KEFIRKO - KOMPLET ZA PRIPRAVO MLEČNEGA IN VODNEGA KEFIRJA

NAVODILA ZA UPORABO

kefirko.com

Art. No. 1



TESNILNI POKROV

Tesnilni pokrov pri posodi KEFIRKO omogoča pretok zraka, ki je potreben za pripravo kefirja, in hkrati preprečuje, da bi nečistoče prišle v posodo. V tesnilnem pokrovu je tudi merica, s katero odmerimo zrna za pripravo svežega kefirja. Tesnilni pokrov lahko uporabimo tudi kot podstavek za odlaganje, da kuhinja ostane čista.



POKROV S SITOM

V pokrovu s sitom je cedilo, ki je oblikovano tako, da zadrži zrna in omogoča odlivanje kefirja. Cedilo ima dve območji za odlivanje: za mlečni kefir (z večjimi režami) in za vodni kefir (z manjšimi režami). Ločevanje zrn od kefirja je tako povsem preprosto – kefir samo odlijemo. Nalivanje kefirja v kozarce je preprosto zaradi posebne oblike zunanjega roba. Pokrov sita lahko uporabimo tudi, če želimo kefirna zrna izprati z vodo.







OŽEMALNIK

S priloženim ožemalnikom lahko sok citrusov iztisnemo neposredno v vodni kefir.

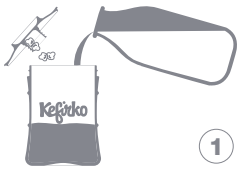
STEKLENA POSODA

Konkavna oblika kozarca omogoča udobno uporabo. Taktilni oznaki na zunanji strani posode omogočata odmerjanje tekočine za pripravo ene ali dveh porcij kefirja (dve porciji: 0,6 L).

PALČKA

Priročen pripomoček, s katerim dodajamo kefirna zrna in mešamo kefir.

KAKO PRIPRAVIMO MLEČNI KEFIR



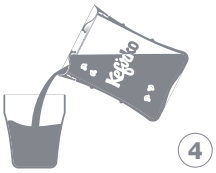
1. Kefirna zrnca damo v kozarec in dodamo ustrezno količino mleka: do prve taktilne oznake za eno porcijo in do druge taktilne oznake za dve porciji.



2. Tesnilni pokrov privijemo samo toliko, da začutimo upor. Pokrova ne zategnemo do konca, da omogočimo pretok zraka, ki je potreben za fermentacijo. Kefirko pustimo na sobni temperaturi približno 24 h. Ko se tekočina zgosti, je primarna fermentacija končana.



3. Ko je primarna fermentacija končana (po približno 24 h), trdno zapremo tesnilni pokrov in pretresemo kozarec, da premešamo kefir. Kefirna zrnca ločijo od kefirja in ostanejo v kozarcu. Kozarca med pretresanjem ne nagibamo preveč oz. ga ne obračamo na glavo, ker bo sicer kefir iztekal ob robovih.



4. Ko smo premešali kefir, ga skozi pokrov s sitom enostavno prelijemo v kozarce. Pokrov s sitom je oblikovan tako, da se kefirna zrnca ločijo od kefirja in ostanejo v kozarcu.



KAKO ODMERIMO ZRNCA

Količina kefirnih zrnc je odvisna od temperature in okusa. Načeloma velja, da merico napolnimo do prve oznake za eno porcijo oz. do vrha za dve porciji mlečnega kefirja.

KAKO PRIPRAVIMO VODNI KEFIR



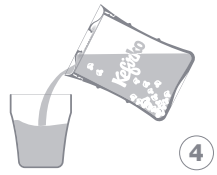
1. Kefirna zrnca damo v kozarec in ga napolnimo s svežo vodo. Dodamo sladkor in/ali posušeno sadje. Če pokrov s sitom do vrha napolnimo z zrnci vodnega kefirja, to zadostuje za 0,6 l vodnega kefirja.



2. Tesnilni pokrov privijemo samo toliko, da začutimo upor. Pokrova ne zategnemo do konca, da omogočimo pretok zraka, ki je potreben za fermentacijo. Kefirko pustimo na sobni temperaturi približno 24 h. Ko se tekočina zgosti, je primarna fermentacija končana.



3. Ko je primarna fermentacija končana (po približno 24 h), lahko s priloženim ožemalnikom iztisnemo svež sok citrusov neposredno v Kefirko.



4. Nato vodni kefir skozi pokrov s sitom enostavno prelijemo v kozarce. Pokrov s sitom je oblikovan tako, da se kefirna zrnca ločijo od sveže pripravljenega kefirja in ostanejo v kozarcu.



KAKO ODMERIMO ZRNCA

Količina kefirnih zrnc je odvisna od temperature in okusa. Načeloma velja, da za 0,6 l vodnega kefirja pokrov s sitom do vrha napolnimo z zrnci vodnega kefirja.

UPORABA KEFIRKA



Pred prvo uporabo umijte vse sestavne dele Kefirka s toplo vodo in detergentom.



Vse dele Kefirka lahko pomivamo v zgornji košari pomivalnega stroja, vendar je najboljše, če jih pomivamo ročno.



Med fermentacijo naj Kefirko ne bo izpostavljen neposredni sončni svetlobi. Prav tako naj na kuhinjskem pultu ne bo v bližini kakršnih koli toplotnih virov.



Tesnilni pokrov privijemo samo toliko, da začutimo upor. Zobec pri privijanju pokrov zadrži na takem mestu, da sadne mušice ne morejo v kozarec, še vedno pa je omogočen zadosten pretok zraka.



Pokrov s sitom je razdeljen na dva dela: del z večjimi režami je namenjen odcejanju mlečnega kefirja, del z manjšimi režami pa odcejanju vodnega kefirja.



Pokrov s sitom po vsaki uporabi splahnemo z vodo in z njim na lahno potrkamo po kuhinjski krpi, da ga osušimo.

NAMIGI



SEKUNDARNA FERMENTACIJA

Kozarec s svežim kefirjem tesno zapremo s pokrovom in ga za en dan postavimo v hladilnik. V tem času bo potekla sekundarna fermentacija, po kateri bo kefir vseboval poln spekter probiotikov, hkrati pa bo še naslednji dan ohranil svežino.



KAKO SHRANJUJEMO PRESEŽKE KEFIRNIH ZRNC

Zrnca lahko uporabimo za pripravo nove porcije kefirja ali pa jih shranimo. Zrnca mlečnega kefirja shranjujemo tako, da jih damo v manjši kozarec in jih prelijemo z mlekom (za krajše obdobje – do 7 dni); lahko pa jih prelijemo z vodo in dodamo ščepec sladkorja (za daljše obdobje – do 2 meseca). Tesno zaprt kozarec hranimo v hladilniku.



PRESEŽNA ZRNCA LAHKO ODDAMO

Kefirna zrnca ves čas rastejo in se razmnožujejo, zato je v navadi, da presežke podarimo drugim. Zrnca občasno odmerimo z menzuro v tesnilnem pokrovu in jih oddamo drugim pridelovalcem kefirja. Za izmenjavo čim bolj svežih zrnc mlečnega in vodnega kefirja priporočamo, da s pomočjo portala **Kefirhood.com** poiščete pridelovalce kefirja v svoji bližini.



PRIPRAVA KALČKOV

Ko kefirna zrnca počivajo, lahko Kefirko uporabimo še drugače. Lahko ga, recimo, uporabimo kot kalilnik (prim. navodila za pripravo kalčkov zgoraj) ali pa s poskušanjem odkrijemo še druge načine za njegovo uporabo.

KJE DOBITI KEFIRNA ZRNA

Kefirhood.com

Portal **Kefirhood.com** sledi načelu deljenja dobrin in skrbi za bližnjega (sharing is caring) in omogoča iskanje drugih ljubiteljev aktivnih kultur. Tako boste vedno dobili najboljša in najbolj zdrava zrna v najkrajšem možnem času.

KATERO MLEKO IZBRATI ZA MLEČNI KEFIR

Kravje mleko najpogosteje uporabljamo za gojenje mlečnih kultur. Iz njega dobimo gost tekoč kefir.

Kozje mleko postaja za gojenje mlečnih kultur vedno bolj priljubljeno. Struktura kozjega mleka je drugačna od kravjega, zato je kefir redkejši.

Ovčje mleko je bolj sladko in vsebuje več proteinov kot kravje, zato iz njega dobimo gostejši in bolj kremast kefir.

Rastlinsko mleko je primerno za gojenje nekaterih vrst mlečnih kultur. Z zrnci za mlečni kefir lahko fermentiramo tudi kokosovo mleko, upoštevati moramo le čas za revitalizacijo zrnc. S kefirnimi zrnci je mogoče fermentirati tudi mleko iz semen ali oreškov, vendar tovrstna fermentacija ni vedno uspešna.
Čas za revitalizacijo.
Pomembno je, da pri fermentaciji kokosovega mleka kefirna zrnca 24 h revitaliziramo v mleku živalskega izvora. Postopek ponavljamo vsakih nekaj dni.

Mleko brez laktoze najverjetneje ne bo primerno za fermentacijo. Nekatere vrste namreč vseeno vsebujejo laktozo, a hkrati vsebujejo tudi laktazo – encim, ki osebam z laktozno intoleranco pomaga pri presnovi laktoze. Te vrste mleka so običajno močno pasterizirane, kar za gojenje mlečnih kultur ni primerno. Laktozo je iz mleka mogoče odstraniti tudi s filtriranjem, vendar bo pri taki vrsti mleka premalo hrane za bakterije.

Namig za osebe z laktozno intoleranco

Mlečni kefir lahko tudi zorimo, da zmanjšamo vsebnost laktoze.

KAKO PRIPRAVIMO KALČKE



1. V Kefirko damo dve jedilni žlici semen, jih prelijemo z vodo in pustimo, da se namakajo 12 h.

2. Po 12 h semena splahnemo s svežo (ne prehladno) vodo. Vodo odcedimo skozi pokrov s sitom.

3. Tesnilni pokrov privijemo samo toliko, da začutimo upor. Pokrova ne zategnemo do konca, da omogočimo pretok zraka. Kefirko postavimo na glavo.

4. Kalčke splahnemo vsakih 24 ur in v 4–6 dneh bodo pripravljeni. Ker vsebujejo veliko vitaminov in hranilnih snovi, so odlični kot samostojna jed ali pa v kombinacijah s solatami in drugimi jedmi.

PROIZVODNJA IN OBLIKOVANJE: Borgla, d. o. o., Ulica škofa Maksimilijana Držečnika 6, 2000 Maribor, Slovenija, info@borgla.com, www.borgla.com