

Kefirko sada pro výrobu kefíru

Sada pro výrobu kefíru je určena k domácí přípravě fermentovaných nápojů – ať už mléčného, nebo vodního kefíru. Využívá živé kefirové kultury, tzv. kefirová zrna, která vytvářejí ideální podmínky pro každou várku čerstvého kefíru.

  DVOJDIELNE VIEČKO Vrchnú časť viečka je možné nechať mierne pootvorenú – umožňuje cirkuláciu vzduchu, pričom zároveň zabraňuje kontaminácii prachom, hmyzom či inými nečistotami.	 VIEČKO SO SITKOM Sitko je zabudované priamo vo viečku. Má dve časti – s väčšími otvormi (pre hustejší kefír alebo mlieko) a s menšími otvormi (pre vodný kefír a menšie kefirové zrná).
 STIERKA Slúži na posunutie kefirových zŕn pri cedení a ich oddelenie od kefíru. Zároveň zakrýva otvor vo viečku so sitkom, čo robí proces cedenia pohodlnejším a čistejším.	 PREMIEŠAJTE KEFÍR Lyžica slúži na dosiahnutie ideálnej konzistencie pre jednoduchšie cedenie. Je tiež praktická na manipuláciu s kefirovými zrnami alebo na rozpúšťanie cukru vo vodnom kefíre.

Zostavenie sady

Objem: malá sada – 900 ml, veľká sada – 1400 ml



Starostlivosť a údržba

Pred prvým použitím umyte všetky časti teplou vodou a saponátom. Dôkladne opláchnite.

Pre všetky časti sa odporúča ručné umývanie.

Nevystavujte priameho slnečnému žiareniu počas fermentácie a neumiestňujte v blízkosti tepelných zdrojov v kuchyni.

Sitko oplachujte vodou po každom použití a jemne ho vyklepte na utierku, aby preschlo.

Bioplast sa používa na výrobu všetkých plastových častí. Keďže je vyrobený z organického materiálu, jeho výroba je šetrnejšia k životnému prostrediu.

Ako začať

Mliečny kefír sa pripravuje ponorením mliečnych kefirových zŕn do mlieka na určitý čas. Vodný kefír sa pripravuje rovnakým spôsobom, s tým rozdielom, že sa používajú vodné kefirové zrná a voda s cukrom.

Kefirové zrná sú symbiotická kultúra baktérií a kvasiniek. Na fermentáciu používame čerstvé zrná. Ak máte dehydrované kefirové zrná, pred prvým použitím je potrebné ich rehydratovať.

Mliečny kefír

Použite čerstvé zrná, ktoré možno opakovane používať. Odporúčané množstvo je 1:100. Pomerovo množstvo znížte alebo zvýšte podľa potreby.

Kefirové zrno	Mlieko
3 g / 1 čajová lyžička	300 ml
6 g / 2 čajové lyžičky	600 ml
12 g / 3 čajové lyžičky	1200 ml

1. Vložte zrná do pohára a pridajte požadované množstvo mlieka.
2. Uzavrite a fermentujte pri izbovej teplote (20–24 °C) po dobu 24 hodín. Fermentácia je hotová, keď mlieko zhutne a chutí viac kyslo.
3. Po ukončení fermentácie odskrutkujte viečko a premiešajte do hladkej konzistencie. Potom nasadzte viečko so sitkom.
4. Pripnite stierku na viečko so sitkom a otočte ňou v polkruhovej pohybe, aby sa odstránili zrná upchávajúce štrbiny sitka. Kefír je teraz pripravený na pitie alebo na druhotnú fermentáciu.

Tipy pre mliečny kefír

Môžete umožniť cirkuláciu vzduchu miernym pootvorením horného polopriehľadného viečka. Pri správnom uzatvorení viečko zabráni vniknutiu drobných mušiek a častíc do nádoby.

Sitko má dve oblasti – s väčšími otvormi pre bežnú veľkosť kefirových zrn. Dehydrované kefirové zrná môžu byť menšie, preto môžete v prvých týždňoch použiť časť sitka s menšími otvormi, kým zrná nezväčšia svoj objem.

Mliečny kefír je takmer bezlaktózový, je teda vhodný aj pre tých, ktorí nemôžu konzumovať výrobky obsahujúce laktózu.

Ak chcete zrná na chvíľu odložiť a kefír nevyrábať, alebo máte nejaké zrná navyš, môžete ich skladovať 7–14 dní v chladničke v malom množstve mlieka alebo cukrového roztoku.

Konzumujte čerstvý kefír alebo ho skladujte v chladničke až 7 dní. Majte na pamäti, že počas týchto dní sa chuť môže meniť, pretože fermentácia pokračuje aj po odstránení zrn z kefiru. Kefír tak môže byť kyslejší než v prvý deň.

Po fermentácii (prvých 24 hodín) môžete mliečny kefír podrobiť druhotnej fermentácii, aby sa proces dokončil. Tá prebieha bez zrn počas ďalších 12 hodín. Pre zvýraznenie chuti môžete pridať ovocie, korenie alebo bylinky (jahody, pomarančovú kôru, škoricu, vanilku, čokoládu a pod.).

Výber mlieka a vegánsky kefír

- Kravské mlieko – najbežnejšia voľba pre fermentáciu, vytvára tučný a jemný kefír
- Kozie mlieko – vytvára menej tučný kefír s vynikajúcou chuťou
- Ovčie mlieko – obsahuje viac bielkovín, kefír je krémový
- Bezlaktózové mlieko – nie je vhodné na výrobu kefiru, lebo laktóza je potrava pre prospešné baktérie. Fermentovaný kefír je však z 99 % bezlaktózový.

Rastlinné mlieka, vegánske alternatívy

Kefír si môžete pripraviť aj z rastlinných mliek, ako je kokosové, sójové, mandľové a podobne.

Niekedy kefirové zrná fungujú bez problémov, inokedy však môže byť potrebné ich medzi dávkami „oživiť“ v bežnom kravskom mlieku. To znamená nechať ich raz za niekoľko dávok fermentovať 24 hodín v klasickom mlieku.

Vodný kefír

Použite čerstvé zrná, ktoré môžu byť znovu použité. Odporúčame pomer 1:20. Pomerné množstvo znížte alebo zvýšte podľa potreby. Kefírové zrná na mliečny kefír nie sú vhodné na výrobu vodného kefíru!

Kefírová zrna	Cukor	Voda
15 g / 1 polievková lyžica	15 g / 1 polievková lyžica	300 ml
30 g / 2 polievkové lyžice	30 g / 2 polievkové lyžice	600 ml
50 g / 3,5 polievkové lyžice	50 g / 3,5 polievkové lyžice	1000 ml

1. Nalejte vodu do nádoby. Pridajte cukor a miešajte, kým sa nerozpustí. Potom pridajte kefírové zrná.
2. Nasadte viečko a fermentujte pri izbovej teplote (20–24 °C) po dobu 24–48 hodín.
3. Keď je kefír hotový, otvorte horné viečko, nasadte stierku na viečko so sitkom. Otočte stierkou v polkruhovom pohybe, aby sa odstránili zrná upchávajúce štrbiny sitka. Kefír je teraz pripravený na pitie alebo druhotnú fermentáciu.

Tipy pre vodný kefír

Sitko má dve rôzne oblasti – tá s menšími otvormi je vhodná pre vodný kefír.

Používajte nechlórovanú vodu na výrobu vodného kefíru. Ak si nie ste istí, či vaša voda obsahuje chlór, môžete ju najskôr prevariť alebo nechať odstáť niekoľko hodín.

Minerály môžete do vody (pri použití filtrovaná voda) doplniť tak, že časť cukru nahradíte nerafinovaným cukrom alebo pridáte kúsky sušeného ovocia (figy, hrozienka, zázvor a pod.), prípadne malé množstvo citrónovej šťavy, jedlej sódy a pod.

Pre lepšiu rast kefírových zŕn pridávajte minerály. Pozor – príliš veľa minerálov v každej várke kefíru môže spôsobiť, že zrná zmäknú a budú kašovité.

Ak chcete viac bubliniek v kefíre, zvýšte množstvo minerálov a počas fermentácie viečko úplne uzavrite.

Ak chcete mať vo výrobe kefíru prestávku alebo nejaké náhradné zrná, môžete ich skladovať 7–14 dní v chladničke v malom množstve cukrovej vody.

Druhá fermentácia vodného kefíru

Získajte celé spektrum prospešných baktérií vďaka druhotnej fermentácii kefíru.

Druhotná fermentácia sa vykonáva po dokončení prvej fermentácie (24–48 hodín) bez kefírových zŕn. Slúži na dochutenie a vytvorenie bubliniek vo vodnom kefíre. Precedený kefír nalejte do sklenených fliaš a dobre uzavrite. Používajte kvalitné fľaše, pretože počas fermentácie vzniká plyn a vo vnútri sa vytvára vysoký tlak.

Môžete pridať čerstvo vytlačenú šťavu, čerstvé alebo sušené ovocie, korenie, bylinky a pod. Nechajte kvasenie prebiehať ďalších 12 hodín alebo dlhšie – kým neklesne sladkosť a kefír nebude perlivý. Podávajte vychladený.

Pestovanie klíčkov

V pohári je možné tiež vypestovať vlastné klíčky – sú plné živín a vitamínov a skvele sa hodia do šalátov, sendvičov alebo ako zdravá desiata.

Klíčenie pomocou sady na výrobu kefíru

1. Namočte semienka (cca 2 polievkové lyžice) do vody na cca 6–12 hodín. Dodržujte návod na obale semienok.
2. Vylejte vodu a otočte pohár dnom hore. Horné viečko nechajte mierne pootvorené, aby mohol prúdiť vzduch.
3. Nechajte pri izbovej teplote, mimo dosahu zdrojov tepla. V závislosti od druhu semienok by mali začať klíčiť za 1–2 dni.
4. Denne preplachujte semienka čerstvou vodou a dobre scedzte. Obvyklá doba rastu klíčkov je 4–6 dní.