



## Kefírové mléko z Valašska s kurkumou – zimní koktejl na podporu imunity

Jak si vychutnat pravou zimní atmosféru ve zdraví a s úsměvem na tváři? Mlékárna Valašské Meziříčí přichází s tipem na super rychlý koktejl plný zdraví. Výborně chutná a jeho příprava zabere opravdu jen pár minut. Výsledkem je zdravý kefírový nápoj s kurkumou a pepřem. Kurkuma (*Curcuma longa*) má kořeny v tradiční, především ajurvédské a tradiční čínské medicíně. Zde byla využívána po tisíce let jako silné protizánětlivé a léčivé koření. Kurkuma významně podporuje trávení, detoxikaci jater, hojení ran, a dokonce podporuje funkci mozku. Hlavní složkou kurkumy je kurkumin, ten má typicky zlatou barvu, ale i většinu zdravotních benefitů. Kurkumin patří mezi polyfenoly a disponuje silnými léčivými vlastnostmi. Má schopnost bojovat proti různým druhům bakterií, virů a plísní, což může podpořit imunitní systém a ochranu proti infekcím. Ve spojení s kefírovým mlékem z Valašska nemůže být Vaše volba na podporu zdraví organismu v zimních měsících lepší.

### Kefírové mléko s kurkumou:

#### Ingredience:

- Kefírové mléko nízkotučné 1 ks  
(lze použít i Acidofilní mléko plnotučné nebo Valašskou kyšku)
- Špetka pepře (dle chuti)
- Špetka soli (dle chuti, lze vynechat)
- 1/4 lžičky kurkumy (více kurkumy znamená výraznější hořkost – doladte podle sebe)

#### Postup:

Všechny ingredience dle chuti smícháme a můžeme podávat. Za minutku je hotovo. Ingredience vyjdou na dva nápoje.



### Kefírové mléko nízkotučné

Kefírové mléko nízkotučné obsahuje probiotické kultury (*Lactobacillus Acidophilus*, *Bifidobacterium*, *Streptococcus Thermophilus*). Je vhodné pro všechny věkové kategorie. Obsahuje 1,1 % tuku. Mlékárna Valašské Meziříčí vyrábí jak **Kefírová mléka, tak Acidofilní mléka s probiotickými kulturami, ochucená i neochucená**. Kefírové mléko nízkotučné se dobře hodí po celý rok nejen k osvěžení, ale také do studené kuchyně. Řadí se k nízkotučným produktům, tudíž jsou vhodné pro udržení zdravého životního stylu a štíhlé linie. Velkou výhodou je praktický znovu uzavíratelný uzávěr, který umožňuje kefir zabalit i na cesty a lze jej tak konzumovat během celého dne. Doporučená cena výrobku je 23,90 Kč.





Recept lze připravit i z dalších výrobků mlékárny, a to Valašské kyšky či Acidofilního mléka.

### **Acidofilní mléko plnotučné**

Je kysaný mléčný výrobek, který obsahuje probiotické kultury (Lactobacillus Acidophilus, Bifidobacterium, Streptococcus Thermophilus). Je vhodné pro všechny věkové kategorie. Obsahuje 3,6 % tuku. V roce 2024 získal ocenění Mlékárenský výrobek roku.



### **Valašská Kyška**

Jedná se o kysaný mléčný výrobek s probiotickou kulturou (Lactobacillus Acidophilus, Bifidobacterium, Streptococcus Thermophilus). Obsahuje 1,5 % tuku.



Privatizací Beskydských mlékáren v roce 1992 vznikla Mlékárna Valašské Meziříčí, spol. s r.o. Současný výrobní program tvoří tyto výrobky: JOGURTY – smetanové, polotučné, ovocné, bílé a BIO, KYSANÉ VÝROBKY – kefirová mléka, acidofilní mléka, kyška a ČERSTVÉ VÝROBKY – šlehačka, mléko. Mlékárna Valašské Meziříčí se zařadila mezi významné výrobce kysaných mléčných výrobků České republiky. Zákazníci si je oblíbili především pro jejich vysokou kvalitu a lahodnou chuť. Prvotřídní kvalita výrobků je potvrzena nejen jejich stoupající oblibou, ale i získáním nejrůznějších ocenění. Za těmito úspěchy stojí také zaměstnanci společnosti, kteří ke kvalitě výrobků přispívají svou poctivou prací. Její výrobky jsou zastoupeny v celé síti obchodních řetězců i ostatních prodejen. Co se týče exportních aktivit, mlékárna se soustředí i na slovenský trh. Více informací o mlékárně naleznete na: [www.jogurtmarlenka.cz](http://www.jogurtmarlenka.cz), [www.mlekarna-valmez.cz](http://www.mlekarna-valmez.cz)