

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.

Grzybek herbaciany (*SCOBY, Acetobacter xylinum, Saccharomyces, Zygosaccharomyces*) – do produkcji kombuchy

Wygląd: Duży, okrągły, galaretowaty „plaster” unoszący się na powierzchni płynu. Kolor od mleczno-białawego do jasno-brązowego.

Struktura: Elastyczna, śliska, gruba błona celulozowa produkowana przez bakterie octowe. Zawiera żywe kultury bakterii i drożdży.

Opis: Grzybek herbaciany, znany także jako SCOBY, to symbiotyczna kolonia bakterii i drożdży tworząca charakterystyczny galaretowaty dysk. Z wyglądu przypomina elastyczny, śliski plaster, który unosi się na powierzchni osłodzonej herbaty poddanej fermentacji. Bakterie octowe zawarte w grzybku produkują celulozową matrycę, w której rozwijają się także drożdże odpowiedzialne za fermentację cukru. W wyniku tego procesu powstaje kombucha – lekko gazowany, kwaskowy i niezwykle aromatyczny napój, ceniony zarówno za walory smakowe, jak i prozdrowotne. Zawiera on kwasy organiczne, takie jak octowy czy glukonowy, a także niewielkie ilości alkoholu, witaminy z grupy B i liczne probiotyki. Kombucha spożywana regularnie wspiera odporność, wspomaga trawienie i sprzyja oczyszczaniu organizmu z toksyn. Napój ten zdobył ogromną popularność na całym świecie i stanowi ciekawą alternatywę dla klasycznych napojów gazowanych, ponieważ dostarcza orzeźwienia w sposób całkowicie naturalny i bez sztucznych dodatków.

Algi japońskie (*Tibicos, *Lactobacillus hilgardii*, *Saccharomyces cerevisiae**) – do produkcji kefiru wodnego

Wygląd: Przezroczyste, białe lub lekko bursztynowe kryształki. Przypominają nierówne grudki żelu lub kawałki kryształu.

Struktura: Twardawe, chrupiące w dotyku, zbudowane z polisacharydów (dekstranu). Tworzą symbiotyczną kolonię bakterii i drożdży.

Opis: Algi japońskie, nazywane także kryształkami kefiru wodnego, to naturalna kultura fermentacyjna o niezwykłych właściwościach. Ich kształt przypomina drobne kryształki lub grudki szklanego żelu, które podczas procesu fermentacji powiększają swoją objętość i tworzą większe kolonie. W odróżnieniu od grzybków tybetańskich nie wymagają mleka, lecz rozwijają się w środowisku wody z dodatkiem cukru, owoców lub soków. Podczas fermentacji bakterie i drożdże przekształcają cukry w kwas mlekowy, niewielkie ilości alkoholu i naturalny dwutlenek węgla, dzięki czemu powstaje lekko gazowany, orzeźwiający napój o subtelnym smaku. Kefir wodny jest szczególnie ceniony przez osoby, które nie spożywają produktów mlecznych, a jednocześnie pragną korzystać z dobroczynnych właściwości probiotyków. Jego regularne picie wspiera równowagę mikroflory jelitowej, wzmacnia układ odpornościowy oraz sprzyja naturalnej detoksykacji organizmu. Dzięki łagodnemu smakowi i dużej różnorodności dodatków owocowych napój ten można przygotowywać w wielu wariantach, dostosowując go do indywidualnych preferencji smakowych.