

Kefirko Sada pro výrobu kefiru

Sada pro výrobu kefiru je určena k přípravě fermentovaných nápojů, mléka nebo vodního kefiru, za použití živých kefírových kultur – kefírových zrn. Ty zajistí optimální podmínky pro každou várku kefiru.



DVOUDÍLNÉ VÍČKO

Horní víčko lze nechat lehce pootevřené. To zajistí proudění vzduchu, ale stále zamezuje kontaminaci prachem, hmyzem a jinými drobnými částicemi.



VÍČKO S CEDNÍKEM

Sítka je přímo ve víčku. Sítka má dvě oblasti – s většími otvory (pro tučnější kefir nebo mléko) a s menšími otvory (pro vodní kefir a pro menší kefírová zrna).



STĚRKA

Slouží k posunutí kefírových zrn při cezení a jejich oddělení od kefiru. Také zakrývá otvor ve víčku s cedníkem, což činí cezení pohodlnějším a čistším.



PROMÍCHEJTE KEFÍR

Lžice slouží k dosažení ideální konzistence pro snadnější cezení. Lžice je také praktická pro manipulaci s kefírovými zrny nebo pro rozpouštění cukru ve vodním kefiru.

Sestavení sady

Objem: malá sada 900 ml, velká sada 1400 ml



Péče a údržba

Před prvním použitím omyjte všechny části teplou vodou se saponátem. Důkladně opáchněte.

Pro všechny části je doporučeno ruční mytí.

Nevystavujte přímému slunečnímu záření během procesu fermentace, rovněž neumísťujte blízko zdrojů tepla v kuchyni.

Sítka oplachujte vodou po každém použití a lehce vyklepejte na utěrku, abych oschlo.

Bioplast je používán k výrobě všech plastových dílů. Protože jsou vyrobeny z organického materiálu, je jejich výroba šetrnější k životnímu prostředí.

Jak začít

Mléčný kefir se vyrábí ponořením mléčných kefirových zrn do mléka na určitou dobu. Vodní kefir se vyrábí stejným způsobem, s tím rozdílem, že se používají vodní kefirová zrna a voda s cukrem.

Kefirová zrna jsou symbiotická kultura bakterií a kvasinek. K fermentaci používáme čerstvá zrna. Pokud máte dehydrovaná kefirová zrna, před prvním použitím je potřeba je hydratovat.

Mléčný kefir

Použijte čerstvá zrna, která mohou být použita opakovaně. Doporučené množství je 1:100. Poměrově snižte nebo zvýšte množství dle potřeby.

Kefirové zrno	Mléko
3 g / 1 čajová lžička	300 ml
6 g / 2 čajové lžičky	600 ml
12 g / 3 čajové lžičky	1200 ml

1. Vložte zrna do sklenice a přidejte požadované množství mléka.
2. Uzavřete a fermentujte při pokojové teplotě (20-24°C) po dobu 24 hodin. Fermentace je hotová, jakmile mléko zhoustne a chutná více kysle.
3. Jakmile fermentaci dokončíte, odšroubujte víko a zamíchejte do hladké konzistence. Poté nasadte víčko se sítkem.
4. Připevněte stěrku na víčko s cedníkem a otočte ji v půlkruhovém pohybu, aby se odstranila zrna ucpávající štěrby cedníku. Kefír je nyní připravený k pití nebo k druhotné fermentaci.

Tipy pro mléčný kefir

Cirkulaci vzduchu můžete umožnit mírným pootevřením horního poloprůhledného víčka. Při správném uzavření víčko zabrání vniknutí drobných mušek a drobných částic do nádoby.

Sítka má dvě oblasti – s většími otvory pro běžnou velikost kefirových zrn. Dehydrovaná kefirová zrna mohou být menší. Proto můžete použít část sítka s menšími otvory v prvních týdnech, dokud zrna nezvětší svůj objem.

Mléčný kefír je téměř bezlaktózový, je tedy vhodný i v případě, že nemůžete konzumovat výrobky obsahující laktózu.

Pokud chcete zrna na chvíli odložit a kefír nevyrábět, nebo mít nějaká zrna navíc, můžete je skladovat 7-14 dnů v lednici v malém množství mléka nebo cukrové vodě.

Konzumujte čerstvý kefír nebo skladujte v lednici až 7 dní. Berte na vědomí, že během těchto dnů může docházet ke změně chuti, neboť fermentace pokračuje, i když jsou zrna z kefíru odstraněna. Kefír tak může být kyselejší, než byl 1. den.

Po fermentaci (prvních 24 hodin) můžete mléčný kefír podrobit druhotné fermentaci, aby se proces fermentace dokončil. Ta probíhá bez zrn po dobu dalších 12 hodin. Pro zvýraznění chuti můžete přidat ovoce, koření nebo bylinky (jahody, kůru z pomeranče, skořici, vanilku, čokoládu apod.).

Výběr mléka a veganský kefír

Kravné mléko – je nejčastější volbou pro fermentaci, vytváří tučný, jemný kefír

Kozí mléko – vytváří méně tučný kefír s excelentní chutí

Ovčí mléko – obsahuje více bílkovin, kefír je krémový

Bezlaktózové mléko – nelze z něj vytvořit kefír, laktóza slouží jako potrava pro prospěšné bakterie. Fermentovaný kefír je z 99% bezlaktózový.

Rostlinná mléka, veganské alternativy

Kefír si můžete připravit i z rostlinných mlék, jako je kokosové, sójové, mandlové apod. Někdy keřirová zrna fungují bez problémů, jindy ale může být potřeba je mezi dávkami „oživit“ v běžném kravném mléce. To znamená nechat je jednou za několik dávek fermentovat po dobu 24 hodin v klasickém mléce.

Vodní kefír

Použijte čerstvá zrna, která mohou být znovupoužita. Doporučujeme poměr 1:20. Poměrově snižte nebo zvýšte množství dle potřeby. Keřirová zrna pro mléčný kefír neslouží k výrobě vodního keříru!

Keřirová zrna	Cukr	Voda
15 g / 1 polévková lžíce	15 g / 1 polévková lžíce	300 ml
30 g / 2 polévkové lžíce	30 g / 2 polévkové lžíce	600 ml
50 g / 3,5 polévkové lžíce	50 g / 3,5 polévkové lžíce	1000 ml

1. Nalijte vodu do nádoby. Přidejte cukr a míchejte, dokud se nerozpustí. Poté přidejte keřirová zrna.
2. Nasadte víčko a fermentujte při pokojové teplotě (20-24°C) po dobu 24-48 hodin.

3. Jakmile je kefir hotový, otevřete horní víčko, nasadíte stěrku na víčko se sítkem. Otáčejte stěrkou v půlkruhovém pohybu, aby se odstranila zrna ucpávající štěrbiny cedníku. Kefír je nyní připravený k pití nebo k druhotné fermentaci

Tipy pro vodní kefir

Sítka má dvě různé oblasti – ta s menšími otvory je vhodná pro vodní kefir.

Používejte nechlorovanou vodu pro výrobu vodního kefiru. Pokud si nejste jisti, zda Vaše voda obsahuje chlor, můžete ji nejprve převařit nebo nechat odstát několik hodin.

Minerály můžete do vody (při použití filtrované vody) doplnit tak, že část cukru nahradíte nerafinovaným, nebo přidáte kousky sušeného ovoce (fíky, rozinky, zázvor apod.), případně malé množství citronové šťávy, jedlé sody atd.

Pro lepší růst kefírových zrn přidávejte minerály. Pozor – příliš mnoho minerálů v každé várce kefiru může způsobit, že zrna změknou a budou kašovitá.

Pokud chcete více bublinek v kefiru, zvýšte množství minerálů a zcela zavřete víčko během fermentace.

Pokud si chcete ve výrobě kefiru udělat pauzu nebo mít nějaká náhradní zrna, můžete je skladovat 7-14 dní v lednici v malém množství cukrové vody.

Druhá fermentace vodního kefiru

Získejte celé spektrum prospěšných bakterií díky druhotné fermentaci kefiru.

Druhotná fermentace se provádí po dokončení první fermentace (24–48 hodin) a bez kefírových zrn. Slouží k dochucení a k vytvoření bublinek ve vodním kefiru. Přeceděný kefir nalijte do skleněných lahví a dobře uzavřete. Používejte kvalitní lahve, protože při fermentaci vzniká plyn a uvnitř se vytváří vysoký tlak. Můžete přidat čerstvě vymačkanou šťávu, čerstvé nebo sušené ovoce, koření, bylinky apod. Nechte kvasit dalších 12 hodin nebo déle – dokud neklesne sladkost a kefir nebude perlivý. Podávejte vychlazený.

Pěstování klíčků

Ve sklenici lze také vypěstovat vlastní klíčky – jsou plné živin a vitamínů a skvěle se hodí do salátů, sendvičů nebo jako zdravá svačina.

Klíčení pomocí sady na výrobu kefíru

1. Namočte semínka (cca 2 polévkové lžíce) do vody na cca 6-12 hodin. Dodržujte návod na obalu semínek.
2. Vylejte vodu a otočte sklenici dnem vzhůru. Horní víčko nechce mírně pootevřené, aby zde mohl proudit vzduch.
3. Ponechte při pokojové teplotě, z dosahu zdrojů tepla. V závislosti na typu semínek by měly začít klíčit za 1-2 dny.
4. Denně proplachujte semínka čerstvou vodou a dobře scedte. Obvyklá doba růstu klíčků je 4-6 dnů.