

Grzybki tybetańskie (**Lactobacillus kefiranofaciens*, *Lactobacillus kefiri*, *Saccharomyces*, *Kluyveromyces**) – do produkcji kefiru mlecznego

Wygląd: Białe lub lekko kremowe, kształtem przypominają kalafiorowe różyczki. Rozmiar od kilku milimetrów do kilku centymetrów.

Struktura: Miękkie, elastyczne, żelowo-galaretowate kolonie. Tworzą złożoną symbiozę bakterii kwasu mlekowego i drożdży, otoczonych polisacharydową substancją (kefiran).

Opis: Grzybki tybetańskie od wieków stanowią naturalną kulturę wykorzystywaną do produkcji kefiru mlecznego. Swoim wyglądem przypominają drobne, kremowobiałe różyczki kalafiora, a ich miękka i elastyczna struktura sprawia, że łatwo oddzielają się od siebie i szybko namnażają w mleku. W trakcie fermentacji bakterie i drożdże zawarte w grzybkach przekształcają laktozę w kwas mlekowy, a także wytwarzają niewielkie ilości alkoholu, dwutlenku węgla i innych związków aromatycznych. Dzięki temu kefir mleczny zyskuje charakterystyczny, lekko kwaśny smak i delikatną naturalną musującą świeżość. Napój ten odznacza się dużą zawartością probiotyków, które wspierają mikroflorę jelitową, wspomagają odporność i poprawiają procesy trawienne. Regularne spożywanie kefiru mlecznego jest cenione zarówno w tradycyjnych kulturach, jak i we współczesnej diecie, ponieważ przyczynia się do utrzymania równowagi organizmu i dostarcza łatwo przyswajalnych składników odżywczych.