



Kit de fabrication de kéfir de lait et d'eau

MODE D'EMPLOI

kefirko.com



Art. No. 1

COUVERCLE SUPÉRIEUR

Le couvercle supérieur du bocal permet le passage de l'air et empêche les impuretés de s'infiltrer à l'intérieur. Il comporte une cavité permettant de mesurer la quantité de grains de kéfir. Le couvercle supérieur peut également servir de support, ce qui vous évite de mettre du désordre dans votre cuisine.



COUVERCLE-FILTRE

Le couvercle-filtre a un filtre intégré qui a été conçu en tenant compte de l'épaisseur du kéfir et de la taille des grains. Le filtre se compose de deux parties : une pour le kéfir de lait (rainures larges) et l'autre pour le kéfir d'eau (rainures fines). Il est ainsi très facile de séparer les grains du kéfir : il suffit simplement de déverser le kéfir. Cette opération est facilitée par la forme spéciale du bord extérieur.



PRESSE-AGRUMES

Le presse-agrumes vous permet de presser un jus directement dans votre kéfir d'eau.



RACLOIR

L'outil servant à mélanger les grains de kéfir pendant l'égouttage pour vous assurer qu'ils séparent facilement de la boisson de kéfir. En couvrant le trou sur le couvercle Kefirko par le racloir, l'égouttage du kéfir devient également plus pratique et plus rapide.



RÉCIPIENT EN VERRE

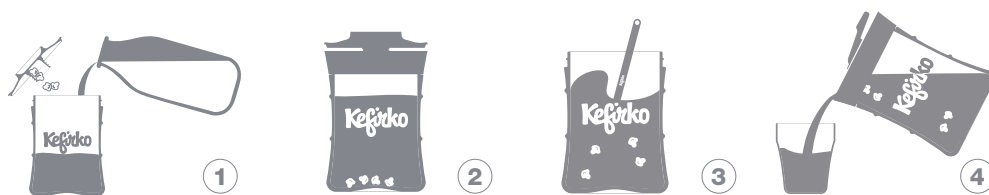
La forme concave du récipient en verre offre une excellente ergonomie. Les graduations tactiles situées à l'extérieur du bocal indiquent la quantité de kéfir préparée : une portion (0,3 l / 10 oz). Le petit pot Kefirko est d'une capacité de 0,6 l (20 oz) et le grand pot Kefirko est d'une capacité de 1,4 l (50 oz).



MÉLANGEUR

Cet ustensile fort pratique s'avère très utile.

FABRICATION DU KÉFIR DE LAIT



1. Mettez les grains dans le bocal et ajoutez la quantité de lait appropriée. Les lignes de mesure marquent 300 ml / 10 oz (environ une portion).

2. Ouvrez légèrement le couvercle supérieur du bocal pour permettre la circulation d'air nécessaire à la fermentation.

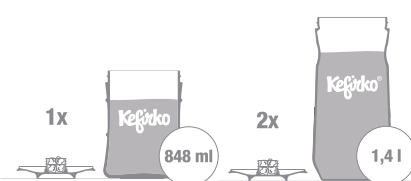
Laissez fermenter la préparation à température ambiante pendant environ 24 heures. La première fermentation est terminée une fois que les lignes de mesure marquent 300 ml / 10 oz (environ une portion).

3. À l'issue de la première fermentation 24 heures, enlevez le couvercle-filtre

et utilisez le mélangeur de façon à mélanger votre kéfir. Enlevez le couvercle-filtre et utilisez le mélangeur.

4. Après avoir agité le Kefirko, mettez le couvercle-filtre en place et versez simplement le kéfir dans des verres. Le couvercle-filtre a été spécialement conçu pour

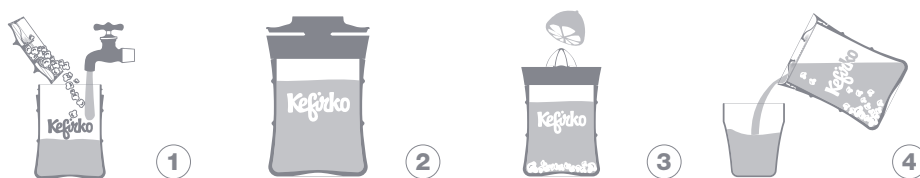
garder les grains à l'intérieur du Kefirko, séparés du liquide. Mettez le racloir en place sur le couvercle-filtre et égouttez le kéfir dans le bocal en tournant le racloir en demi-cercle dans le procédé. Les grains resteront dans le récipient en verre et le kéfir égoutté est prêt pour une deuxième fermentation ou l'utilisation immédiate.



Mesure des grains:

La quantité de grains de kéfir utilisée peut varier en fonction de la température, de la qualité des grains et des goûts personnels. La recommandation générale est de remplir de grains la cavité de mesure sur le couvercle supérieur pour le petit pot (0,6 l / 20 oz) et doublez la quantité de grains en utilisant le grand pot (1,4 l / 50 oz).

FABRICATION DU KÉFIR D'EAU



1. Mettez les grains tibicos dans le bocal et remplissez-le d'eau fraîche, non chlorée et non filtrée. Ajoutez-y du sucre et des fruits secs sucrés (optionnel).

2. Ouvrez légèrement le couvercle supérieur du bocal de façon à permettre la circulation d'air nécessaire à la fermentation. Laissez fermenter la préparation à température ambiante pendant environ 1-2 jours.

3. À l'issue de la première fermentation (au bout de 1-2 jours environ), vous pouvez mettre en place le presse-agrumes pour presser un jus de citron frais directement dans le kéfir d'eau.

4. Après quoi, mettez en place le couvercle-filtre et versez simplement le kéfir d'eau dans des verres. Le couvercle-filtre a été spécialement conçu pour garder les grains à l'intérieur du bocal, séparés du kéfir d'eau fraîchement préparé.



Mesure des grains et du sucre:

La quantité de grains tibicos utilisée peut varier en fonction de la température, de la qualité des grains et des goûts personnels. La recommandation générale est de remplir entièrement le couvercle-filtre de grains tibicos.

UTILISATION DE VOTRE KEFIRKO



Avant la première utilisation, lavez toutes les pièces du Kefirko avec de l'eau chaude savonneuse. Assurez-vous de rincer soigneusement le détergent.



Même si toutes les pièces peuvent passer sans risque au lave-vaisselle (panier supérieur), nous vous recommandons de les laver à la main pour obtenir de meilleurs résultats.



Pendant la fermentation du kéfir, évitez d'exposer le Kefirko à la lumière directe du soleil ; de même, ne le placez pas sur le plan de travail de votre cuisine à proximité d'une source de chaleur.



Ouvrez légèrement le couvercle supérieur du bocal pour permettre la circulation d'air nécessaire à la fermentation. Si vous dévissez légèrement le couvercle, les mouches à fruit ne pourront pas s'infiltrer à l'intérieur.



Le filtre se compose de deux parties : une pour le kéfir de lait (rainures larges) et l'autre pour le kéfir d'eau (rainures fines).



Rincez à l'eau après chaque utilisation et essuyez délicatement avec un tissu.

CONSEILS

DEUXIÈME FERMENTATION

Recouvrez vos verres de kéfir frais d'un couvercle étanche et placez-les dans le réfrigérateur pendant un jour pour une deuxième fermentation. Votre kéfir aura une teneur en probiotique optimale et sa fraîcheur sera préservée le jour suivant.

CONSERVATION DES GRAINS DE KÉFIR EN SURPLUS

Vous pouvez choisir de mettre une nouvelle préparation de kéfir en route ou de réserver vos grains. Pour réserver vos grains de kéfir de lait en surplus, mettez-les dans un petit pot et ajoutez-y du lait (pour une courte période de 7 jours, au maximum) ou de l'eau légèrement sucrée (pour une période plus longue de 2 mois, au maximum), puis placez le pot fermé dans le réfrigérateur.

DON DES GRAINS EN SURPLUS

Les grains de kéfir se développant et se multipliant en permanence, il est de coutume d'en faire profiter des tiers. Mesurez régulièrement la quantité de grains à l'aide de la cavité de mesure sur le couvercle supérieur et donnez vos surplus à d'autres amateurs de kéfir. Pour vous procurer des grains de kéfir d'eau ou de lait bien frais, nous vous recommandons de rechercher des donneurs proches de chez vous sur le portail Kefirhood.com.

Kefirhood.com

Pour vous procurer des grains de kéfir d'eau ou de lait bien frais, nous vous recommandons de rechercher des donneurs proches de chez vous sur le portail Kefirhood.com. Reposant sur le principe du partage, vous trouverez sur ce portail d'autres passionnés d'anciennes recettes de santé. Il s'agit d'un bon moyen de se procurer des grains en bonne santé et dans les plus brefs délais.

CHOIX DU TYPE DE LAIT POUR LA FABRICATION DU KÉFIR DE LAIT

La mise en culture de lait de vache est le choix le plus courant. Le lait de vache donne un kéfir de lait épais et onctueux.

La mise en culture de lait de chèvre rencontre de plus en plus d'adeptes. Le lait de chèvre ayant une composition différente de celle du lait de vache, il produit un kéfir plus liquide que le lait de vache.

Plus sucré et plus riche en protéines que le lait de vache, le lait de brebis donne un kéfir plus consistant et plus crémeux.

Dans certains cas, il est possible de mettre en culture du lait non animal. Par exemple, le lait de coco peut être mis en culture à partir de grains de kéfir de lait à condition d'observer une période de revitalisation. Même si certaines personnes affirment avoir réussi à mettre en culture des grains de kéfir dans du lait à base de graines et d'oléagineux, les résultats ne sont pas garantis. Période de revitalisation : lors d'une mise en culture de lait de coco, il est important de revitaliser les grains de kéfir dans du lait animal pendant 24 heures. Les grains de kéfir de lait doivent être revitalisés tous les deux ou trois jours.

Le lait sans lactose peut ne pas convenir pour une mise en culture. Certains laits à base de lactose peuvent aussi contenir de la lactase, enzyme qui permet aux personnes intolérantes au lactose de digérer le lactose. Il s'agit généralement de laits ultra-pasteurisés, qui ne sont pas bien adaptés à une mise en culture. D'autres laits sans lactose sont filtrés pour retirer le lactose. Dans ce cas, les bactéries sont à court de nourriture.

Si vous êtes intolérant au lactose : essayez d'allonger le temps de fermentation pour réduire la teneur en lactose du kéfir de lait.

GERMINATION DE GRAINES

1



1. Mettez 2 c. à soupe de graines de votre choix au fond du bocal et recouvrez-les d'eau pour les laisser tremper pendant 12 heures.

2



2. Après 12 heures, rincez les germes à l'eau fraîche (pas trop froide) et videz l'eau par le couvercle-filtre.

3



3. Vissez le couvercle supérieur sans trop forcer pour permettre à l'air de circuler. Retournez le Kefirko.

4



4. Rincez les germes toutes les 24 heures. Vous devrez patienter entre 4 et 6 jours avant d'en profiter et de faire le plein de vitamines et de nutriments : consommées seules, elles feront un repas délicieux, mais vous pouvez aussi les ajouter à des salades, à des sandwiches ou à d'autres plats.