получения высокодисперсной эмульсии, которая не расслаивается при хранении.

Выделяют два преобладающих в пищевой промышленности способа производства молочных продуктов – термостатный и резервуарный.

Термостатный способ сводится к тому, что гомогенизированное молоко, разлитое в тару, сквашивают в термостатах, а затем охлаждают до температуры немногим выше 8 градусов.

Резервуарный способ заключается в том, что в тару (бутылки) разливается готовый продукт, выдержанный для сквашивания и созревания в больших резервуарах.

Теперь кратко расскажем о некоторых молочных продуктах. Молочные продукты можно условно разделить на несколько групп. Первый в нашем списке тип молочного продукта, которым люди пользуются каждый день, – сливочное масло. Это ценный, хорошо усваиваемый пищевой продукт. Масло содержит все основные компоненты молока – белки, жиры, лактозу и прочие компоненты. Кроме того, в масле присутствуют такие витамины, как токоферол и ретинол.

Продолжить перечень наиболее распространенных молочных продуктов следует повсеместно известным лакомством – мороженым.

Мороженое изготавливают из пастеризованного молока (либо сливок) путем смешивания его с сахаром, стабилизаторами и вкусовыми и ароматическими добавками и последующего взбивания полученной смеси.

Другой тип молочных продуктов – молочные консервы, которые изготавливают для длительного хранения. Большой срок хранения консервированного молока обусловлен изменением его осмотического давления, что достигается посредством введения сахаристых веществ, стерилизации или высушивания. Среди молочных консервов есть самые разнообразные продукты, из которых наиболее известны «сгущенка» – молоко, сгущенное с сахаром, сгущенное стерилизованное, стерилизованное концентрированное, кофе со сгущенным молоком, сухое молоко и сухие смеси – для мороженого и детского питания.

Далее необходимо отметить молочные продукты, изготавливаемые из вторичного сырья. Вторичное молочное сырье образуется в процессе производства питьевых молочных продуктов, сливочного масла, творога и сыров и представляет собой пахту, сыворотку и обезжиренное молоко. Пищевая ценность вторичного сырья незначительно отличается от исходного, главным образом по количеству жиров, белков и сухих веществ. Наиболее широкое применение получили обезжиренное молоко и пахта, которую используют в натуральном виде, пастеризованной сквашенной, а также при изготовлении некоторых типов творога. Сыворотка тоже применяется достаточно широко: из нее получают всевозможные напитки, особенно молочные квасы или, скажем, сывороточный напиток с томатным соком, а еще альбуминный творог и альбуминно-творожные сырки, молочный сахар – рафинированный, фармакопейный и сырец. Кроме того, натуральную и сгущенную сыворотку применяют в хлебопечении.

И, наконец, молочнокислые продукты, к которым относится и кефир. Они получаются в процессе переработки молока, заключающемся в сбраживании исходного сырья некоторыми микроорганизмами, из которых мы отметим в первую очередь молочнокислые, или молочные бактерии, а кроме них, молочные дрожжи. По составу закваски молочнокислые продукты разделяют на продукты молочнокислого и смешанного (молчнокислого и

спиртового) брожения. К продуктам молочнокислого брожения относят простоквашу, йогурт, ряженку, варенец, ацидофильные продукты, сметану, творог. К продуктам смешанного брожения относят кумыс, айран, курт, чал, а также кефир. Позже мы подробнее объясним, чем смешанное брожение кефира отличается от молочнокислого брожения других продуктов.

Молочные бактерии относятся по форме к палочкам, причем размеры клеток зависят от нескольких факторов, как то: способ инкубации, но главным образом от условий среды – химического состава и наличия кислорода. При этом клетки могут принимать вид коккообразных шариков или нитевидный. Размножаются бактерии клеточным делением перегородкой, в результате чего образуют длинные цепочки.

Молочнокислые бактерии получают энергию для обмена веществ в своих клетках в процессе молочнокислого брожения. По типу брожения разделяют бактерии на гомоферментативные и гетероферментативные. Гомоферментативные бактерии в процессе брожения преобразуют углеводы в молочную кислоту (до 90 %) и незначительные по объему этиловый спирт, уксусную кислоту и летучие кислоты. Гетероферментативные бактерии сбрасывают углеводы до молочной кислоты в объеме 50 %, углекислоты в объеме 25 % и уксусной кислоты с этиловым спиртом в равных объемах. Молочнокислые бактерии, попадая в желудочно-кишечный тракт человека, становятся составной частью его микрофлоры, причем располагаются преимущественно в кишечнике. Наиболее обычны для микрофлоры кишечника бифидобактерии, которых в последнее время ряд ученых (Берджи и др.) выделяют в отдельный род бактерий – *Bifidobacterium*.

Ниже мы приводим краткое описание главных молочнокислых продуктов. Начнем с простокваши. Она изготавливается двумя способами. Обыкновенную простоквашу получают на культуре молочнокислых стрептококков, а мечниковскую – на смешанной культуре, в которую добавлена болгарская палочка.

Как показали длительные наблюдения врачей, такая простая, всем известная простокваша, оказывается, обладает целебными свойствами: она заметно улучшает аппетит и повышает сокоотделение в желудке. Пищевая ценность простокваши очень высока, что объясняется

присутствием в продукте различных витаминов группы В, а также, что не менее важно, антибиотических веществ, холина и лецитина. Молочнокислые бактерии простокваши, попадая в кишечник, подавляют жизнедеятельность гнилостных микроорганизмов в составе кишечной микрофлоры. Это, в свою очередь, снижает гнилостные и бродильные процессы в кишечнике. Простокваша обладает легким слабительным действием.

Ее можно эффективно применять при лечении некоторых заболеваний и в качестве диетического питания при заболеваниях печени и желчевыводящих путей, поскольку некоторые компоненты простокваши повышают желчеотделение и способствуют попаданию больших количеств желчи в двенадцатиперстную кишку. Помимо того, простокваша полезна при колитах, панкреатитах и гастритах с секреторной недостаточностью.

Еще один молочнокислый продукт, очень любимый детьми, – йогурт. Его готовят на закваске с содержанием молочнокислого термофильного стрептококка и опять-таки болгарской палочки. Количество сухих веществ молока в йогурте повышено, так как йогурт приготавливается из молока, предварительно сгущенного в вакуум-аппарате, либо из сухого обезжиренного молока.

Сметана, в отличие от остальных молочных продуктов, обладает высокой калорийностью: содержит до 380 ккал на каждые 100 г продукта. Следует отметить, что сметана также очень вкусна. Другое достоинство сметаны, определяющее ее вкусовые качества, – это содержание большого количества молочного жира. Среди всех молочных продуктов сметана является одним из основных источников молочного жира.

Творог – молочнокислый продукт с высоким содержанием белков, чем объясняются его высокие пищевые качества. Творог готовят из пастеризованного молока, которое сквашивают на культуре молочнокислого стрептококка, после чего продукт освобождают от сыворотки. Содержание в творожных белках лизина, триптофана, метионина и других незаменимых аминокислот в достаточном объеме обуславливает его высокую пищевую ценность и позволяет использовать в диетических столах с целью улучшения аминокислотного состава пищи и при лечении некоторых заболеваний пищеварительной системы. Так, например, уже упомянутый метионин

и холин обладают ярко выраженным лизотропным действием, в связи с чем творог рекомендуется при профилактике болезней печени.

Тот же метионин из творога способствует выведению из организма избыточного холестерина, тем самым нормализуя холестериновый обмен. Это свойство компонента творога позволяет рекомендовать пищевой продукт в качестве профилактического питания для предупреждения атеросклероза.

В равной степени творог хорош в качестве основного продукта диетического стола при нарушении азотовыделительной функции почек, потому что компоненты творога обладают диуретическим действием. Полезен творожный стол при гипертонии. Этот продукт также настоятельно рекомендуется людям, испытывающим потребность в минеральных веществах: творог содержит много минеральных веществ, особенно кальция и фосфора, которые легко усваиваются.

Сыры – высокоценный молочный продукт, пользующийся особым признанием. Различные виды сыров входят в состав национальной кухни многих народов. К примеру, насчитывается примерно 100 видов различных сыров в национальной кухне народов России. Популярность сыров обусловлена высоким содержанием в этом продукте полноценного белка (до 30 %) и легко усваиваемого молочного жира (до 30 %). Кроме того, сыры богаты всевозможными минеральными веществами, в особенности солями калия, магния, натрия. Преобладают в составе сыра кальций и фосфор. Обнаружены в сырах в большом количестве витамины: тиамин, рибофлавин, витамин А.

Вдобавок пищевые вещества сыра претерпевают сложные превращения в процессе созревания продукта под воздействием микроорганизмов и естественных физико-химических реакций: белки сыра расщепляются до аминокислот, число которых в результате этого разложения увеличивается, по сравнению с исходным, а также пептонов, пептидов и аммиака; жир, разлагаясь, преобразуется в свободные жирные кислоты; молочный сахар разлагается до молочной кислоты. Эти превращения делают сыр легко усваиваемым продуктом.

Молочная кислота вместе с карбонильными соединениями, летучими жирными кислотами и продуктами расщепления белка придает сыру вкус и аромат. Душистые сыры обязаны своим запахом

присутствию в избытке жирных кислот. Аромат жирных кислот ощутимо повышает аппетит, что позволяет рассматривать сыры как высококачественное диетическое питание.

Вместе с тем некоторые виды сыров не рекомендуется принимать лицам, страдающим такими заболеваниями желудочно-кишечного тракта, как колиты, язвенная болезнь, гастриты с повышенной кислотностью, а кроме того, при холецистите, гепатите, подагре, ожирении, нефрите, отеках сердечного и почечного происхождения.

Перечислив все основные молочнокислые продукты, перейдем к описанию героя нашей книги – кефира. Это изумительный молочный напиток, о котором можно рассказать не меньше, но, возможно, даже много больше интересного, чем о его «собратьях». Он одинаково любим и взрослыми, и детьми. Кефир очень полезен для здоровья и просто хорош, поскольку питателен. Чему обязан этот напиток своими поразительными свойствами?

Кефир, этот второй напиток богов, готовят не из нектара олимпийцев, а из вполне обычного, если не сказать прозаичного, пастеризованного молока. Кефир нельзя назвать просто молочнокислым продуктом, этим он отличается от всех перечисленных нами выше продуктов. Дело в том, что в кефире протекают одновременно два процесса брожения. Один из них нам уже хорошо знаком на примере той же простокваши – он называется молочнокислым брожением, из-за которого кефир все-таки причисляют к молочнокислым напиткам. Но вот второй процесс брожения довольно необычен для такого напитка: это спиртовое брожение, и вызывается оно молочными дрожжами.

Присутствие в кефире молочнокислых бактерий благотворно сказывается на состоянии внутрикишечной среды, подавляя в ней процессы брожения и гниения. Вырабатываемые микроорганизмами кефира составляющие этого напитка обладают слабым тонизирующим действием, поэтому кефир положительно влияет на сердечно-сосудистую и нервную систему. Вдобавок кефир повышает сокоотделение в желудке и выделение панкреатического сока в кишечнике. Кефир нормализует работу мочевыделительной системы: повышает диурез, воздействует на азотистый обмен, способствуя усиленному выведению его продуктов, а также выводит из организма мочевину, фосфаты и хлориды. В связи с этим кефир рекомендуется

как обязательный компонент полноценного питания детей раннего возраста.

Ограничимся пока таким общим описанием кефира, ведь это только обзорная глава, и мы просто провели в ней сравнение между еще одним «напитком богов» и прочими многочисленными его «сородичами». Зато впереди вас ждет увлекательнейшее путешествие в мир загадок кефира, в котором каждая загадка и каждый секрет этого замечательного напитка будут, разумеется, раскрыты вами с нашей помощью и станут для вас новым чудом. Итак, приступайте к чтению остальных глав, и мы желаем вам сделать побольше открытий.

ГЛАВА II. ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА КЕФИРА

Кефир – один из основных продуктов питания детской кухни, он очень полезен и для взрослого человека, его употребление можно смело рекомендовать вам для постоянного, то есть ежедневного лечебного или профилактического средства.

Ни один врач не выписывал рецепт на употребление кефира. Наверное потому, что это – дело не столько медицины, сколько здравого смысла каждого человека, а здравый смысл подсказывает, что пить кефир надо всем. Но исключения есть, к сожалению, у любых правил.

Вот и в данном случае приходится предупредить, что употребление кефира не показано при желудочных заболеваниях с повышенной кислотностью. Также надо учитывать и то, что кефир обладает послабляющим действием, поэтому пить его людям, кишечник которых склонен к явлениям, противоположным запорам, можно в лишь в небольших количествах.

Да, кефир полезен, и очень, да, он способствует предупреждению и лечению самых разнообразных и тяжелых расстройств здоровья, да, он помогает похудеть до мировых стандартов, чем и пользуются супермодели, не слезающие с диеты, в которой йогурты и кефиры занимают чуть ли не первое место.

А вы загляните в модные журналы, так, ради интереса. Там вы увидите, к чему приводит употребление кисломолочных продуктов. Картина вызывает удивление и стремление подражать знаменитым миллионерам и миллионершам, принесшим свои богатства в жертву здоровью и физическому совершенству. И все-таки пить кефир надо с умом, чтобы не было вреда.

Понимаете ли, кефир относится к кисломолочным продуктам, а те, в свою очередь, к молочным. Как известно, все молокосодержащие продукты обладают общеуспокаивающим действием на человека, снимают напряжение и расслабляют, релаксируют, как нервную, так и мышечную систему. Поэтому нечего удивляться, если вы получите

неудовлетворительную оценку на экзамене, непосредственно перед ним выпив кефира или молока.

Ведь вы из состояния собранного и сосредоточенного перейдете в некую кефирную нирвану, позволяющую воспринимать все с великой доброжелательностью, но лишь до появления первых неприятностей, то есть, в данном случае, до получения «двойки». В конце концов, тут не важно, студент вы или просто собрались сходить к зубному врачу, важно, в какой психофизической форме вы находитесь в момент стресса.

Гораздо предпочтительнее в момент, предшествующий какому-либо испытанию, подзарядить себя, выпив стакан фруктового сока. Что же касается кефира, то в подобных ситуациях он – плохой стимулятор.

Тот же, кто решит для себя перейти исключительно на кефирую пищу, исходя из фактора полезности, то вскоре обретет ее только на уровне желудочно-кишечного тракта, который будет действовать с бешеной скоростью. Ну, вот, пожалуй, и все предупреждения, которые надо было сделать.

Конечно же, нам совсем не хочется вызвать ваше недоумение или даже недовольство тем, что начиная разговор о пользе кефира для здоровья, мы даем ему критические характеристики. Мы за кефир, а наши предупреждения относятся лишь к нормам его потребления и некоторым ограничениям, с этим связанным.

Кефир – дитя науки. Он является продуктом, возникающим вследствие химических реакций, происходящих в результате специальной закваски, рецепт которой относительно нов. Еще несколько столетий назад о нем и слыхом не слыхивали и вполне без него обходились. Но новое время приносит не только иные нравы, но и изобретает свои продукты. Есть для этого серьезные причины.

Так называемый технический прогресс, который совсем недавно вызывал в обществе лишь чувство гордости за себя, радуя людей все более оригинальными достижениями, в последнее время получает и другие оценки. Дело в том, что научные открытия, осуществляемые с целью якобы осчастливить человечество (такое иногда действительно происходит), нередко являются лишь следствием неизбежного процесса познания мира, сопутствующего людям на протяжении всего периода цивилизации и даже доисторического времени.

Многие открытия, которые в теории могли бы принести реальную пользу, в итоге оборачиваются нам во вред. Применение атомной энергии в военных целях и употребление консервантов в пищевой промышленности – конкретные примеры тому. При таком положении вещей, когда человек вынужден искать защиты от своих собственных изобретений, поиск чего-то спасительного и действительно безвредного становится все более актуальным.

Многие дети, едва появившись на свет, становятся жертвами различных инфекций и нуждаются в лечении, вместо того чтобы спокойно сосать молоко матери. Да и само материнское молоко не всегда полезно младенцам, поскольку его полезные свойства резко понижаются из-за питания некачественными продуктами искусственного производства.

Это происходит в течение многих лет, предшествующих материнству, а не только в период беременности, когда приходится лишь пожинать плоды неправильного питания; для многих оно постоянное явление, а для большинства же городских жителей – просто неизбежное. Вот тут-то и появляется кефир, продукт, способный регулировать микрофлору нашего кишечника, по своему составу к ней очень близкий и помогающий при многих болезнях, возникающих как у детей, так и у взрослых.

При многочисленных заболеваниях кишечника кефир является одним из основных компонентов лечебной диеты: он очень легко усваивается: если выпитое нами молоко в течение часа переваривается лишь на 30 %, то кефир за то же время – на 90 %. Благодаря этому качеству кефир вообще улучшает процессы пищеварения, способствует скорейшему усвоению и других продуктов.

Кроме того, кефир обладает и антимикробным действием, что чрезвычайно важно при желудочных расстройствах инфекционного или какого-либо иного характера. Тут есть одна особенность: кефир – продукт довольно кислый, и мы уже упоминали, что его употребление не рекомендовано в случае кишечных заболеваний, связанных с повышенной кислотностью. Если же она меньше нормы, как это бывает, например, при хронических гастритах с пониженной кислотностью, то кефир становится необходимым, чуть ли не самым важным компонентом диеты.

Кефир показан при многих заболеваниях, свойственных разным возрастам: и при детском дисбактериозе и рахите, при анемии, воспалении легких, при аллергии на пищевые продукты, встречающейся не только в младенчестве, при снижении или отсутствии аппетита в результате перенесенных заболеваний или после длительного употребления антибиотиков в качестве лекарства.

Кефир, как и любой лечебный продукт, нужно пить определенным способом, чтобы обеспечить наибольший положительный эффект его применения. Не следует употреблять его в холодном или теплом виде, напиток должен иметь комнатную температуру, пейте его медленно, небольшими глотками, в 200 мл кефира можно добавить 10 г сахара и тщательно перемешать питье.

Сильнейший антисептик, содержащийся в кефире, – молочная кислота – возникает в процессе молочнокислого брожения продукта в период его приготовления. Кислая среда, образуемая кефиром в желудке, способствует хорошему усвоению кальция, железа и витамина D, улучшает пищеварение и усвоение всех пищевых продуктов.

Происходит это из-за повышения активности ферментов кишечника и усиления секреции желудочного сока. Молочная кислота нормализует перистальтику кишечника, принимает активное участие в расщеплении трудноусваиваемого молочного белка – казеина и обладает бактериостатическим свойством.

Присутствующие в кефире полезные микроорганизмы мешают размножению патогенных и гнилостных микробов. Он обладает способностью выводить из организма токсины и другие вредные вещества, что является необходимым условием успешного лечения любых, а не только желудочно-кишечных заболеваний.

Благодаря всем своим полезным качествам – содержанию необходимых нам кальция, белков, витаминов и многих питательных веществ, кефир восстанавливает естественный, природой данный баланс нашего организма, что свойственно и необходимо для любого здорового существа.

Как бы ни болели наши дети, все-таки они – самые здоровые среди людей, хотя бы потому, что начали жить совсем недавно и не успели еще всерьез пообщаться с разнообразными вредными воздействиями окружающей среды. Любопытен и показателен в этой

связи тот факт, что медицина рекомендует детям дошкольного и даже школьного возраста пить не менее 500 мл молока или кисломолочных продуктов ежедневно.

Но давайте поговорим о взрослых.

Покажите нам человека, который хотел бы стать полным. А, один нашелся все-таки. Нет, он не истощен, ему не нужна необходимая прибавка в весе из-за хронического перенапряжения и недоедания, нет, ему просто захотелось из стройного, с хорошим весом человека, стать толстячком. Ну что ж, если ему так хочется...

Но вот мы встречаем его же, этого редкостного индивидуума, через пару лет и слышим вопли по поводу несерьезного отношения к своей внешности и здоровью. «Я опять хочу стать стройным, – говорит он, – эти килограммы мешают мне жить, они тяжелые, даже на ночь не снимешь. А потом, мне просто снова хочется стать привлекательным в глазах окружающих».

Некоторые ученые пришли к выводу, что ожирение страшнее раковой болезни, поскольку ранняя смерть часто постигает тучных людей. Многие болезни любят полных людей. Они находят в их организме подходящую для них статическую среду, в которой им легко активизироваться. Вслед за тучностью идут гипертония, атеросклероз сосудов, цирроз печени, заболевания суставов.

Ожирение приводит к ухудшению работоспособности легких, порой даже уменьшает их естественный объем и развивает воспалительные процессы. У тучного человека, по мнению некоторых исследователей, в несколько раз больше шансов умереть от рака, причем не только от самой болезни, но и от последствий хирургического вмешательства при удалении опухоли.

В четыре раза чаще почечнокаменная болезнь возникает у людей с избыточным весом, а сахарный диабет наиболее вероятен именно в таком состоянии. Мы сочувствуем всем страдающим лишним весом. И постараемся успокоить. Конечно, мы сейчас начнем советовать вам пить кефир и не ради бессодержательной, голословной пропаганды, а потому что это – действительно диетический продукт с невысоким содержанием калорий.

Он способствует не только снижению веса, но и обретению такого ощущения тела, какое, наверное, возникает во время полета, то есть –

совершенно не ощущается его вес. Это – как хорошая обувь, которую никогда не замечаешь именно потому, что она хорошая.

Сразу же рекомендуем: если вы в результате повседневных наблюдений обнаружили у себя нежелательную прибавку в весе, сделайте себе один разгрузочный день в течение недели. В этот день не ешьте и не пейте ничего, кроме полутора литров хорошего и нежирного кефира.

Только кефир по полстаканчика с промежутками в несколько часов. Вы перенесете такое испытание без особого труда: ваш организм получит достаточное количество жидкости, а это очень важно при сбрасывании избыточного веса, и вы не лишите себя питательных веществ, содержащихся в кефире в достаточном количестве, несмотря на его низкую калорийность.

Можно на следующей неделе использовать другой рецепт для разгрузочного дня: съедайте в течение дня 500 г нежирного творога с 2 стаканами кефира. Делайте это в пять приемов.

Заботьтесь о себе. Даже при полноте тела, уменьшайте ее, не пользуясь разными искусственными препаратами, которые зачастую не только не освобождают от полноты, но и вызывают болезни – сильные аллергические реакции и т. д. Кефир поможет вам избавиться от лишнего веса, но процесс этот – достаточно длительный, требующий моральных и физических усилий. Не надо искать легкой панацеи.

Вы же знаете, как нелегко бросить курить. Находятся, однако, люди, которым это удается. Успешнее всего достигается цель при постепенном к ней продвижении, которое само по себе подготавливает эту победу над сигаретой или лишним весом.

Когда такое происходит, самое важное – понять, что ваш успех – только начало здорового образа жизни, который нужно поддерживать постоянно до появления твердой укоренившейся привычки. Тогда уже ничто не страшно. Мы несколько отошли от нашей темы – лечебных свойств кефира, чтобы показать, насколько он может быть полезен в случае нежелательной полноты.

Если вы заглянете в многочисленный список диет, предназначенных для избавления от лишнего веса, то найдете кефир чуть ли не в каждой из них. Это продиктовано теми его свойствами, о которых мы уже говорили: низкой калорийностью в сочетании с питательностью, способностью создавать в желудке здоровую

микрофлору, в которой процессы пищеварения протекают без затруднений, а пища легко усваивается.

Улучшение перистальтики кишечника позволяет выводить из организма, отягченного жировыми отложениями, вредные и ненужные вещества, которые и создают благоприятную среду для излишнего жиरोобразования.

Рекомендовать диеты мы вам не станем, чтобы вы не заикливались на схемах, а опирались больше на свой здравый смысл.

Итак, вы решили похудеть. Отправляясь в магазин, не забудьте купить пол-литра кефира, который и пейте вместо чая с тремя ложками сахара.

Поели первое и второе без большого количества хлеба и выпейте на десерт стакан кефира. Приучите себя к этому, и вскоре вам не понадобится никакой другой напиток. Постоянно оздоравливая состояние вашего желудка, активизируя процессы переваривания пищи, кефир заставит накопившиеся в организме жиры участвовать в насыщении вашего организма, что и приведет к постепенному уменьшению их количества. Вовсе от жира избавляться не следует ни в коем случае: он столь же необходим нашему организму, как и здоровая пища.

Кефир, как и любое лекарственное средство, требует разумных пропорций в применении, не лишним будет напомнить вам об этом еще раз. Прекрасно выпить стакан кефира перед сном: это обеспечит спокойное функционирование желудка до утра, а на следующий день перед завтраком у вас будет хороший аппетит. Это очень важно. Многие люди с избытком веса не хотят завтракать, но потом, постепенно «просыпаясь», входят в пищевой раж и не могут остановиться на протяжении всего дня.

Хорошая микрофлора желудка, постоянно поддерживаемая кефиром, проявляет себя в нежелании человека есть лишнего, устраняя таким образом главную причину возникающей полноты. Кефир при диете можно использовать не только, как десертный напиток, но и как заменитель сметаны или сливочного масла в первых и вторых блюдах или салатах.

Рецептура тут достаточно давняя – как только кефир появился среди продуктов питания, его стали использовать в качестве диетической заправки для разнообразных кушаний. Но об этом мы еще

расскажем. При избавлении от жировых отложений пить кефир натощак столь же полезно, как и перед сном: цель та же – создание благоприятной микрофлоры в кишечнике.

Полезен кефир и при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Казалось бы, какое отношение может иметь кефир к сердечным недомоганиям?

Все дело в том, что тяжелая, трудноусвояемая пища дает нагрузку на сердце, которое реагирует на любые процессы, происходящие в нашем организме. Если же в сердечной деятельности произошли нежелательные нарушения, то любая, в том числе и пищевая нагрузка, будет усугублять болезненные явления.

Кефир же, продукт, усваиваемый без какого-либо труда, не только не обременяет сердце – главный внутренний орган, определяющий работу всех остальных – а, наоборот, облегчает его деятельность, помогая организму усваивать пищу, для переваривания которой он тратит значительно больше сил.

При сердечно-сосудистых заболеваниях рекомендуются специальные диеты, включающие в себя питательные и достаточно легко перевариваемые продукты, но и они требуют усилий в процессе усваивания. Кефир же сам усваивается очень легко и еще создает остальной пище благоприятную для переработки среду.

Если в рационе человека, больного или здорового, преобладают мясные и рыбные продукты, в кишечнике возникает щелочная среда, в которой активно развиваются гнилостные микроорганизмы, вредно действующие на нервную и кровеносную системы, а также на другие внутренние органы. Эти микроорганизмы вырабатывают ядовитые вещества, которые поступают в кровь через стенки кишечника и отравляют ее, а вслед за этим – и весь организм.

Полезные бактерии, содержащиеся в кефире, предотвращают этот процесс самоотравления, непосредственно влияющий на сердечно-сосудистую деятельность. Они подавляют активность вредных организмов и вырабатывают большое количество антибиотиков, которые защищают сердечно-сосудистую систему и все внутренние органы.

Надо сказать и о том, что кефир помогает наладить нормальный процесс обмена веществ, происходящий в нашем организме непрерывно. Нарушения обмена веществ – болезнь своеобразная,

причину которой выявить не всегда просто, а последствия у этого явления могут быть самыми серьезными и непредсказуемыми: при неправильном обмене веществ заболеванию может подвергнуться любой орган тела, начиная от кожных покровов и заканчивая костной тканью.

Нарушение обмена веществ связано с избытком или недостатком в организме определенных компонентов. Это происходит вследствие неправильного образа жизни: неправильного питания, недостатка в движении и свежем воздухе, отсутствия режима сна и т. п.

Не вдаваясь в подробности этого явления, можно сказать, что заметив у себя его признаки: например – белые пятнышки на ногтях, не связанную с перееданием прибавку в весе, кровотечение десен, сухость и шелушение кожи, большую утомляемость – надо принимать меры по приведению в порядок своего здоровья. Питание в этом процессе играет важную роль, в частности, – и кефир.

Схема воздействия тут все та же – начиная принимать в пищу продукты, в которых наш организм испытывает острую нехватку, кефир способствует их оптимальному усвоению, что возвращает ему силы. А благодаря своему свойству освобождать нас от вредных накоплений, непосредственно мешающих нормальным обменным процессам, кефир создает положительный функциональный круг в организме, выравнивающий отклонения и устраняющий болезненные аномалии.

Мы еще раз обращаем ваше внимание на то, что употребление кефира для пользы здоровья может носить только качественный, а никак не количественный характер. Не надо упиваться кефиром, почувствовав то или иное недомогание, при котором он сможет помочь. Нормы любого лекарства весьма невелики и определяются концентрацией содержащегося в нем полезного вещества. В отношении кефира такая норма в среднем составляет от 200 до 400 г в сутки.

В заключение мы хотели бы сказать еще о некоторых видах заболеваний, при лечении которых кефир играет незаменимую роль. Одним из них является сахарный диабет.

Люди, страдающие этим тяжелым заболеванием, вынуждены во многом себя ограничивать, касается это, в значительной мере, и пищевых продуктов. Один из таких неизбежных запретов связан с

употреблением пищевого сахара. Много ли напитков, постоянно нами употребляемых, не включают в себя этот компонент?

Конечно, можно пить чай без сахара, несладкий компот или ограничиваться газированной водой. Если бы мы говорили только о пользе, не принимая во внимание вкусовые качества напитков, то на этом можно было бы и остановиться. Но речь идет не только о том, как бы не обеднить и так уже ограниченный пищевой рацион, а и о том, чтобы получать удовольствие от используемых напитков. Если же напиток не только вкусен, но и полезен, улучшает самочувствие, то перенести отсутствие популярных сладких десертов намного легче.

Кефир вполне удовлетворяет этим требованиям: он и вкусен, и полезен, а что касается недостатка сахара в пищевом рационе больного, то это успешно восполнимо фруктозой – веществом, содержащимся во многих фруктах, по сладости превышающим пищевой сахар в два раза. Не так уж все и плохо.

Возвращаясь к кефиру, опять отметим его способность легко усваиваться организмом, что составляет один из основных признаков диетической пищи. А при сахарном диабете диета необходима. Не менее важно в данном случае и то, что кефир облегчает процессы усвоения пищи, о чем мы неоднократно говорили в связи с другими расстройствами здоровья.

При холециститах – заболеваниях, вызванных воспалительными процессами в желчных путях, происходит нарушение функциональных способностей органов пищеварения, ухудшение обменных процессов и развитие хронической интоксикации всего организма, которая постепенно охватывает жизненно важные органы. В сам процесс воспаления может вовлекаться и печень.

Иногда болезнь принимает хронические формы с острыми кризисными моментами. Все эти неприятные явления вылечиваются современной медициной, и состоит это лечение не только в принятии лекарственных препаратов, но и в соответствующей диете, в которой кисломолочные продукты и кефир, в частности, принимают самое активное участие.

При заболевании желчного пузыря и желчевыводящих путей питание человека ни в коем случае не должно действовать на больной орган раздражающим образом. Поначалу в этом случае рекомендуется

пить много жидкости, которая, впоследствии, постепенно заменяется кисломолочными продуктами.

Кефир, будучи вполне безопасной для здоровья и полезной пищей, является одним из основных продуктов питания в реабилитационный период после перенесенных операций и тяжелых заболеваний.

Специальные кисломолочные смеси, близкие по своему составу к обычному кефиру, могут даже заменять молоко матери во время перехода на искусственное вскармливание младенца.

Витамин D, присутствующий в кефире, обеспечивает сохранение зубной эмали, укрепляет зубы и десны, предотвращает выпадение волос в период ослабления организма. А витамины группы B, также находящиеся в его составе, предохраняют нас от истощения, предупреждают появление отеков, покраснений и шелушений кожи – следствий недостатка в организме полезных веществ и витаминов и нарушения обменных процессов.

При дисбактериозе и других желудочно-кишечных заболеваниях кефир следует пить, как лекарственное средство, натошак, перед едой и малыми дозами.

Назначение кефира при различных аллергических заболеваниях обусловлено неаллергенностью самого продукта. Молоко, из которого делается кефир, содержит в себе большое количество аллергенов, но в процессе сбраживания молока во время приготовления кефира они погибают.

Завершая разговор о пользе и лечебных свойствах кефира, мы приведем вам несколько рецептов приготовления блюд с его использованием, подходящих в качестве диетической пищи для лечения многих указанных в этой главе заболеваний. Оговорка только одна: рецепты, содержащие в себе мед, не рекомендуется применять при сахарном диабете.

БОРЩ «ЗДОРОВЕНЬКИ БУЛЫ»

Вареную свеклу разрежьте на небольшие продолговатые кусочки, свежие огурцы очистите и тоже порежьте тонкими ломтиками. Свеклу и огурцы положите в подготовленный кефир, долейте в блюдо

кипяченой воды и всыпьте мелко нарезанный и потертый солью зеленый лук и укроп. Свеклу или ботву (если пицца готовится ранней весной) можно помещать в кефир вместе с отваром. Перед едой положите в борщ крутое яйцо, разрезанное на несколько долек. К блюду можно отдельно подать вареный картофель.

Вам потребуется:

кефир – 250 г,

вареная свекла – 100 г,

огурцы – 100 г,

зеленый лук – 25 г,

укроп – 5 г,

сваренное вкрутую яйцо – 1/2,

кипяченая вода – 100 г.

САЛАТ «ПАНАЦЕЯ»

Ошпарьте кипятком кислый щавель и молодые побеги одуванчика, вымойте, очистите зелень и дайте воде стечь. Очищенные помидоры порежьте и смешайте с остальными продуктами. Салат заправьте кефиром, добавьте лимонного сока, щепотку сахара (можно обойтись и без него), мелко нарезанный зеленый лук, укроп и огуречник. Блюдо чуть подсолите.

Вам потребуется:

кислый щавель – 50 г,

молодые побеги одуванчика – 50 г,

кефир – 3 ст. л.,

лимонный сок – 1 ч. л.,

зеленый лук – 25 г,

укроп – 10 г,

огуречник – 10 г.

САЛАТ «НЕ ХВОРАЙ»

Жеруху, нежные побеги крапивы и молодого одуванчика и кочанный салат вымойте, дав стечь воде. Зелень мелко порежьте.

Посыпьте все укропом, петрушкой и огуречником, также измельченными. Салат заправьте кефиром, добавив по щепотке сахара и соли.

Вам потребуется:

жеруха – 50 г,
побеги крапивы – 50 г,
побеги одуванчика – 50 г,
кочанный салат – 50 г,
кефир – 100 г,
укроп – 20 г,
петрушка – 20 г,
огуречник – 20 г,
соль и сахар – в малых количествах.

САЛАТ «РАЗДОЛЬЕ»

Возьмите в равных частях зелени: одуванчика, крапивы, кресс-салата, кислого щавеля, огуречника, петрушки, зеленого лука, укропа и любистока, все мелко нарубите, добавьте мелко нарезанные яйца, сваренные вкрутую, и измельченный репчатый лук. Все компоненты перемешайте. Аккуратно залейте салат соусом, приготовленным из кефира, лимонного сока и малого количества соли.

Вам потребуется:

зелень (в равных пропорциях) – 150 г,
яйца – 2 шт.,
репчатый лук – 1/2 (30 г),
кефир – 1 стакан,
лимонный сок – 1 ч. л.,
щепотка соли.

Из сока растений и кефира готовят также чудесные лечебные напитки.

«БОДРОСТЬ»

Сок красной свеклы смешайте с кефиром, напитком из шиповника и лимонным соком.

Вам потребуется:

сок красной свеклы – 2 ст. л.,

кефир – 250 г,

напиток шиповника – 1 ч. л.,

лимонный сок – 1 ч. л.

«СУДАРЫНЯ»

Сок боярышника смешайте с кефиром, сырым желтком и пчелиным медом.

Вам потребуется:

сок боярышника – 1 ст. л.,

сырой желток – 1 шт.,

пчелиный мед – 1 ст. л.,

кефир – 3–4 ст. л.

Итак, как видите, кефир – это не только вкусный, но и полезный продукт, который поможет вам избавиться от болезни, поддержит вас в трудную минуту. Но и это еще не все. Читайте дальше, и вы узнаете, что еще может наш с вами знакомый.

ГЛАВА III. КРАСИВА С ПОМОЩЬЮ КЕФИРА

УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА

Не думаем, что на свете есть хоть одна женщина, которая бы не хотела стать красивой. А красота всегда начиналась с красивой, гладкой, нежной кожи. Кожа – это прежде всего показатель нашего здоровья, она лучше всякого прибора показывает, что происходит с организмом. Поэтому чтобы всегда выглядеть хорошо, кожу нужно холить и лелеять. Если вы хотите сохранить красивую здоровую кожу до самой старости, нужно за ней обязательно систематически ухаживать.

Существует немало способов сделать кожу лица красивой и здоровой. Одни манипуляции проводятся в косметическом кабинете, другие можно выполнять самостоятельно. Но все процедуры направлены на то, чтобы стимулировать процесс омолаживания клеток. Этого можно достичь путем регулярного увлажнения, очищения, питания кожи.

Кожа – это важнейший орган. Она выполняет многие функции. Она не только выполняет защитную функцию в организме, но и помогает нам дышать и выводить из организма шлаки.

Сальные железы, которые присутствуют на коже, выделяют кожное сало, которое смазывает кожу и помогает ей оставаться здоровой. Но иногда деятельность сальных желез бывает нарушена. В зависимости от того, сколько жирового секрета вырабатывается сальными железами, кожа подразделяется на нормальную, сухую, жирную и смешанную.

Нормальная кожа встречается нечасто. Такая кожа имеет ровный цвет, она гладкая, упругая, без расширенных пор. Угри и прожилки сосудов на ней тоже отсутствуют.

Жирная кожа блестит и выглядит грубовато. Расширенные поры на ее поверхности напоминают апельсиновую корку. Сальные железы вырабатывают слишком много кожного сала, и потому поры часто забиваются грязью, что ведет к образованию угрей. Однако у жирной кожи есть и преимущество – она долго не стареет.

Сухая кожа очень тонкая, на ней быстро образуются морщинки, она сильно подвержена воздействию окружающей среды, часто

шелушится.

И все же наиболее часто встречается смешанная кожа. На носу, подбородке, лбу кожа излишне жирная, а на щеках, вокруг глаз и на шее – чересчур сухая. Ухаживать за такой кожей довольно сложно, ведь разные участки кожи требуют разного ухода.

Самое важное требование при уходе за кожей любого типа – это содержать кожу постоянно в чистоте.

Кожа должна быть всегда чистой, потому что пыль и декоративная косметика, частички отмершей кожи и кожное сало образуют на коже слой, который мешает ей нормально дышать, закупоривает поры и способствует образованию угрей.

Очищать кожу можно и путем умывания, но лучше пользоваться специально приготовленными в домашних условиях лосьонами для очистки кожи.

Хорошо очищает и отбеливает кожу любого типа обыкновенный кефир. Пользоваться таким средством можно каждый день. Жирная кожа требует более кислого продукта, поэтому жирную кожу лучше всего очищать кефиром, который простоял в теплом месте 2–3 дня.

Очистить кожу лица можно очень просто, достаточно смочить ватный тампон в кефире и круговыми движениями протирать лицо. Каждый раз смачивайте тампон все обильнее и, в конце концов, отожмите тампон и протрите лицо, чтобы удалить излишки кефира.

Жирную кожу полезно время от времени умывать сывороткой. Сыворотку очень легко приготовить из кефира, достаточно просто нагреть кефир на огне, процедить и использовать сыворотку для умывания. Полученный творог также можно использовать для приготовления масок.

При очищении сухой кожи кефиром можно ощутить легкое жжение. Тогда кефир нужно смыть с кожи теплой водой. А вот на жирной коже тонкая пленка кефира может оставаться до утра, это пойдет ей только на пользу.

Жирную кожу, на которой много точечных черных угрей, можно очищать при помощи муки из овсяной, рисовой, пшеничной круп и кефира. Крупу размелите в кофемолке, чтобы она стала похожа на муку. К 1 стакану полученной муки добавьте 2 ст. л. ложку питьевой соды, хорошенько все размешайте и храните в плотно закрывающейся стеклянной посуде. Для очищения лица разведите 1 ст. л. смеси в

кефире, чтобы образовалась кашица. Чистым ватным тампоном протирайте кашицей лоб, подбородок, щеки, шею. Массируйте кожу круговыми движениями, пока масса не начнет легко скользить по коже. После этого ее можно смыть теплой водой. Эта процедура очищает кожу лица не только от пыли и грязи, но и от омертвевших клеток кожи.

Для очищения кожи можно не покупать отшелушивающие кремы в магазине, а приготовить их самостоятельно. Для сухой и нормальной кожи подходит вот такой крем.

Разотрите 1 желток, добавьте в него небольшими порциями 100 г кефира, а потом, не прекращая размешивать, влейте в него 50 г водки и сок, выжатый из половины лимона. Такой крем не только прекрасно очищает кожу, но еще и питает и отбеливает ее.

Если у вас кожа смешанного типа, то есть на лбу, носу и подбородке кожа жирная, а на щеках сухая, то по утрам следует очищать кожу настоями трав, а по вечерам кефиром, смешанным в соотношении 2:1 со сметаной.

А теперь давайте поговорим о том, как с помощью масок на основе кефира придать коже свежесть, красоту и упругость. Маски действуют по-разному, одни смягчают кожу, другие питают и укрепляют ее, третьи оказывают на кожу противовоспалительное действие. Но у всех масок всего одна цель – активизировать кровообращение и улучшить питание кожи.

МАСКИ НА ОСНОВЕ КЕФИРА ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Тонизирует кожу, стягивает поры вот такая маска. Для ее приготовления взбейте яичный белок, добавьте к нему 1 ч. л. меда и 3 ч. л. кефира. Если масса получилась слишком жидкой, то в нее можно добавить овсяные или миндальные отруби. Очистите лицо кефиром, а потом нанесите на кожу тонким слоем маску. На кожу вокруг глаз и на красную кайму губ маску наносить не следует. Держать ее нужно 15–20 минут, а потом смыть теплой водой. Такая маска хороша, когда на вечер намечен «выход в свет» и надо за короткий срок привести себя в порядок.

Очищает кожу и сужает поры маска, приготовленная из кефира, отвара трав и рисовой муки или крахмала. Сначала нужно приготовить отвар трав. Возьмите 1 ч. л. шалфея и 1 ч. л. ромашки, залейте травы 1/2 стакана кипятка и настаивайте под крышкой 20 минут. 3 ст. л. отвара трав смешайте с таким же количеством кефира и 3 ст. л. рисовой муки или картофельного крахмала. Тщательно все перемешайте и нанесите на кожу. Держать маску следует 20 минут, после чего удалить ее с кожи сначала тампоном, смоченном в кефире, а потом просто теплой водой.

Летом можно приготовить маску из кефира и свежих огурцов. Половину свежего огурца натрите на терке, смешайте с кефиром, чтобы получилась кашица, и наложите тонким слоем на кожу. Держать маску следует 15–20 минут. Удалить маску лучше всего с помощью сыворотки.

МАСКИ НА ОСНОВЕ КЕФИРА ДЛЯ СУХОЙ И НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ

Для сухой кожи важно не только увлажнение, но и смягчение ее с помощью масел. Потому, когда вы готовите маску из кефира для сухой кожи, не забудьте добавить в нее любое растительное масло.

Для сухой шелушащейся кожи можно порекомендовать приготовить вот такую маску: возьмите 2 ст. л. кефира, помешивая, соедините кефир с 1 ч. л. растительного масла и добавьте в нее половину взбитого яичного желтка. Смесь хорошенько размешайте и нанесите на предварительно очищенное лицо тонким слоем. Не забудьте про шею, она тоже нуждается в питании. Смыть маску можно через 20 минут теплым молоком.

Универсальную маску можно приготовить из творога, кефира, оливкового масла и морковного сока. Такая маска не только подпитает вашу кожу и устранил шелушение, она еще и вернет вам прекрасный цвет лица. Смешайте все компоненты в равных частях, хорошенько разотрите и нанесите на кожу лица, исключая, разумеется, кожу вокруг глаз и губы. Затем по истечении 20 минут на полминуты приложите к лицу салфетку, смоченную в теплой воде, и смойте маску.

Летом будет не лишним подпитать вашу кожу с помощью витаминов. Разотрите клубнику, малину, черешню или другие ягоды до кашицеобразного состояния и, смешав с кефиром в соотношении 1:1, добавьте в смесь 1 ст. л. сметаны. Потом нанесите смесь на лицо на 15 минут. Смыть маску можно просто теплой водой.

И ВОЛОСАМ НУЖНА ЗАБОТА

К прекрасной упругой красивой коже замечательным дополнением будут блестящие шелковистые волосы. Кефир – это тот продукт, который поможет сделать ваши волосы именно такими.

Волосы так же, как и кожа, бывают сухими, жирными и нормальными. Самые красивые – волосы нормального типа. Сухие волосы тусклые, секущиеся на концах, а жирные волосы часто выглядят неопрятно и свисают сосульками.

За каждым типом волос нужно ухаживать по-разному, но несмотря на то, каким типом волос вы обладаете, можно воспользоваться некоторыми традиционными домашними методами. Известно, что у женщин Востока прекрасные тяжелые красивые косы. Но не все знают, что такими замечательными волосами они обязаны... кефиру. Да, да, не удивляйтесь, девочкам с ранних лет раз в неделю обязательно моют голову кислым молоком. Именно поэтому волосы растут так быстро и становятся такими красивыми. Попробуйте это средство на себе. Но если вам не нравится своеобразный кислый запах кефира, то можно сделать обертывание для головы на основе кефира.

Кефир немного подогрейте, только будьте осторожны, не нагревайте кефир слишком сильно, иначе он свернется. Нанесите кефир тонким слоем на голову, слегка втирая его в кожу головы. Волосы должны быть покрыты кефиром по всей длине. Наденьте на голову целлофановую шапочку для душа, сверху оберните голову полотенцем и продержите состав на голове в течение часа или двух. После чего вымойте голову шампунем, подходящим для вашего типа волос.

При выпадении волос полезно каждый раз перед мытьем головы втирать в голову сыворотку, которая приготавливается из кефира посредством его нагревания и процеживания. Сыворотка хорошо укрепляет корни волос, и волосы перестают выпадать. Для этой же цели можно смешать сыворотку с отваром из корней лопуха в процентном соотношении 1:1. Приготовить отвар можно из 1 ст. л. измельченных корней лопуха и 1/2 стакана кипятка. Смесь нужно поставить на медленный огонь и кипятить под крышкой 10 минут.

Остудить, смешать с сывороткой и втирать в корни волос за полчаса до мытья для укрепления волос.

Для сухих и ломких волос полезно делать время от времени вот такое обертывание: хорошенько взбейте желток с 1 ч. л. касторового масла, добавьте в смесь 3 ст. л. кефира, еще раз перемешайте и нанесите на волосы. Держать состав на волосах под полиэтиленовой шапочкой для душа следует 1 час (не забудьте поверх шапочки обмотать голову еще и полотенцем, чтобы голова была в тепле), а потом вымыть голову обычным способом.

Не менее эффективна и смесь из отвара трав, растительного масла и кефира. Горсть сухих измельченных трав (цветы ромашки, белого клевера, настурции, зверобоя, листья березы и крапивы – на выбор) залейте 1/2 стакана растительного масла. Хорошо закройте стеклянную посуду со смесью крышкой и настаивайте в течение недели в темном месте. Перед употреблением нужно смесь процедить, немного подогреть и смешать 3 ст. л. смеси с 3 ст. л. кефира, а потом нанести на волосы по всей длине, надеть сверху полиэтиленовую шапочку и укутать голову полотенцем. Через 1,5 часа смесь можно смыть, а потом вымыть голову обычным шампунем.

Предупреждает выпадение волос и чрезмерное выделение кожного сала лосьон из черемицы и сыворотки. Сыворотка готовится обычным способом: кефир нагревается на огне, а когда он свернется, его процеживают, отделив творог от сыворотки. Теперь нужно приготовить отвар из корней черемицы, 100 г корней черемицы варите в 3 %-ном уксусе (1/2 л) до тех пор, пока не останется половина объема. Остудите отвар, процедите и смешайте с сывороткой в пропорции 1:1. Полученный лосьон втирайте в кожу головы утром и вечером в течение полумесяца. Лосьон прекрасно хранится в холодильнике.

Как видите, кефир – это прекрасное средство для того, чтобы сделать ваши волосы более красивыми и шелковистыми. Кроме того, это средство еще хорошо и тем, что оно достаточно дешево и найдется практически в каждом доме.

ЧТОБЫ ШЕЯ НЕ СТАРЕЛА

Обычно женщины, ухаживая за кожей лица, часто забывают про шею. А ведь именно она показывает возраст женщины. Шея обычно красива у тех женщин, которые имеют правильную осанку, не проводят много времени за письменным столом, ведь при такой работе нужно постоянно держать голову опущенной, что плохо сказывается на состоянии кожи шеи.

Удивительно, что так мало найдется женщин, кто систематически и серьезно ухаживает за шеей. Для поддержания хорошего тонуса кожи шеи нужно обязательно регулярно делать упражнения и массаж, исправить свою осанку, а также не забывать про шею, когда вы проводите косметические процедуры на коже лица.

Кожа на шее обычно несколько суховата, поэтому на ней раньше, чем на лице, могут образовываться морщинки. Поэтому после 25 лет всем женщинам раз в неделю обязательно рекомендуется проводить обертывание для шеи. Смешайте подогретый кефир (2 ст. л.) и такое же количество теплого растительного масла и нанесите на кожу шеи тонким слоем. Сверху шея обматывается марлей, сложенной в несколько раз и смоченной в горячей воде. Через 15–20 минут марлю можно снять, остатки смеси удалить с кожи при помощи ватного тампона, смоченного в кефире, потом вымыть шею теплой водой.

Если кожа шеи дряблая, то можно раз в неделю делать компресс. Сварите 2 очищенные картофелины (соли не добавлять!), разомните горячие картофелины с 1 желтком, добавьте 2 ст. л. кефира, 1 ч. л. оливкового масла и 1 ч. л. меда. Все хорошо перемешайте, нанесите на широкий бинт тонким слоем и оберните этим бинтом шею. Сверху прикройте бинт клеенкой или целлофаном и замотайте теплым шарфом. Через полчаса компресс можно снять, а шею сполоснуть теплой водой, после чего смазать легким питательным кремом.

Если кожа на шее напоминает гусиную, то вам можно посоветовать проводить время от времени следующую процедуру.

Очистите шею с помощью оливкового масла и кефира, смешанных в равных частях, после чего смочите ватный тампон в теплом кефире и обмакните его в поваренную соль и таким составом натирайте кожу

шеи, пока она не покраснеет, вниз от подбородка и уха к ключице. Только помните о том, что область щитовидной железы нельзя массировать слишком уж сильно, здесь движения должны быть предельно легкими. После массажа нужно сделать несколько горячих компрессов из кефира и кипятка, после чего шею смазать питательным кремом.

Каждый вечер, перед тем как принять душ, очищайте кожу шеи с помощью ватного тампона, смоченного в кефире, смешанного в равных частях со сметаной. Наносить состав на кожу шеи нужно, слегка постукивая по коже ватным тампоном. Постукивание нужно проводить достаточно интенсивно под подбородком и бокам шеи, тогда как по средней линии шеи делать это нужно достаточно деликатно.

Регулярно ухаживайте за шеей, делая маски для лица, не забывайте накладывать питательный состав и на кожу шеи, тогда ваша шея будет выглядеть красиво, а кожа станет упругой и нежной.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

Принято, что купаясь, мы поддерживаем элементарную чистоту тела. Но быть всегда в форме – это значит иметь не только чистую, но упругую и красивую кожу. Чтобы достичь этого, и коже тела нужно уделять достаточно внимания. Два-три раза в неделю нужно обязательно делать массаж, который тонизирует кожу и активизирует в ней обменные процессы. Делать такой массаж можно, перед тем как вы собираетесь принять душ.

Смочите купальную рукавичку в теплом кефире и растирайте тело круговыми движениями. Особое внимание следует уделить области декольте и груди, а также ягодицам и бедрам. После такого массажа кровообращение улучшается, кожа активнее питается кислородом, а кефир способствует тому, что тонус кожи повышается. После такой процедуры можно принять теплый душ, а завершить его холодным обливанием.

Так называемую «гусиную кожу» на руках и плечах можно ликвидировать следующим образом. Систематически натирайте кожу после мытья ватным тампоном, смоченном в кефире и обильно посыпанным мелкой поваренной солью. После этого тело нужно ополоснуть теплой водой, обсушить полотенцем и нанести на кожу питательный крем.

С помощью все того же кефира можно с успехом ухаживать за руками и добиться того, что кожа рук станет нежной, а сами руки станут выглядеть ухоженными.

Главное условие сохранения ваших рук красивыми – это ежедневный уход за их кожей. Естественно, руки всегда должны быть чистыми, поэтому их нужно несколько раз в день мыть теплой водой с мылом. Кроме того, на руки обязательно нужно накладывать крем, чтобы питать кожу рук и увлажнять ее.

Кроме тех кремов, которые можно приобрести в магазинах, можно использовать и подручные средства. Крем, приготовленный из 2 ст. л. кефира, 1 желтка, 1 ст. л. растительного масла и нанесенный на руки, смягчает кожу, устраняет шелушение и делает кожу красивой.

Очень полезно время от времени делать для рук ванночки из теплой сыворотки. Сыворотка получается из кефира путем его нагревания и процеживания. В нагретую до 45 градусов сыворотку поместите кисти рук и посидите так 15–20 минут. После этого выньте руки из сыворотки, обсушите полотенцем и смажьте кремом для рук. Смывать сыворотку не нужно. Такие ванночки хорошо снимают усталость, делают кожу мягче и эластичнее, а ногти на пальцах крепче. А значит, точно таким же образом можно сделать и ножные ванночки. Кроме того, такие ножные ванночки, проводимые регулярно, хороши еще и тем, что помогают избавиться от грибковых заболеваний.

Растрескавшиеся, шершавые руки с грубой кожей требуют продолжительного лечения. Смягчающее и отбеливающее воздействие на кожу рук окажут ванночки для рук из подогретого кефира. В теплый кефир можно также добавить 1 ст. л. растительного масла. После приема такой ванночки тщательно потрите мозолистые образования пемзой, а потом сполосните руки и смажьте их питательным кремом. На ночь смажьте руки кефиром, соединенным в соотношении 1:1 с глицерином, хорошенько смажьте руки и оденьте на ночь нитяные перчатки.

Если трещины на руках глубокие и болезненные, хорошо сделать вот такую ванночку для рук: в сыворотке, полученной из кефира (2 стакана), растворите 2 ст. л. картофельного крахмала, нагрейте состав и в теплую смесь погрузите руки на 20 минут. Потом выньте руки из ванночки и, не споласкивая их, смажьте трещины рыбьим жиром.

Сделать кожу на руках мягче и эластичнее поможет вот такой состав: очистите 2 картофелины и сварите их в сыворотке, полученной из кефира. После этого горячий картофель разомните, добавьте в него 1 желток, 2 ст. л. кефира и 2 ст. л. растительного масла и нанесите тонким слоем на кожу рук. Если кожа на локтях у вас грубовата, то такой состав следует нанести и на локти. Через 20 минут состав нужно смыть сывороткой, в которой варился картофель, а руки смазать питательным кремом.

Кефир поможет ухаживать и за ногами. При грибковых заболеваниях можно протирать кожу между пальцев кефиром, смешанным с концентрированным отваром ромашки. Отвар ромашки нужно приготовить так: 1/2 стакана сухих цветов ромашки залейте 1/2 стакана кипятка, закройте крышкой, поставьте в горячую воду и

настаивайте 30 минут. Отвар процедите и храните в холодильнике. Смешайте отвар ромашки с кефиром в равных пропорциях, смочите в этой смеси ватный тампон и обработайте кожу между пальцев. Не смывайте состав сразу, подождите 10–15 минут. Ополосните кожу ног теплой водой и тщательно вытрите, особенно межпальцевое пространство. Такая процедура, проводимая регулярно, полностью вылечивает грибковые заболевания.

Как видите, кефир занял прочную позицию среди подручных косметических средств. С помощью этого продукта можно не только заботиться о том, чтобы выглядеть всегда ухоженной и очаровательной, но и вернуть утраченную было красоту.

ГЛАВА IV. И ВКУСНО, И ПОЛЕЗНО

САЛАТЫ, ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

Овощные, а также мясные и рыбные блюда можно заправлять кефиром или соусами на его основе. Кефир делает вкус блюд более нежным, усиливает их питательные свойства. Заправив кефиром или соусами на его основе даже знакомые вам блюда, вы сможете придать их вкусу новые оттенки.

СОУС «ГРАЦИЯ»

Миксером или веселкой взбейте кефир с солью, сахаром, перцем, сметаной и горчицей. Данным соусом можно заправлять салаты из овощей, а также использовать его при приготовлении горячих блюд из мяса и птицы.

Вам потребуется:

кефир – 1 стакан,

соль – 1/2 ч. л.,

сахар – 1 ч. л.,

молотый черный перец – 1/3 ч. л.,

горчица – 1 ст. л.,

сметана – 1 ст. л.

САЛАТ «АКРОПОЛЬСКИЙ»

Перец промойте, вырежьте сердцевину, удалите семена и нарежьте тонкими ломтиками. Из оливок удалите косточки. Помидоры мелко нарежьте. Все смешайте, слегка посолите, добавьте лимонный сок и заправьте кефиром.

Вам потребуется:

зеленый сладкий перец – 5 шт.,

зеленые оливки – 2 ст. л.,

помидоры – 2–3 шт.,

лимонный сок – 1 ст. л.,

кефир – 2 ст. л.,

соль – 1/2 ч. л.

ОВОЩНОЕ АССОРТИ «ФЕЕРИЯ»

Капусту опустите в кипящую воду на 1 минуту, затем остудите и мелко нашинкуйте. Помидоры обдайте кипятком, снимите острым ножом с них кожицу и порубите ножом. Морковь отварите до мягкости, остудите, очистите от кожицы и натрите на терке. Все продукты смешайте и измельчите при помощи миксера или кухонного комбайна. Приготовленный салат заправьте кефиром, в который добавьте лимонный сок и соль.

Вам потребуется:

белокочанная капуста – 250 г,

помидоры – 2 шт.,

морковь – 2 шт.,

кефир – 2 ст. л.,

лимонный сок – 1 ст. л.,

соль – по вкусу.

САЛАТ «МИСТЕР АВГУСТ»

Помидоры и огурцы промойте холодной водой, мелко нарежьте. Цветную капусту разберите на соцветия, отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и дайте стечь воде. Редис порежьте тонкими полукольцами. Зеленый лук порубите ножом. Все продукты смешайте, посолите, поперчите и заправьте кефиром.

Вам потребуется:

помидоры – 2–3 шт.,

огурцы – 2–3 шт.,

цветная капуста – 200–250 г,

редис – 5–6 шт.,

зеленый лук – 1 небольшой пучок,

соль, перец – по вкусу,

кефир – 3 ст. л.

СВЕКЛА «ПО-МАРСЕЛЬСКИ»

Свеклу вымойте, испеките в духовке. Когда свекла остынет, очистите ее от кожицы и натрите на терке. Перемешайте свеклу с толченым чесноком, мелко порубленным огурцом, молотыми орехами, посолите и заправьте салат кефиром.

Вам потребуется:

свекла – 500 г,
толченый чеснок – 1 ст. л.,
маринованный огурец – 1 шт.,
молотые грецкие орехи – 1/2 ст. л.,
соль – по вкусу,
кефир – 3 ст. л.

САЛАТ «ЗЕЛЕНАЯ ГРЯДКА»

Всю зелень замочите на 15–20 минут в холодной воде. Яйца отварите и измельчите ножом. Зелень подсушите полотенцем, крупно нарежьте и смешайте в салатнице с измельченными яйцами. Приготовленный салат посолите и заправьте кефиром.

Вам потребуется:

зеленый салат – 5–6 листьев,
щавель – 1 небольшой пучок,
шпинат – 3–4 листа,
кресс-салат – 4–5 листа,
соль – по вкусу,
яйца – 2 шт.,
кефир – 2 ст. л.

САЛАТ «РУБИН»

Помидоры нарежьте тонкими ломтиками. Сливы разрежьте пополам, удалите косточки и нарежьте мякоть небольшими кусочками. Зеленый лук промойте, порубите ножом. Все смешайте, заправьте салат кефиром и посолите по вкусу.

Вам потребуется:
помидоры – 3–4 шт.,
синие сливы – 4 шт.,
зеленый лук – 1 маленький пучок,
соль – по вкусу,
кефир – 2 ст. л.

САЛАТ «ГРИБНАЯ ГОРКА»

Картофель промойте, отварите, очистите и нарежьте мелкими кубиками. Грибы промойте, нарежьте тонкой соломкой. Яйцо порубите ножом. Лук очистите и мелко нарежьте. Смешайте кефир с горчицей, солью и перцем. Перемешайте картофель, грибы, яйцо, лук и заправьте салат соусом из кефира. Приготовленный салат выложите горкой в салатницу и посыпьте сверху рубленой зеленью.

Вам потребуется:
картофель – 3–4 шт.,
маринованные шампиньоны – 200 г,
яйцо – 1 шт.,
репчатый лук – 1 шт.,
кефир – 2 ст. л.,
горчица – 1 ст. л.,
соль, молотый перец – по вкусу.

ЗАКУСКА «ФУРШЕТНАЯ»

Мясо отварите до готовности, остудите и нарежьте мелкими кусочками. Маринованные кабачки или патиссоны нарежьте кубиками. В салатнице смешайте кусочки мяса, кабачков или патиссонов, квашеную капусту и заправьте салат кефирным соусом, рецепт приготовления которого был указан в начале главы.

Вам потребуется:
куриное филе – 250 г,
маринованные кабачки или патиссоны – 200 г,
квашеная капуста – 100 г,

кефирный соус – 3 ст. л.

БУТЕРБРОДЫ «АВСТРАЛИЙСКИЕ»

Рыбу отварите, очистите, пропустите через мясорубку. Смешайте кефир с майонезом, солью, перцем, уксусом, сахаром при помощи миксера. В соус зеленый горошек и заправьте приготовленной смесью рыбу. Приготовленной массой намажьте ломтики белого хлеба, уложите бутерброды на блюдо и подавайте к столу.

Вам потребуется:

рыба – 500 г,

кефир – 4 ст. л.,

майонез – 2 ст. л.,

соль, молотый перец, сахар – по вкусу,

уксус – 1/2 ст. л.,

зеленый консервированный горошек – 2 ст. л.

САЛАТ «УТРЕННИЙ»

Капусту промойте холодной водой и мелко нашинкуйте. Кефир смешайте с лимонным соком, молотым тмином, перцем, солью, сахаром и залейте полученным соусом капусту, все перемешайте и выложите в салатницу.

Вам потребуется:

краснокочанная капуста – 500 г,

кефир – 1/3 стакана,

лимонный сок – 1 ст. л.,

молотый тмин – 1/3 ч. л.,

молотый черный перец – 1/4 ч. л.,

соль – 1/2 ч. л.,

сахар – 1 ч. л.

ОСТРАЯ ЗАКУСКА «ПОД ТЕКИЛУ»

Пропустите через мясорубку помидоры, натрите на терке хрен. Чеснок истолките. Все смешайте, посолите, заправьте кефиром, в который добавьте горчицу и перец. Намажьте приготовленным кремом тосты и подавайте к столу на широком блюде.

Вам потребуется:

помидоры – 500 г,

чеснок – 50 г,

хрен – 50 г,

кефир – 3 ст. л.,

горчица – 1 ст. л.,

соль, перец – по вкусу.

ЗАКУСКА «КОРАБЛИКИ»

Огурцы разрежьте вдоль пополам, удалите из них сердцевину. Мелко порубите ножом сердцевину огурцов, помидоры, отварную цветную капусту, яйцо, сваренное вкрутую. Все тщательно перемешайте, посолите и заправьте кефиром. Полученной смесью нафаршируйте половинки огурцов и посыпьте их сверху измельченной зеленью. Уложите приготовленные кораблики из огурцов на блюдо и подавайте к столу.

Вам потребуется:

свежие огурцы – 2 шт.,

помидоры – 2 шт.,

цветная капуста – 50 г,

яйцо – 1 шт.,

кефир – 2 ст. л.,

соль – по вкусу,

измельченная зелень укропа – 1 ст. л.

САЛАТ «ЗЕЛЕНЬ ХОЛМ»

Творог смешайте с кефиром, солью, перцем с помощью миксера. Зеленый лук и яйцо, сваренное вкрутую, порубите ножом и

подмешайте к кефирно-творожной массе. Выложите приготовленный салат горкой в салатницу и посыпьте сверху зеленью укропа.

Вам потребуется:

творог – 2 ст. л.,

кефир – 3 ст. л.,

соль – 1/2 ч. л.,

молотый черный перец – 1/3 ч. л.,

зеленый лук – 1 большой пучок,

яйцо – 1 шт.,

измельченная зелень укропа – 1 ст. л.

САЛАТ «ЖЕЛТО-БЕЛЫЙ»

Рис отварите в подсоленной воде, промойте и подсушите, откинув его на сито. Смешайте кефир со сметаной, солью. Корень сельдерея отварите, очистите и натрите на терке. Смешайте рис с тертым сельдереем, кукурузой и заправьте салат соусом из кефира и сметаны.

Вам потребуется:

рис – 250 г,

консервированная кукуруза – 200 г,

корень сельдерея – 1 шт.,

кефир – 2 ст. л.,

сметана – 1 ст. л.,

соль – по вкусу.

САЛАТ «ЛЕБЕДУШКА»

Спаржу потушите на растительном масле с небольшим количеством воды до мягкости. Морковь очистите, натрите на крупной терке. Лук мелко нарежьте и обжарьте, смешайте с морковью и обжарьте на растительном масле. Смешайте тушеную спаржу, морковь, лук, зеленый горошек, добавьте соль, перец и заправьте приготовленный салат кефиром.

Вам потребуется:

спаржа – 200–250 г,

морковь – 200 г,
лук – 1 большая луковица,
консервированный зеленый горошек – 2 ст. л.,
соль, молотый перец – по вкусу,
кефир – 2 ст. л.

САЛАТ «НАСТРОЕНИЕ»

Листья салата промойте холодной водой, подсушите их полотенцем и крупно нарежьте. Приготовьте кефирный соус так, как было описано выше, смешав кефир с солью, сахаром, перцем, сметаной и горчицей. Добавьте в соус тертый лук и мелко порубленную зелень укропа. Смешайте нарезанный салат с соусом и подавайте готовое блюдо к столу.

Вам потребуется:

зеленый салат – 300 г,
кефир – 1/3 стакана,
соль – 1/2 ч. л.,
сахар – 1/2 ч. л.,
горчица – 1/2 ст. л.,
сметана – 1 ст. л.,
репчатый лук – 1 шт.,
зелень укропа – 1 пучок.

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Кефир используют при приготовлении различных горячих блюд: тушеного мяса, запеченных овощей или рыбы. Не бойтесь экспериментировать и попробуйте приготовить какое-либо блюдо с кефиром, и, возможно, вы откроете для себя совершенно новые качества этого полезного напитка.

КУРИНЫЕ ОКОРОЧКА «ПИКНИК»

Приготовьте маринад, смешав кефир, майонез, лимонную кислоту, душистый перец, соль, сахар и гвоздику. Приготовленным маринадом залейте куриные окорочка на сутки. После этого окорочка жарят на гриле или запекают в духовке до появления румяной корочки.

Вам потребуется:

куриные окорочка – 1 кг,
кефир – 1,5 стакана,
майонез – 1/2 стакана,
соль – 2 ч. л.,
душистый перец – 4–5 горошин,
гвоздика – 5 шт.,
сахар – 1 ч. л.,
лимонная кислота – 1/2 ч. л.

КАРТОФЕЛЬ «НЕЖНЫЙ»

Картофель промойте и отварите до полуготовности. Когда картофель остынет, очистите его и нарежьте соломкой. В толстостенную кастрюлю влейте растительное масло, всыпьте картофель и залейте его кефиром, смешанным с солью и перцем. Тушите картофель на медленном огне в течение 20 минут.

Вам потребуется:

картофель – 1 кг,
растительное масло – 2 ст. л.,

кефир – 1/2 л,
соль – 2 ч. л.,
молотый перец – 1/2 ч. л.

ГРИБЫ «БРИСТОЛЬСКИЕ»

Грибы переберите, очистите, промойте холодной водой и отварите в подсоленном кипятке. Затем откиньте на дуршлаг и подсушите. Кефир взбейте миксером с яйцами, солью, укропом. Небольшие формочки смажьте растительным маслом. В каждую формочку положите немного грибов и залейте их смесью кефира и яиц. Поставьте формочки в разогретую духовку. Запеките грибы в яично-кефирной смеси до золотистой корочки. К столу приготовленное блюдо подавайте горячим.

Вам потребуется:

шампиньоны – 300 г,
кефир – 1/2 л,
яйца – 5 шт.,
соль – 1 ч. л.,
измельченная зелень укропа – 1 ст. л.,
растительное масло – 1 ст. л.

ТУШЕНАЯ КАПУСТА «ОСЕННЯЯ»

Капусту промойте и нашинкуйте. Очищенный лук нарежьте мелкими кусочками. В сковороде разогрейте растительное масло, всыпьте в нее капусту и лук, слегка обжарьте их. Затем залейте кефиром с лимонным соком, посолите, добавьте специи и тушите под закрытой крышкой 20–25 минут.

Вам потребуется:

белокочанная капуста – 500 г,
репчатый лук – 1 шт.,
кефир – 2 стакана,
лимонный сок или разведенная лимонная кислота – 1 ст. л.,
соль – по вкусу,

тмин – 1/4 ч. л.,
лавровый лист – 1–2 шт.,
растительное масло – 3 ст. л.

ГРИБЫ «СТАРИЧОК-БОРОВИЧОК»

Промытые и очищенные грибы крупно порежьте. Очищенную луковицу измельчите ножом. Грибы отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, дайте им остынуть. В толстостенной кастрюле растопите масло, обжарьте в нем грибы и лук, затем залейте кефиром, смешанным со сметаной, посолите, добавьте специи и потушите на медленном огне около 10–15 минут.

Вам потребуется:

грибы – 1 кг,
репчатый лук – 1 1/2 шт.,
сливочное масло – 100 г,
кефир – 1/2 л,
сметана – 2 ст. л.,
соль – 1 ч. л.,
лавровый лист – 2–3 шт.,
молотый черный перец – 1/2 ч. л.

ГОВЯДИНА «МАРСЕЛЛА»

Мясо нарежьте небольшими кусочками и обжарьте в жире. Затем уложите кусочки мяса в сотейник, смазанный маслом. Смешайте кефир, майонез, зелень, соль, специи и залейте приготовленным соусом мясо. Тушите говядину на медленном огне около 30 минут до мягкости.

Вам потребуется:

говядина (филе) – 500 г,
кефир – 1 стакан,
майонез – 3 ст. л.,
жир – 30 г,
измельченная зелень петрушки и укропа – 1 ст. л.,

соль – 1 ч. л.,
лавровый лист – 2–3 шт.,
душистый перец – 4–5 горошин,
молотый перец – 1/2 ч. л.,
растительное масло – 2 ст. л.

СВИНИНА «ПО-ТИРОЛЬСКИ»

В разогретом растительном масле обжарьте мелко нарезанный лук и толченый чеснок, добавьте томатную пасту, зелень, специи, кефир и лимонный сок и проварите все около 5 минут. Мясо нарежьте небольшими кусочками и залейте его приготовленным маринадом на час. После этого обжарьте кусочки мяса на жире.

Вам потребуется:

свинина – 1 кг,
лук – 1 шт.,
чеснок – 5 зубчиков,
томатная паста – 1 ст. л.,
кефир – 1/2 л,
измельченная зелень укропа, киндзы и петрушки – 3 ст. л.,
лимонный сок – 2 ст. л.,
лавровый лист – 2–3 шт.,
молотый перец – 1/2 ч. л.

ЗАПЕКАНКА «ХОЛОСТЯЦКАЯ»

Отварите макароны в подсоленной воде, откиньте их на дуршлаг и дайте стечь воде. Ветчину нарежьте кубиками и смешайте с макаронами. Кефир смешайте с яйцами, топленым сливочным маслом и солью. Глубокую форму смажьте растительным маслом, всыпьте в нее макароны с ветчиной и залейте их смесью из кефира, яиц и масла. Поставьте форму в хорошо разогретую духовку на 20–25 минут. Горячую запеканку посыпьте тертым сыром.

Вам потребуется:

макароны – 500 г,

ветчина – 100 г,
яйца – 3 шт.,
кефир – 1 стакан,
сливочное масло – 100 г,
соль – 1/2 ч. л.,
растительное масло – 1 ст. л.,
тертый сыр – 1 ст. л.

БАРАНИНА «АППЕТИТНАЯ»

Мясо промойте, нарежьте кубиками и обжарьте на растительном масле или жире, затем добавьте в него мелко нарезанный лук, прогрейте все на медленном огне. Картофель очистите, нарежьте небольшими брусочками и подмешайте к мясу. Залейте все небольшим количеством воды, добавьте томатную пасту и тушите до готовности под закрытой крышкой. Грибы нарежьте соломкой, добавьте в практически готовое мясо вместе с кефиром, солью, специями и прогрейте блюдо еще около 5 минут.

Вам потребуется:

баранина – 700 г,
картофель – 300 г,
репчатый лук – 1 шт.,
растительное масло или жир – 50 г,
томатная паста – 1 ст. л.,
маринованные грибы – 100 г,
кефир – 1 стакан,
соль – 2 ч. л.,
лавровый лист – 2–3 шт.,
гвоздика – 3–4 шт.,
душистый перец – 5–6 шт.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА «СЛОБОДКА»

Капусту разберите на соцветия, отварите в подсоленной воде. Форму смажьте маслом, уложите в нее капусту, залейте ее смесью из

кефира, соли, молотых сухарей, перца и яиц. Сверху посыпьте тертым сыром и запекутe в духовке.

Вам потребуется:

цветная капуста – 1 кг,
кефир – 2 стакана,
соль – 1 ч. л.,
молотые сухари – 2 ст. л.,
перец – по вкусу,
яйца – 2 шт.,
тертый сыр – 1 ст. л.

ПЮРЕ ИЗ КАБАЧКОВ «ЗАМОРСКОЕ»

Кабачки очистите от кожицы, нарежьте мелкими кубиками и потушите на растительном масле. Когда кабачки станут мягкими, добавьте в них кефирный соус, приготовленный так, как было описано в начале главы, и прогрейте блюдо около 5 минут. Затем посыпьте пюре зеленью и подавайте к столу.

Вам потребуется:

кабачки – 1 кг,
кефирный соус – 1 стакан,
растительное масло – 3 ст. л.

«ОВОЩНОЙ ЕРАЛАШ»

Очистите картофель и нарежьте небольшими брусочками. Кабачки порежьте кубиками. Из сладкого перца удалите сердцевину и семена и нарежьте его тонкими ломтиками. Морковь очистите и натрите на терке. Цветную капусту разберите на мелкие соцветия и промойте в холодной воде. Фасоль, предварительно замоченную на 8 часов, отварите до готовности. Очищенный лук мелко нарежьте. Смешайте все перечисленные продукты в кастрюле, добавьте зеленый горошек, соль, специи. Кефир смешайте с водой, растительным маслом и залейте овощи. Тушите овощи на медленном огне около 25 минут.

Вам потребуется:

картофель – 300 г,
кабачки – 300 г,
сладкий перец – 200 г,
морковь – 2 шт.,
репчатый лук – 1 шт.,
цветная капуста – 200 г,
фасоль – 100 г,
зеленый консервированный горошек – 80 г,
соль – по вкусу,
молотый перец – по вкусу,
кефир – 1/2 л,
вода – 1 стакан,
растительное масло – 3 ст. л.

ЗАПЕЧЕННОЕ РЫБНОЕ ФИЛЕ «ГЕРМАНСКОЕ»

Смажьте маслом сковороду, уложите в нее кусочки рыбного филе, сверху посыпьте луком, нарезанным тонкими кольцами, солью, перцем, лавровым листом, гвоздикой, тимьяном. Залейте рыбу кефиром и поставьте сковороду в разогретую духовку на 20–25 минут.

Вам потребуется:

рыбное филе – 500 г,
репчатый лук – 1 шт.,
соль – 1 ч. л.,
молотый перец – 1/2 ч. л.,
лавровый лист – 1–2 шт.,
гвоздика – 2–3 шт.,
тимьян – 1/2 ч. л.,
кефир – 1 стакан.

ОКРОШКИ, ХОЛОДНИКИ

На основе кефира приготавливается множество холодных супов и окрошек. Окрошки и супы на кефире особенно распространены на юге нашей страны. Ничего не может быть лучше в жаркий летний день, чем холодная окрошка или суп, поэтому попробуйте приготовить их, используя приведенные в этом разделе рецепты. Желаем вам приятного аппетита!

БОЛГАРСКИЙ ХОЛОДНЫЙ СУП

Картофель промойте, отварите в кожуре, очистите и нарежьте мелкими кубиками. Огурцы промойте и натрите на терке. Отварные яйца, укроп и зеленый лук мелко порубите ножом. Ядра грецких орехов измельчите. Очищенные зубчики чеснока истолките. Смешайте картофель, тертые огурцы, измельченные яйца, укроп, лук, орехи и толченый чеснок, посолите и залейте кефиром, разбавленным кипяченой водой. Подавайте суп охлажденным.

Вам потребуется:

картофель – 2–3 шт.,
свежие огурцы – 2 шт.,
яйца – 2 шт.,
зелень укропа – 4–5 веточек,
зеленый лук – 1 небольшой пучок,
грецкие орехи – 2–3 шт.,
чеснок – 2–3 зубчика,
кефир – 800 г,
кипяченая вода – 200 мл.

ОКРОШКА «РАННЯЯ»

Картофель промойте, отварите в кожуре, очистите и мелко нарежьте. Редис нарежьте тонкими ломтиками. Огурцы порежьте на мелкие кусочки. Отварные яйца, черемшу и зеленый лук порубите

ножом. Ветчину порежьте небольшими кубиками. Кефир разбавьте водой, добавьте в него лимонную кислоту. Все продукты смешайте, залейте кефиром, посолите и посыпьте измельченной зеленью.

Вам потребуется:

молодой картофель – 3–4 шт.,
редис – 4–5 шт.,
свежие огурцы – 2 шт.,
яйца – 2 шт.,
зеленый лук – 1 небольшой пучок,
черемша – 2–3 листа,
ветчина – 100 г,
кефир – 700 г,
кипяченая вода – 300 г,
лимонная кислота – 1/2 ч. л.,
соль – по вкусу.

ОКРОШКА «КРАСНА ДЕВИЦА»

Свеклу с черешками и листьями тщательно промойте, свекольные клубни нарежьте соломкой, листья и черешки – крупными кубиками. Залейте свеклу с листьями и черешками водой, добавьте в нее лимонную кислоту и потушите на медленном огне около 20 минут. Огурцы нарежьте мелкой соломкой. Зеленый лук и отварные яйца порубите ножом. Картофель отварите с кожицей, остудите, очистите и мелко нарежьте. Кефир разбавьте кипяченой водой. Смешайте в кастрюле картофель, огурцы, яйца, лук, тушеную охлажденную свеклу и залейте все разбавленным кефиром. Добавьте в окрошку соль и измельченную зелень укропа.

Вам потребуется:

молодая свекла с черешками и листьями – 300 г,
картофель – 100 г,
свежие огурцы – 100 г,
яйца – 2 шт.,
зеленый лук – 1 пучок,
кефир – 1 л,
вода – 1/2 стакана,

измельченная зелень укропа – 1 ст. л.,
соль – по вкусу.

ОКРОШКА «ЛЕСНИЧЬЯ»

Листья крапивы промойте и отварите в кипящей воде около 5 минут. После этого протрите крапиву через сито или измельчите ее в кухонном комбайне. Редис нарежьте полукольцами, огурцы – тонкой соломкой. Зеленый лук мелко порубите ножом. Яйца порежьте на мелкие кусочки. Все продукты перемешайте, посолите, посыпьте зеленью укропа и залейте кефиром. Подавайте к столу приготовленную окрошку охлажденной.

Вам потребуется:

листья молодой крапивы – 1 пучок,
редис – 6–7 шт.,
огурцы – 2 шт.,
зеленый лук – 1 небольшой пучок,
отварные яйца – 2 шт.,
кефир – 1 л,
измельченная зелень укропа – 1 ст. л.,
соль – по вкусу.

ОКРОШКА «МЕКСИКАНСКАЯ»

Отварите картофель, очистите его и нарежьте мелкими кубиками. Корень сельдерея также отварите, очистите и натрите на крупной терке. Корнишоны порежьте тонкой соломкой. Сладкий перец разрежьте пополам, удалите сердцевину и семена и нарежьте тонкими ломтиками. Смешайте картофель, корнишоны, сельдерей, перец, кукурузу, добавьте маленький кусочек перца чили, посолите и залейте кефиром.

Вам потребуется:

картофель – 2–3 шт.,
корень сельдерея – 1 шт.,
маринованные корнишоны – 2–3 шт.,

сладкий перец – 3 шт.,
консервированная соленая кукуруза – 3 ст. л.,
перец чили – 1 г,
соль – по вкусу,
кефир – 1,5 л.

ХОЛОДНЫЙ СУП «КРЕСТЬЯНСКИЙ»

Отварите яйца вкрутую, очистите их и вместе с зеленым луком и салатом мелко порубите ножом. Смешайте вишневые, лавровые и черносмородиновые листья, залейте водой и проварите около 10 минут. Затем отвар процедите, охладите и смешайте с кефиром. В глубокую миску или кастрюлю всыпьте измельченные яйца, зелень, нарезанный мелкими кубиками хлеб, посолите и залейте кефиром, смешанным с отваром листьев.

Вам потребуется:

яйца – 3 шт.,
зеленый лук – 1 пучок,
зеленый салат – 1 пучок,
вишневые и черносмородиновые листья – по 5 шт.,
лавровый лист – 5–6 шт.,
вода – 1 стакан,
кефир – 1/2 л,
черствый ржаной хлеб – 200 г,
соль – по вкусу.

КЕФИРНЫЙ СУП С ГРЕНКАМИ «ДОБРЫЙ»

Ржаной хлеб нарежьте небольшими кубиками и запеките на решетке в духовке. Кефир смешайте с корицей, сахаром и цедрой и залейте им гренки, уложенные в глубокую кастрюлю.

Вам потребуется:

ржаной хлеб – 300 г,
кефир – 1/2 л,
корица – 1/2 ч. л.,

сахар – 2 ст. л.,
лимонная цедра – 1/2 ч. л.

ЧЕРНИЧНО-КЕФИРНЫЙ СУП «ОБЛАЧКО»

Кефир смешайте при помощи миксера с медом, творогом и сахаром. Ягоды черники переберите, промойте холодной водой и подсушите в дуршлаге. Всыпьте чернику в кастрюлю, залейте ее кефирно-творожной смесью. Сверху посыпьте суп молотыми орехами.

Вам потребуется:

черника – 1 стакан,
кефир – 1/2 л,
мед – 2 ст. л.,
сахар – 1 ст. л.,
творог – 2 ст. л.,
молотые орехи – 1 ст. л.

СЛАДКИЙ СУП «ФАНТАЗИЯ»

Чернослив промойте, удалите из него косточки, залейте его холодной водой на 6–8 часов, затем проварите его в этой же воде до мягкости. Чернослив мелко нарежьте, а воду, в которой он варился, процедите. Яблоки и груши разрежьте пополам, удалите из них сердцевину и косточки и нарежьте тонкими ломтиками. Изюм промойте и замочите в холодной воде на час, затем откиньте на сито и дайте стечь воде. Очищенные грецкие орехи и миндаль измельчите. Бананы очистите от кожуры, нарежьте мелкими кусочками и разотрите с творогом. Смешайте в кастрюле или супнице чернослив, изюм, ломтики яблок и груш, творог с бананами, посыпьте все орехами, добавьте сахар и залейте все кефиром. Суп тщательно перемешайте и подавайте к столу охлажденным.

Вам потребуется:

чернослив – 200 г,
яблоки – 2 шт.,
груши – 2 шт.,

изюм – 2 ст. л.,
грецкие орехи – 2 шт.,
жареный миндаль – 1 ст. л.,
бананы – 2 шт.,
творог – 250 г,
сахар – 2 ст. л.,
кефир – 1 л.

ОЛАДЬИ

Оладьи, приготовленные на кефире, можно подать к завтраку или в качестве десерта к обеду или ужину, в любом случае, они наверняка доставят вам удовольствие и станут одним из самых любимых блюд.

БЛИНЫ «ВОЗДУШНЫЕ»

Яичные желтки разотрите с сахаром и солью, влейте два стакана кефира и, непрерывно помешивая, всыпьте по частям муку и замесите тесто без комков. После этого разбавьте тесто оставшимся кефиром и введите в него взбитые в крепкую пену яичные белки. Выпекайте блины на горячей сковороде, смазанной растительным маслом.

Вам потребуется:

яйца – 2 шт.,

кефир – 3 стакана,

мука – 2 стакана,

сахар – 1 ст. л.,

соль – 1/2 ч. л.

ОЛАДЬИ «ДОМАШНИЕ»

Смешайте яйца с солью и сахаром, добавьте в них половину стакана кефира, непрерывно помешивая, постепенно всыпьте муку и замесите гладкое тесто. После этого добавьте оставшуюся муку, тщательно размешайте и всыпьте соду. Большой ложкой выложите на сковороду с кипящим растительным маслом небольшими порциями тесто и выпекайте оладьи с обеих сторон до появления румяной корочки. К столу оладьи подавайте со сметаной или медом.

Вам потребуется:

яйца – 3 шт.,

соль – 1/2 ч. л.,

сахар – 1 ст. л.,

мука – 2 стакана,

кефир – 3 стакана,
сода – на кончике ножа,
растительное масло – 3–4 ст. л.

ОЛАДЬИ «ЗАЮШКА»

Морковь очистите, натрите на терке, смешайте с яйцами, сахаром и солью. Добавьте в полученную массу муку, кефир и замесите густое тесто. В сковороде разогрейте растительное масло и столовой ложкой выкладывайте небольшими порциями тесто. Обжаривайте оладьи с обеих сторон. На стол морковные оладьи подавайте со сметаной.

Вам потребуется:

морковь – 500 г,
яйца – 2 шт.,
мука – 1/2 стакана,
кефир – 1 стакан,
соль – 1/2 ч. л.,
сахар – 1 ст. л.,
растительное масло – 4–5 ст. л.

ОЛАДЬИ «МАЛОРОССКИЕ»

Картофель очистите, натрите на мелкой терке. Лук мелко нарежьте, смешайте с картофелем, добавьте яйца, муку, кефир и соль. Все хорошо вымесите и, выкладывая ложкой тесто небольшими порциями, жарьте оладьи в кипящем масле с обеих сторон.

Вам потребуется:

картофель – 500 г,
репчатый лук – 1 шт.,
яйца – 2 шт.,
кефир – 3 ст. л.,
мука – 2–3 ст. л.,
соль – 1/2 ч. л.

ОЛАДЬИ «МЕДОВЫЕ»

Смешайте яичные желтки, кефир, мед, муку, соль, соду и вымесите гладкое тесто. Взбейте белки в крепкую пену и подмешайте их к тесту. В сковороде разогрейте растительное масло и ложкой выкладывайте на нее тесто небольшими порциями. Выпекайте оладьи до румяной корочки с обеих сторон.

Вам потребуется:

яйца – 3 шт.,

кефир – 2,5 стакана,

мука – 1,5 стакана,

мед – 2 ст. л.,

соль – 1/2 ч. л.,

сода – 1/3 ч. л.

растительное масло – 3–4 ст. л.

ОЛАДЬИ «ГЕРОИЧЕСКИЕ»

Морковь очистите, натрите на терке. Залейте кефиром хлопья, дайте им набухнуть, смешайте с тертой морковью, желтками, овсяной мукой, солью и сахаром. Взбейте белки в крепкую пену и подмешайте их к тесту. На сковороду с разогретым маслом выкладывайте ложкой тесто и выпекайте оладьи с обеих сторон.

Вам потребуется:

морковь – 200 г,

овсяные хлопья – 200 г,

кефир – 1/2 л,

яйца – 3 шт.,

овсяная мука – 150 г,

соль – 1/2 ч. л.,

сахар – 1 ст. л.,

растительное масло – 4–5 ст. л.

ОЛАДЬИ «ИЗЮМИНКА»

Яйца взбейте с солью, сахаром и маслом, разбавьте их стаканом кефира и всыпьте муку. Вымесите гладкое тесто, добавьте оставшийся

кефир. В конце замеса всыпьте в тесто промытый изюм и соду. В сковородке разогрейте растительное масло и выпекайте на нем оладьи до золотистого цвета.

Вам потребуется:

яйца – 3 шт.,

соль – 1/2 ч. л.,

сахар – 1 ст. л.,

сода – 1/2 ч. л.,

изюм – 1 ст. л.,

кефир – 2 стакана,

мука – 1 стакан,

растительное масло – для жарки.

ОЛАДЬИ «НЕЖНЫЕ»

Из манной крупы и молока сварите густую кашу и поставьте ее охлаждаться. Разотрите желтки с сахаром и солью, добавьте кефир, размешайте и всыпьте по частям муку. Добавьте оставшийся кефир, остывшую манную кашу и все тщательно вымесите при помощи миксера. Взбейте белки и примешайте их к тесту. Выпекайте оладьи на разогретом растительном масле с обеих сторон.

Вам потребуется:

манная крупа – 1/2 стакана,

молоко – 2 стакана,

яйца – 4 шт.,

кефир – 2,5 стакана,

мука – 1/2 стакана,

растительное масло – 4–6 ст. л.

ДРАЧЕНА НА КЕФИРЕ

Яичные желтки разотрите с маслом и солью. Влейте кефир и по частям, непрерывно помешивая, всыпьте муку. Белки взбейте миксером в крепкую пену и подмешайте в тесто. Форму смажьте

маслом и влейте в нее тесто. Запеките драчену в хорошо разогретой духовке. При подаче к столу горячую драчену посыпьте тертым сыром.

Вам потребуется:

яйца – 5 шт.,

сливочное масло – 100 г,

кефир – 2 стакана,

мука – 1/2 стакана,

соль – 1/2 ч. л.,

тертый сыр – 1 ст. л.

ДЕСЕРТЫ

Часто при приготовлении десертов забывают о кефире, а ведь этот продукт таит в себе множество качеств, благодаря которым сладкие блюда на его основе обладают потрясающим вкусом. Попробуйте приготовить несколько десертов, рецепты которых указаны ниже, и вы сами в этом убедитесь!

МУСС ИЗ КЕФИРА «СОЛНЫШКО»

Залейте желатин холодной водой и дайте ему набухнуть. В кефир добавьте апельсиновый сок. Разотрите яичные желтки с сахарной пудрой, ванилином и вливайте в них кефир небольшими дозами, непрерывно помешивая. Прогрейте на медленном огне желатин, залитый водой, до полного его растворения, когда он немного остынет, смешайте его с массой из кефира и желтков. Взбейте белки с солью в крепкую пену и осторожно подмешайте их к кефирно-желатиновой массе. Полученную смесь разлейте в розетки и поставьте на пару часов в холодильник.

Вам потребуется:

кефир – 500 мл,

яйца – 3 шт.,

сахарная пудра – 4 ст. л.,

ванилин – 1 ч. л.,

желатин – 25 г,

апельсиновый сок – 3 ст. л.

ДЕСЕРТ «ВИШЕНКА»

Кефир при помощи миксера смешайте с клюквенным соком, желтками, сахаром и ванилином. Вишню промойте и удалите из ягод косточки. Выложите в розетки полученную массу и уложите на нее сверху вишню.

Вам потребуется:

кефир – 2 стакана,
клюквенный сок – 1/3 стакана,
сахар – 3 ст. л.,
ванилин – 1/2 ч. л.,
яичные желтки – 4 шт.,
свежая вишня – 200 г.

КЕФИР «ЯНТАРНЫЙ»

Персики разрежьте пополам, удалите из них косточки. Нарезьте персики тонкими небольшими ломтиками и залейте медом. Дайте настояться персикам около часа, затем уложите в широкие бокалы и залейте кефиром. Сверху посыпьте молотым миндалем.

Вам потребуется:

персики с гладкой кожицей – 3 шт.,
мед – 3 ст. л.,
кефир – 1/2 л,
молотый миндаль – 1 ст. л.

САЛАТ «ЕЛЕНА»

Яблоки разрежьте пополам, удалите из них сердцевину и косточки, мелко нарежьте. Хурму также разрежьте, удалите из нее косточки и порежьте на мелкие кусочки. Ядра грецких орехов обжарьте на раскаленной чистой сковороде, затем измельчите их. Смешайте яблоки, хурму, орехи и заправьте салат кефиром.

Вам потребуется:

яблоки – 3 шт.,
хурма – 2 шт.,
ядра грецких орехов – 3–4 шт.,
кефир – 2 ст. л.

ЯГОДНО-КЕФИРНЫЙ ДЕСЕРТ «ЛАКОМКА»

Ягоды промойте холодной водой, подсушите и взбейте при помощи миксера с сахаром и кефиром. Приготовленное пюре из ягод и кефира разлейте в бокалы. К столу подавайте с десертными ложками.

Вам потребуется:

малина – 1 стакан,
клубника – 1 стакан,
кефир – 2 стакана,
сахар – 2 ст. л.

ВИШНЕВО-КЕФИРНЫЙ МУСС

Смешайте при помощи миксера кефир с вишневым соком и желтками. Желатин залейте водой, дайте ему набухнуть и проварите на медленном огне до полного растворения. Когда он немного остынет, смешайте его с кефирно-желтковой массой и залейте ей вишню, разложенную в розетки. Перед тем как подать мусс к столу, поставьте его на полчаса в холодильник.

Вам потребуется:

кефир – 1/2 л,
вишневый сок или сироп от консервированной вишни – 3 ст. л.,
яичные желтки – 3 шт.,
желатин – 25 г,
вода – 1/2 стакана,
консервированная вишня без косточек – 1 стакан.

ДЕСЕРТ «НАСЛАЖДЕНИЕ»

Залейте кефиром мюсли с изюмом. Абрикосы разрежьте пополам, удалите из них косточки и мелко нарежьте. Когда мюсли набухнут, добавьте абрикосы и сахар в кефир и все тщательно перемешайте. Готовый десерт выложите в розетки и посыпьте молотым жареным миндалем.

Вам потребуется:

кефир – 1/2 л,
мюсли – 1 стакана,

изюм – 1 ст. л.,
абрикосы – 300 г,
сахар – 1 ст. л.,
молотый миндаль – 1 ст. л.

ДЕСЕРТ «КЛУБНИЧНЫЙ»

При помощи миксера взбейте кефир, клубнику, кукурузные хлопья и сахар. Выложите приготовленную массу в розетки и подавайте к столу.

Вам потребуется:

кефир – 1/2 л,
клубника – 2 стакана,
глазированные сахаром кукурузные хлопья – 3 ст. л.,
сахар – 2 ст. л.

ШОКОЛАДНЫЙ ПУДИНГ «ТАТЬЯНА»

Взбейте миксером желтки, сливочное масло, сахар. Затем подмешайте кефир, муку и тертый шоколад. Белки взбейте в крепкую пену и добавьте в тесто. Выложите приготовленное тесто в форму, смазанную маслом и обсыпанную мукой и запеките в хорошо разогретой духовке.

Вам потребуется:

кефир – 1/2 л,
яйца – 5 шт.,
сливочное масло – 100 г,
сахар – 100 г,
тертый шоколад – 2 ст. л.,
мука – 5 ст. л.

БАНАНОВЫЙ МУСС

Очищенные бананы нарежьте небольшими кусочками, взбейте их с помощью миксера. Продолжая взбивать, добавьте к банановой массе сгущенное молоко, кефир и лимонный сок. Взбив все в густую пышную массу, разложите мусс в розетки и поставьте их в холодильник на полчаса.

Вам потребуется:

бананы – 1/2 кг,
сгущенное молоко – 2 ст. л.,
кефир – 2 ст. л.,
лимонный сок – 1 ст. л.

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ «ТРОПИКАНКА»

Дыню очистите, нарежьте небольшими кусочками. Бананы, киви очистите от кожуры и нарежьте тонкими полукольцами. Апельсин и мандарины разберите на дольки и нарежьте их небольшими кусочками. Грушу разрежьте пополам, удалите сердцевину, косточки и порежьте тонкими ломтиками. Смешайте все продукты, добавьте молотые орехи, изюм, сахар и заправьте салат кефиром.

Вам потребуется:

дыня – 200 г,
бананы – 3–4 шт.,
киви – 2 шт.,
апельсин – 1 шт.,
мандарины – 2 шт.,
груша – 1 шт.,
молотые грецкие орехи – 1 ст. л.,
изюм – 1 ст. л.,
сахар – 1 ст. л.,
кефир – 3 ст. л.

ДЕСЕРТ «ПРАЗДНИК»

Яблоки разрежьте пополам, удалите из них сердцевину и косточки и нарежьте их небольшими кусочками. Из слив удалите косточки.

Порежьте сливы на кусочки того же размера, что и яблоки. Мякоть тыквы натрите на терке. Все смешайте, добавьте лимонный сок и кефир и тщательно перемешайте. Выложите десерт в широкие бокалы.

Вам потребуется:

яблоки – 3 шт.,

синие сливы – 4 шт.,

тыква – 200 г,

лимонный сок – 2 ст. л.,

кефир – 2 ст. л.

ЧЕРНОСЛИВ В КЕФИРНОМ МУССЕ

Чернослив промойте, разрежьте пополам и удалите из него косточки, затем залейте на несколько часов водой и проварите до мягкости. Залейте желатин холодной водой, дайте ему набухнуть и прогрейте на медленном огне, пока он полностью не растворится. Разотрите желтки с сахаром, смешайте с кефиром. Немного остывший желатин смешайте с кефиром. В формочки или розетки положите половинки чернослива, залейте их кефирным муссом и поставьте на полчаса в холодильник.

Вам потребуется:

чернослив – 300 г,

кефир – 1/2 л,

яичные желтки – 4 шт.,

сахар – 2 ст. л.,

желатин – 20 г,

вода – 1/2 стакана.

ДЕСЕРТ «СНЕЖОК»

Разотрите желток с сахаром, желатин замочите в холодной воде и когда он набухнет, соедините его с растертым желтком. В полученную массу тонкой струйкой, постоянно помешивая, влейте кипящее молоко. Перемешивайте, пока желатин не растворится, затем процедите раствор желатина и влейте его в смесь кефира и сметаны. Все

тщательно перемешайте, перелейте в розетки и поставьте на час в холодильник.

Вам потребуется:

желток – 1 шт.,

сахар – 1 ст. л.,

желатин – 1 ч. л.,

вода – 1/4 стакана,

молоко – 2 ст. л.,

кефир – 1/3 стакана,

сметана – 2 ст. л.

ГЛАВА V. А МОЖНО И ДОМА

В середине XIX столетия в Россию стали просачиваться сведения о таинственном напитке, который являлся очень питательным и излечивал многие заболевания. Было лишь известно, что он готовится из молока. Как вы, наверно, уже догадались, речь идет о кефире.

Кефир представляет собой диетический продукт из пастеризованного или обезжиренного молока путем сквашивания его закваской, которая вызывает брожение. Переваривается кефир намного лучше молока. Он не приедается, быстро вызывает чувство сытости, является освежающим и из-за небольшого количества алкоголя слегка возбуждающим напитком.

Если вы не хотите покупать кефир в магазине или у вас имеется достаточно молока, и вы не знаете, что с ним делать, мы вам можем посоветовать приготовить кефир в домашних условиях. Но для этого вам все-таки придется сходить в магазин, так как для кефира нужна закваска, которая содержит специальные кефирные грибки или чистые культуры, чтобы они могли вызывать молочнокислое брожение.

Во всех случаях приготовления кефира, молоко должно проходить термическую обработку. В необработанном молоке содержится достаточно большое количество слизи и бактерий, которые очень быстро размножаются. Например, сальмонеллы, которые могут находиться в молоке, вызывают у человека заболевание – сальмонеллез, которое может привести к достаточно серьезным последствиям, вплоть до смертельного исхода, поэтому молоко всегда надо кипятить, и тогда вы сможете избежать больших проблем.

Существует достаточно большое количество способов приготовления кефира в домашних условиях. Кефир готовится из пастеризованного, топленого и из обезжиренного молока. Для тех, кто хочет получить высококалорийный кефир, в молоко (перед заквашиванием) закладывается сметана.

Самым простым и распространенным способом приготовления кефира, является приготовление его из обезжиренного или пастеризованного молока.

Чтобы вам было понятнее, мы все рецепты закваски будем давать из расчета на 1 литр молока.

Итак, вы решили приготовить кефир в домашних условиях. Возьмите нужное количество пастеризованного молока, налейте его в алюминиевую кастрюлю (ни в коем случае не сливайте молоко в эмалированную кастрюлю, так как в такой кастрюле молоко при кипячении может пригореть) и поставьте на медленный огонь. Как только пена начнет подниматься, снимите кастрюлю с огня и поставьте ее в прохладное место.

После того как молоко остынет, его надо перелить в стеклянную тару. Положите туда закваску (она может представлять небольшое количество кефира) и плотно закройте крышкой. Молоко с закваской лучше всего хранить в теплом месте, так как в этом случае процессы брожения идут намного быстрее, чем при низких температурах. Через сутки поставьте закваску в холодильник на несколько часов, и чудесный напиток готов. Кефир из пастеризованного молока лучше использовать однодневным.

Вам потребуется:

молоко пастеризованное – 1 л,
закваска (кефир однодневный) – 6–8 ч. л.,
соль и перец по вкусу.

Если вы решили сбросить вес, не обязательно садиться на низкокалорийную диету, стоит начать принимать кефир из обезжиренного молока или обрата.

Для приготовления такого кефира возьмите нужное вам количество сепарированного молока, залейте его в алюминиевую кастрюлю и поставьте на медленный огонь. Когда молоко начнет подниматься, снимите его с огня и поставьте в прохладное место. Как только молоко остынет, перелейте его в небольшие банки и заложите закваску, плотно закройте и поставьте в теплое место. Через сутки кефир будет готов, но лучше его употреблять двухдневным.

Вам потребуется:

молоко обезжиренное (обрат) – 1 л,
закваска (кефир) – 10 ч. л.

Для тех, кто, наоборот, хочет поправиться, мы предлагаем вам следующий рецепт.

Возьмите нужное количество необезжиренного парного молока, перелейте в алюминиевую кастрюлю и доведите до кипения. Затем поставьте в прохладное место и дайте молоку остыть. Перед тем как разлить молоко по банкам, добавьте в него сметану и закваску, и хорошенько размешайте. Когда разольете полученную смесь по банкам, не забудьте их плотно закупорить. Через сутки кефир будет готов. Такой кефир лучше всего употреблять однодневным.

Вам потребуется:

молоко парное необезжиренное – 1 л,

закваска – 10–12 ч. л.,

сметана – 1 ст. л.

Еще один рецепт, который мы вам хотим предложить, представляет собой приготовление кефира на основе топленого молока.

Возьмите нужное вам количество парного молока, залейте в алюминиевую кастрюлю и доведите его до кипения. Затем горячее молоко разлейте по горшочкам и поставьте в нагретую до 50 градусов духовку на 3–4 часа. Когда молоко потомится, вытащите горшочки и медленно, не разрушая корочки, которая образовалась на молоке, введите закваску. После введения закваски поставьте горшочки в теплое место и плотно закройте. Как только молоко загустеет, поставьте его в холодильник. Через сутки кефир будет готов. Такой кефир лучше всего употреблять трехдневным.

Вам потребуется:

молоко парное – 1 л,

закваска – 2 ст. л.

В этой главе мы вам перечислили основные и самые простые способы приготовления кефира. Мы надеемся, что наши рецепты вам очень понравятся и вы ими быстро воспользуетесь. Желаем вам приятного аппетита.

ГЛАВА VI. КОКТЕЙЛИ И НАПИТКИ ИЗ КЕФИРА

О кефире стало известно довольно давно. О его пользе ходили целые легенды. В наше время кефир получил достаточно большое распространение. Из кефира готовится достаточно большое количество коктейлей. Напитки из этого прекрасного продукта всегда являются желанными на нашем столе.

В этой главе будут даны рецепты приготовления разнообразных коктейлей с участием кефира.

КОКТЕЙЛЬ «ЗДОРОВЬЕ»

Возьмите небольшое количество кефира и смешайте его с банановым и апельсиновым соками. Полученную смесь взбейте миксером и затем разлейте по бокалам. Края бокалов можно украсить ломтиками апельсина. Коктейль нужно подавать к столу охлажденным или с кусочками льда.

Вам потребуется:

кефир однодневный – 300 мл,
сок банановый – 200 мл,
сок апельсиновый – 150 мл,
апельсин – 1 шт.

КОКТЕЙЛЬ «ЗЕЛЕНый»

Помойте небольшое количество редиса, нарежьте мелкими кусочками и равномерно распределите по бокалам. Далее возьмите немного зеленого лука, помойте, мелко нашинкуйте его и тоже равномерно распределите по бокалам. Затем залейте редис и лук достаточным количеством кефира. Коктейль подавайте к столу в охлажденном виде. Если вам захочется пикантности, края бокалов до

приготовления коктейля можно обмакнуть в соль, смешанную с перцем.

Вам потребуется:
кефир трехдневный – 400 мл,
редис – 2 пучка,
лук зеленый – 1 пучок.

НАПИТОК «СТАРОРУССКИЙ»

Смешайте кефир с соком редьки, добавьте соль, перец и нашинкованную свежую зелень. Все это хорошо перемешайте и разлейте по бокалам. Края бокалов можно украсить дольками помидора.

Вам потребуется:
кефир – 300 мл,
сок редьки – 100 мл,
зелень свежая – 50 г,
помидор – 1 шт.,
соль и перец по вкусу.

НАПИТОК «ЛЕСНОЙ ПРИВЕТ»

Смешайте кефир с соком черноплодной рябины, соком земляники и соком лесной смородины. В бокалы положите свежие ягоды земляники и залейте их коктейлем. Края бокалов можно украсить наполовину разрезанными ягодами клубники. Перед подачей к столу коктейль надо охладить или положить в каждый бокал по несколько кусочков льда.

Вам потребуется:
кефир – 200 мл,
сок черноплодной рябины – 100 мл,
сок лесной смородины – 100 мл,
земляника – 50 г
клубника – 5–6 шт.

КОКТЕЙЛЬ «МЕДОВЫЙ»

Возьмите требуемое количество кефира, меда и абрикосового сока и взбейте в миксере. Затем поставьте смесь в холодильник на 2 часа. После того как смесь достаточно охладится, выньте ее из холодильника и разлейте по бокалам. Сверху коктейль посыпьте тертыми орехами и шоколадом. Подавайте к столу с кофейными ложечками.

Вам потребуется:

кефир однодневный – 300 мл,
мед липовый – 1 ст. л.,
сок абрикосовый – 200 мл,
орехи тертые – 30 г,
шоколад тертый – 30 г.

КОКТЕЙЛЬ «ФАНТАЗИЯ»

Возьмите небольшое количество холодного кефира и смешайте его с медом. Затем немного ягод земляники и ежевики измельчите в миксере до пюреобразного состояния. Положите ягодное пюре на дно бокалов и залейте смесью кефира и меда. Перед подачей к столу, украсьте края бокалов абрикосами с удаленными косточками.

Вам потребуется:

кефир однодневный – 300 мл,
мед гречишный – 1 ст. л.,
земляника – 100 г,
ежевика – 100 г,
абрикосы свежие – 5–6 шт.

НАПИТОК «ЗАЯЧЬЯ РАДОСТЬ»

Возьмите небольшое количество молодой моркови, помойте и протрите на терке. Затем залейте ее кефиром и хорошенько смешайте в миксере. Добавьте в полученную массу немного лимонного сока и сахарного сиропа и снова перемешайте миксером. Получившийся

коктейль разлейте по бокалам, а края бокалов украсьте дольками лимона. Коктейль подавайте к столу охлажденным.

Вам потребуется:

кефир двухдневный – 400 мл,

морковь молодая – 5 шт.,

сахарный сироп – 100 мл,

лимонный сок – 20 мл,

лимон – 1 шт.

КОКТЕЙЛЬ «ЯГОДКА»

Возьмите небольшое количество кефира и смешайте с соком черной смородины. Далее добавьте в полученную смесь небольшое количество тертых орехов и сахарного сиропа и перемешайте миксером. Полученный коктейль разлейте по бокалам и посыпьте его тертым белым шоколадом. Подавайте к столу охлажденным.

Вам потребуется:

кефир однодневный – 300 мл,

сок черной смородины – 200 мл,

орехи тертые – 40 г,

тертый белый шоколад – 50 г,

сироп сахарный – 100 мл.

КОКТЕЙЛЬ «МУЛАТКА»

Возьмите небольшое количество шоколада, поломайте на дольки и положите в посуду с небольшим количеством молока. Поставьте посуду на слабый огонь и дайте шоколаду приобрести жидкую консистенцию. Далее залейте шоколад кефиром, сахарным сиропом и перемешайте миксером. Разлейте теплый коктейль по бокалам, а края бокалов украсьте ломтиками персиков. Подавайте к столу теплым.

Вам потребуется:

шоколад – 100 г,

кефир однодневный – 300 мл,

молоко – 50 мл,

сироп сахарный – 50 мл,
персики – 2 шт.

Если у вас отсутствует шоколад, то для приготовления «Мулатки» можно взять какао.

Для этого возьмите немного какао-порошка, смешайте его с молоком и поставьте на медленный огонь, постоянно помешивая. Как только какао закипит, снимите его с огня и поставьте остывать. Когда какао остынет, смешайте его с кефиром при помощи миксера. Остальные ингредиенты добавляются в том же порядке, что и в прошлом коктейле. В этом случае, коктейль надо подавать к столу холодным.

Вам потребуется:
какао порошок – 2 ст. л.,
молоко – 200 мл,
сахар – 2 ч. л.

НАПИТОК «ЧУДО-ЯБЛОКО»

Возьмите немного яблок, помойте их, снимите кожуру и протрите на мелкой терке. Залейте тертые яблоки кефиром и хорошенько взбейте миксером. Добавьте немного корицы и сахара, и опять взбейте. Разлейте коктейль по бокалам, а их края украсьте ломтиками яблок. Подавайте к столу охлажденным.

Вам потребуется:
кефир двухдневный – 300 мл,
яблоки – 5–6 шт.,
сахар – 3 ст. л.,
корица молотая по вкусу.

КОКТЕЙЛЬ «ТРОПИКАНКА»

Возьмите ананас, снимите с него кожуру и нарежьте его небольшими кусочками. Затем часть его пропустите через соковыжималку. Полученный сок залейте кефиром, добавьте сахарный сироп и тертый шоколад. Далее полученную смесь хорошенько взбейте

миксером. Коктейль разлейте по бокалам, а края украсьте оставшимися кусочками ананаса. Подавайте к столу охлажденным.

Вам потребуется:

кефир – 400 мл,

ананас – 1 шт.,

сахарный сироп – 100 мл,

тертый шоколад – 40 г.

КОКТЕЙЛЬ «БОРДО»

Возьмите две свеклы средних размеров, помойте их и срежьте кожуру. Далее нарежьте свеклу небольшими кусочками и пропустите через соковыжималку. Сок смешайте с нужным вам количеством кефира, добавьте сахарный сироп и тертые орехи. Коктейль подавайте к столу охлажденным.

Вам потребуется:

кефир (приблизительно) – 300 мл,

свекла – 2 шт.,

сахарный сироп – 70 мл,

тертые орехи – 30 г.

КОКТЕЙЛЬ «СИНЬОР ПОМИДОР»

Возьмите немного помидоров, помойте и нарежьте ломтиками. Затем протрите на мелкой терке несколько штук моркови и смешайте с помидорами. Заправьте овощи кефиром и перемешайте миксером. Перед тем как налить коктейль в бокалы, обмакните края бокалов в соль. Сверху коктейль можно посыпать нарубленной зеленью. Подавайте коктейль к столу холодным.

Вам потребуется:

кефир – 300 мл,

помидоры – 2 шт.,

морковь – 2 шт.,

перец – по вкусу.

КОКТЕЙЛЬ «КИСЛЕНЬКИЙ»

Небольшое количество очищенных от семян плодов шиповника замочите в воде на 2–3 часа и затем сварите в этой же воде до мягкости и протрите через сито. Полученное пюре залейте кефиром, добавьте мед и взбейте миксером. Коктейль разлейте по бокалам. Подавайте к столу холодным.

Вам потребуется:

кефир двухдневный – 250 мл,
плоды шиповника – 1 стакан,
мед липовый – 50 г.

КОКТЕЙЛЬ «РАДУГА»

В большой фужер налейте немного кефира, поверх кефира, не смешивая, осторожно влейте клюквенный сок, затем на сок выложите еще один слой сока, лучше апельсинового. В таком порядке распределите в бокале малиновый и черничный сок. Последний слой коктейля должен состоять из кефира. На этот слой положите немного клубники или черники. Подавать коктейль к столу надо охлажденным.

Вам потребуется:

кефир – 300 мл,
клюквенный сок – 50 мл,
апельсиновый сок – 50 мл,
малиновый сок – 50 мл,
черничный сок – 50 мл,
ягоды – 60 г.

КОКТЕЙЛЬ «БАХЧА»

Выжмите из арбуза сок и смешайте его с небольшим количеством кефира. Затем добавьте немного ананасового сока и тоже хорошенько перемешайте. На дно бокалов уложите небольшие кусочки арбуза и залейте коктейлем. Перед подачей к столу, нанижите на шпажки

кусочки ананаса и погрузите их в коктейль. Подавать к столу охлажденным.

Вам потребуется:

кефир – 200 мл,

сок арбуза – 150 мл,

сок ананаса – 100 мл,

арбуз – 100 г,

ананас – 100 г.

НАПИТОК «ВОСТОК»

Смешайте немного кефира с соком красной смородины и соком мандарина. Разлейте по бокалам, предварительно положив на дно по несколько кусочков дыни. Подавайте к столу охлажденным.

Вам потребуется:

кефир – 250 мл,

сок красной смородины – 100 мл,

сок мандарина – 100 мл,

дыня – 150 г.

КОКТЕЙЛЬ «ПТИЧКА ПЕВЧАЯ»

Небольшое количество кефира смешайте с соком лимона и сахаром. Затем возьмите несколько плодов хурмы и нарежьте небольшими кусочками. Нарезанные плоды хурмы разложите по бокалам и добавьте к ним свежих ягод облепихи. Разлейте в бокалы коктейль, а края украсьте ломтиками персика.

Вам потребуется:

кефир – 200 мл,

сок лимона – 50 мл,

сахар – 1 ст. л.,

хурма – 3 шт.,

облепиха – 1 ст. л.,

персик – 1 шт.

ЭГГ-НОГ «ВЕЧЕР»

Нужное вам количество малинового и черносмородинового сока смешайте и добавьте к ним кефира. Затем возьмите пару яиц, разотрите с сахарным песком и заправьте в смесь соков и кефира. Полученную массу взбейте миксером и разлейте по бокалам. Края бокалов украсьте дольками лимона.

Вам потребуется:

кефир – 300 мл,

сок черной смородины – 250 мл,

сок малины – 200 мл,

яйца – 2 шт.,

лимон – 1 шт.

ЭГГ-НОГ «БЕРЕГ СОЛНЦА»

Возьмите несколько апельсинов и выжмите из них сок, далее смешайте с яблочным соком, добавьте яйца и сахар и хорошенько взбейте миксером. Полученный коктейль разлейте по бокалам и посыпьте тертым белым шоколадом. Подавайте к столу холодным. Перед подачей украсьте края бокалов дольками апельсина.

Вам потребуется:

кефир – 300 мл,

апельсины – 6 шт.,

яйца – 2 шт.,

сахар – 3 ст. л.,

тертый шоколад – 40 г.

ЭГГ-НОГ «СЛИВОВАЯ ПРЕЛЕСТЬ»

Небольшое количество сливового и гранатового соков смешать с кефиром, яйцами и сахаром, и хорошенько перемешать миксером. Далее, возьмите несколько слив и вишен, и удалите из них косточки. Очищенные плоды положите на дно бокалов и залейте коктейлем.

Края бокалов украсьте наполовину разрезанными сливами. Подавать на стол холодным.

Вам потребуется:

кефир – 200 мл

сок гранатовый – 200 мл

сок сливовый – 250 мл

яйца – 2 шт.

сахар – 4 ст. л.

вишни – 50 г

сливы – 100 г.

ЭГГ-НОГ «ПЛЯЖ»

Срежьте кожицу лимона длинной лентой. Один конец зацепите за край бокала, а другой конец за опустите на дно бокала. Положите на дно бокала несколько кусочков льда.

Пропустите лимон через соковыжималку, смешайте с кефиром, яйцом и сахаром, и хорошенько взбейте миксером. разлейте коктейль в бокалы. Подавайте к столу холодным.

Вам потребуется:

кефир двухдневный – 200 мл,

лимон – 1 шт.,

яйцо – 1 шт.,

сахар – 4 ст. л.,

лед пищевой – 4–5 кусочков.

ЭГГ-НОГ «ШВЕЙЦАРИЯ»

Натрите на мелкой терке сыр и засыпьте его в чашку миксера. Туда же добавьте томатный сок, яйца, соль и перец. Взбейте полученную массу миксером. Далее добавьте кефир и снова взбейте миксером. Разлейте коктейль по бокалам, а края бокалов украсьте веточками свежей зелени.

Вам потребуется:

кефир трехдневный – 300 мл,

сок томатный – 200 мл,
сыр – 150 г,
яйца – 2 шт.,
соль, перец и зелень – по вкусу.

ЭГГ-НОГ «ЮЖНЫЙ»

Возьмите несколько штук киви и небольших грейпфрутов. Срежьте кожуру с киви и нарежьте их мелкими ломтиками. Далее выжмите сок из грейпфрута и смешайте его с кефиром. Добавьте сахар, яйца и хорошенько взбейте миксером. Кусочки киви положите на дно бокалов и залейте коктейлем. Края бокалов можно украсить дольками грейпфрута. Вставьте в бокалы соломинки и подавайте к столу.

Вам потребуется:

кефир однодневный – 300 мл,
киви – 4–5 шт.,
грейпфрут – 3–4 шт.,
яйца – 2 шт.,
сахар – 4 ст. л.

ЭГГ-НОГ «КАВКАЗ»

Возьмите немного инжирового варенья и удалите из него плоды. В оставшийся сироп залейте кефир, разбейте яйца и засыпьте тертый белый шоколад. Получившуюся массу хорошенько взбейте миксером. Плоды инжира разложите по бокалам и залейте коктейлем. Подавайте к столу в охлажденном виде.

Вам потребуется:

кефир однодневный – 300 мл,
варенье инжировое – 200 мл,
яйца – 2 шт.,
тертый белый шоколад – 50 г.

ЭГГ-НОГ «КЛУБНИЧКА»

Возьмите небольшое количество клубничного варенья и смешайте его с кефиром. Добавьте туда же лимонный сок, яйцо и тертый мускатный орех. Все полученное перемешайте миксером. В бокалы положите лесные орехи и залейте их коктейлем. Перед тем как подавать на стол, нанижите на небольшие шпажки по несколько штук свежей клубники и опустите шпажки в коктейль. Эти шпажки придадут элегантность вашему коктейлю.

Вам потребуется:

кефир однодневный – 300 мл,
клубничное варенье – 150 г,
сок лимонный – 2 ст. л.,
яйца – 2 шт.,
тертый мускатный орех – 1/2 ч. л.,
лесные орехи – 40 г,
клубника свежая – 100–150 г.

ЭГГ-НОГ «БАХЧИСАРАЙСКИЙ ФОНТАН»

Возьмите небольшое количество кизилового варенья и удалите из него. Смешайте оставшийся сироп с кефиром, яйцами и соком свежих мандаринов. Полученную массу перемешайте миксером. В бокалы положите заранее вынутый из варенья кизил и залейте его коктейлем. Края бокалов украсьте ломтиками мандаринов.

Вам потребуется:

кефир двухдневный – 400 мл,
варенье кизиловое – 250 мл,
свежие мандарины – 300 г,
яйца – 2 шт.

ЭГГ-НОГ «ГРУЗИЯ»

Смешайте с кефиром небольшое количество свежего виноградного сока. Добавьте яйцо, немного грушевого сока и полученную смесь хорошенько перемешайте миксером. Разлейте коктейль по бокалам. Перед подачей к столу, на небольшие шпажки

нанижите несколько штук виноградин и погрузите в коктейль. Подавать к столу надо холодным или с кусочками пищевого льда.

Вам потребуется:

кефир однодневный – 300 мл,
сок виноградный свежий – 200 мл,
грушевый сок – 100 мл,
яйцо – 1 шт.,
виноград – 100 г.

ЭГГ-НОГ «МЮСЛИ»

В чашу миксера залейте небольшое количество кефира, засыпьте туда немного мюсли, изюма, налейте абрикосовый сок и разбейте яйцо. Все это взбейте миксером, разлейте по бокалам и посыпьте тертым шоколадом. Перед подачей к столу охладите.

Вам потребуется:

кефир однодневный – 250 мл,
сок абрикосовый – 200 мл,
мюсли – 70 г,
изюм – 30 г,
яйцо – 1 шт.,
тертый шоколад – 30 г.

С применением кефира готовится достаточно большое количество коктейлей, которые содержат в себе алкоголь. Эти коктейли пользуются достаточно большим успехом. В кефире, особенно в трехдневном, содержится небольшое количество спирта, поэтому соединение с алкогольными напитками не портит вкус кефира, а в некоторых случаях придает ему изысканный аромат и вкус.

КОКТЕЙЛЬ «МОЯ МЭРИ»

Для приготовления этого коктейля, возьмите небольшое количество кефира, добавьте в него соль, перец и хорошенько перемешайте. Затем по ножу налейте на поверхность кефира небольшое количество водки так, чтобы она не смешивалась с

кефиром и оставалась на его поверхности. Кефир перед приготовлением коктейля надо охладить.

Вам потребуется:

кефир трехдневный – 100 мл,

водка – 40 мл,

соль и перец – по вкусу.

Этот коктейль по способу приготовления напоминает «Кровавую Мэри» Еще один способ приготовления «Моей Мэри», когда кефир смешивается наполовину с томатным соком в миксере. Остальные ингредиенты добавляются в том же порядке.

Вам потребуется:

сок томатный – 50 мл.

КОКТЕЙЛЬ «КОЛХИДА»

Возьмите небольшое количество персикового и мандаринового сока, смешайте их с кефиром, добавьте коньяка и взбейте в миксере. Охладите коктейль и только потом разлейте по бокалам. Края бокалов украсьте ломтиками персиков.

Вам потребуется:

кефир – 250 мл,

персиковый сок – 150 мл,

мандариновый сок – 100 мл,

марочный коньяк – 50 мл,

персики – 2 шт.

КОКТЕЙЛЬ «ДЕВИЧНИК»

Небольшое количество шоколада растопите до жидкого состояния (способ приведен выше в одном из рецептов), остудите и смешайте с кефиром. Туда же добавьте немного изюма, тертых грецких орехов и смешайте полученное миксером. Затем залейте коньяк и опять перемешайте миксером. Разлейте по бокалам, а края украсьте дольками лимона. Подавайте к столу холодным.

Вам потребуется:

шоколад – 70 г,
кефир – 200 мл,
изюм – 50 г,
грецкие орехи – 50 г,
коньяк – 60 мл,
лимон – 1 шт.

КОКТЕЙЛЬ «АЛПЫ»

Возьмите небольшое количество апельсинового и абрикосового сока. Залейте в смесь соков кефир и засыпьте немного сахарного песка. Перемешайте смесь миксером, медленно вливая при перемешивании коньяк. Остудите коктейль в холодильнике и потом разлейте его по бокалам. Края бокалов украсьте дольками апельсина и наполовину разрезанными абрикосами. Перед подачей к столу, погрузите в коктейль соломинки.

Вам потребуется:

кефир трехдневный – 200 мл,
апельсиновый сок – 200 мл,
абрикосовый сок – 100 мл,
сахарный песок – 2 ст. л.,
коньяк – 80 мл,
апельсины – 2 шт.,
абрикосы – 5–6 шт.

КОКТЕЙЛЬ «БОДРОСТЬ»

Возьмите немного белого вермута, смешайте с кефиром и с яблочным соком, добавьте апельсинового ликера и миндальной настойки. Хорошенько перемешайте полученную смесь в шейкере и разлейте по бокалам. Края бокалов можно украсить лимонными дольками.

Вам потребуется:

кефир – 200 мл,
белый вермут – 50 мл,

яблочный сок – 50 мл,
апельсиновый ликер – 30 мл,
настойка миндальная – 40 мл,
лимон – 1 шт.

КОКТЕЙЛЬ «РОБИНЗОНАДА»

Кефир смешайте с небольшим количеством виски, джина и сахарного сиропа. Хорошенько перемешайте в шейкере. В бокалы положите несколько кубиков льда и небольшие кусочки свежего ананаса. Залейте коктейль в бокалы, а их края украсьте апельсиновыми дольками.

Вам потребуется:
кефир – 150 мл,
виски – 50 мл,
джин – 20 мл,
сироп сахарный – 50 мл,
ананас – 1 шт.,
апельсин – 1 шт.

КОКТЕЙЛЬ «ЗА МИЛЫХ ДАМ»

Немного вишневого ликера смешайте с миндальным ликером. Далее в смесь ликеров залейте кефир и разбейте одно яйцо. Смесь хорошенько перемешайте в шейкере и добавьте в нее немного коньяка. Опять перемешайте и затем разлейте по бокалам. Перед подачей к столу, опустите в бокал соломинки с нанизанными на них клубничками.

Вам потребуется:
кефир – 150 мл,
вишневый ликер – 50 мл,
миндальный ликер – 20 мл,
яйцо – 1 шт.,
коньяк – 15 мл,
клубника – 6–7 шт.

КОКТЕЙЛЬ «ЛЕГИОНЕР»

Небольшое количество рома смешайте с малиновым и персиковым соком. Затем добавьте кефира и хорошенько перемешайте миксером. На дно бокалов положите очищенные от косточек сливы и небольшие кусочки пищевого льда. Залейте в бокалы коктейль и поверх него налейте в каждый бокал небольшое количество персикового ликера. Смешивать ликер с коктейлем необязательно.

Вам потребуется:

кефир – 200 мл,

ром – 40 мл,

малиновый сок – 100 мл,

персиковый сок – 100 мл,

сливы – 100 г,

ликер персиковый – по 20 мл в каждый бокал.

КОКТЕЙЛЬ «БАГАМЫ»

Смешайте небольшое количество ананасового сока с кефиром, добавьте немного джина, виски и хорошенько перемешайте в шейкере. На дно бокала положите небольшие кусочки свежего ананаса, несколько лесных орехов и залейте коктейлем. Края бокала украсьте долькой лимона.

Вам потребуется:

сок ананасовый – 100 мл,

кефир двухдневный – 50 мл,

джин – 30 мл,

виски – 20 мл,

ананас – 1/5 шт.,

орехи лесные – 5 шт.,

лимон – 1/8.

ЭГГ-НОГ «ВИХРЬ»

Из небольшого количества свежей и промытой брусники выжмите сок, смешайте его с кефиром и сливочным ликером. Добавьте яйцо и опять хорошенько перемешайте. Получившийся коктейль разлейте по бокалам и в каждый бокал налейте немного коньяка. Края бокалов украсьте ломтиками персиков.

Вам потребуется:

кефир трехдневный – 200 мл,
брусника свежая – 200 г,
ликер сливочный – 80 мл,
коньяк – по 15 мл в каждый бокал,
персик – 1 шт.

ЭГГ-НОГ «СНОП»

Возьмите небольшое количество свежей черники, выжмите из нее сок и смешайте его с яичным ликером. Затем залейте в смесь кефир, немного коньяка и разбейте одно яйцо. Полученную смесь взбейте миксером до образования пены. Разлейте коктейль по бокалам и посыпьте тертый белый шоколад. Подавайте коктейль к столу охлажденным.

Вам потребуется:

кефир – 200 мл,
черника свежая – 200 г,
яичный ликер – 100 мл,
коньяк – 60 мл,
яйцо – 1 шт.,
тертый белый шоколад – 50 г.

ЭГГ-НОГ «ТАРЗАН»

Смешайте небольшое количество кефира, портвейна и грейпфрутового ликера, добавьте яйцо и опять перемешайте в шейкере. На дно бокала положите несколько кубиков пищевого льда и пару долек лимона. Залейте коктейль в бокал и сверху налейте немного

абрикосового ликера, стараясь, чтобы он остался на поверхности коктейля. Края бокала можете украсить разрезанным абрикосом.

Вам потребуется:

кефир – 100 мл,

портвейн – 40 мл,

грейпфрутовый ликер – 20 мл,

яйцо – 1 шт.,

лимон – 1/8 шт.,

ликер абрикосовый – 7 мл,

абрикос – 2 шт.

КОКТЕЙЛЬ «ЛУННЫЙ КАМЕНЬ»

Смешайте некоторое количество кефира и белого вина, добавьте лимонного сока, водки и опять хорошо перемешайте. На дно бокала положите несколько кусочков сахара, залейте коктейль и поставьте бокал в прохладное место. Перед употреблением опустите в бокал спираль лимонной цедры и несколько кусочков льда.

Вам потребуется:

кефир – 100 мл,

вино белое – 60 мл,

водка – 40 мл,

лимон – 2 шт.,

сахар-рафинад – 4 шт.

КОКТЕЙЛЬ «ФИЛИГРАНЬ»

Возьмите высокий бокал и налейте в него апельсинового сока, затем медленно введите кефир. На кефир медленно налейте вишневый сироп, а поверх сиропа немного марочного коньяка. Поверх этой массы положите мелко нарезанные кусочки ананаса и кусочки клубники. При приготовлении этого коктейля главное, чтобы компоненты не смешивались.

Вам потребуется:

кефир – 50 мл,

апельсиновый сок – 50 мл,
вишневый сироп – 50 мл,
коньяк – 25 мл,
ананас – 1/10 часть,
клубника – 2 шт.

КОКТЕЙЛЬ «МЕКСИКА»

Немного апельсинового сока смешайте с кефиром, добавьте ананасовый сок и небольшое количество текилы, перемешайте в шейкере и разлейте по бокалам, в которые предварительно положите кусочки ананаса и льда. Края бокалов украсьте небольшими веточками со свежими плодами рябины.

Вам потребуется:

кефир трехдневный – 300 мл,
сок апельсиновый – 200 мл,
сок ананасовый – 200 мл,
текила – 80 мл,
ананас – 1/6 часть.

В этой главе мы представили вам только небольшую толику рецептов приготовления напитков с использованием кефира. Вы можете развить свою фантазию дальше, приготовить еще более чудесные напитки. Мы надеемся, что напитки из кефира всегда будут желанными гостями на вашем столе.

Кстати, если после большой вечеринки и большого количества выпитого у вас раскалывается голова и ломает тело от похмелья, советуем вам использовать для снятия похмелья трехдневный кефир. Он не только снимет ваше похмелье, но и поможет вам восстановить утраченные силы, вернет вам бодрость.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Если вы помните, знаменитая древнеегипетская красавица Клеопатра принимала молочные ванны. Сейчас в вашем распоряжении появился не менее замечательный косметический продукт для ухода за кожей, более того, этот продукт «по совместительству» еще и пищевой. И как вы могли убедиться, прочитав нашу книгу, пищевые достоинства кефира нисколько не уступают достоинствам его косметическим. Мало сказать даже это, потому что такое определение чересчур уж скромное для изумительного напитка.

Конечно, не следует впадать в крайности и пить круглые сутки исключительно один лишь кефир, пренебрегая прочими. Разумное лечение кефиром заключается не в его преобладании в рационе, но в правильном приеме с целью достаточной нормализации состояния вашего желудочно-кишечного тракта. А здоровая пищеварительная система нужна вам, естественно, не для питания исключительно кефиром, а для питания всем, что вкусно и столь же полезно.

И конечно же, незачем отказываться от травяных чаев и минеральной воды, особенно если вы верите в их целительные свойства. Должны заметить, что вера ваша обоснованна. Лечитесь так, как считаете правильным, но не забывайте о наших рекомендациях. Как бы то ни было, нам было очень приятно делиться с вами этими сведениями о кефире, и мы искренне надеемся, что наши советы оказались для вас полезны. Желаем вам быть здоровыми и пить кефир не для лечения, а просто ради удовольствия!