

FERMENTADOR DE KÉFIR



El fermentador de kéfir se utiliza para preparar kéfir de leche o de agua, utilizando cultivos activos de kéfir: gránulos de kéfir. Éste te garantiza unas condiciones óptimas para cada preparación de kéfir al momento de fermentar



TAPA DE DOS PIEZAS

Para permitir la circulación del aire puedes dejar la tapa superior ligeramente desenroscada. Esto ayuda a evitar que tu kéfir se contamine con pequeñas partículas del ambiente o insectos.

.....



CUCHARA/PALITO REMOVEDOR

Ideal para conseguir la consistencia adecuada que facilite el proceso de colado. La cuchara (modelo de 1.4l) o el palito removedor (modelo 848 ml) también son prácticos para manipular los gránulos de kéfir o disolver el azúcar a la hora de preparar el kéfir de agua.



TAPA COLADOR

El colador para el kéfir viene incorporado en la tapa. Dispone de dos zonas de vertido; una con ranuras más grandes cuando el kéfir es más espeso (leche) y otra con ranuras más pequeñas para el kéfir de agua y/o cuando los gránulos de kéfir son todavía pequeños.

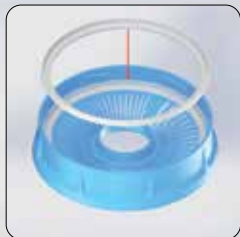
.....



ESPATULITA GIRATORIA

La espatulita permite apartar los gránulos de kéfir durante el proceso de colado y separarlos del kéfir. También sirve para cubrir el orificio de la tapa colador, lo que hace que el colado sea más cómodo y reduce las fugas de gránulos de kéfir.

MONTAJE







CAPACIDAD

El tarro pequeño de Kefirko tiene una capacidad de 900 ml, mientras que el grande tiene una capacidad de 1400 ml.





CONSIDERACIONES DE USO DEL FERMENTADOR DE KÉFIR

-  Antes del primer uso, lava bien todas las piezas con agua tibia y jabón. Luego enjuaga con abundante agua para asegurarte de que no quedan restos de detergente.
-  **Para todas las partes del fermentador se recomienda lavar a mano.**
-  No lo expongas a la luz solar directa durante la fermentación; tampoco pongas el fermentador cerca de fuentes de calor en la cocina.
-  Enjuaga el colador con agua después de cada uso y sécalo bien con un paño de cocina limpio.



Cada componente de plástico está hecho de bioplástico, lo que significa que su fabricación es más respetuosa con el medio ambiente al ser materiales orgánicos.

PRIMEROS PASOS

Para preparar kéfir de leche hay que introducir gránulos de kéfir de leche en leche y dejarlos actuar durante un periodo de tiempo. El kéfir de agua se hace de la misma manera con la diferencia de que debes utilizar gránulos de kéfir de agua y una solución de agua y azúcar.

Los gránulos de kéfir son un cultivo simbiótico de bacterias y levaduras. Para la fermentación se deben utilizar siempre gránulos frescos y activados. En caso de que tengas gránulos de kéfir deshidratados, deberás hidratarlos antes de usarlos por primera vez para producir kefir.

RECETA DE KÉFIR DE LECHE

Para la preparación de esta receta, utiliza gránulos de kéfir frescos y activos que se puedan reutilizar. La proporción recomendada para el kéfir de leche es de 1:100. Aumenta o disminuye las cantidades proporcionalmente según la cantidad que desees preparar. Consulta la siguiente tabla de referencia para que tengas una idea:



GRÁNULOS DE KÉFIR	LECHE
3 g / 1 tsp	300 ml / 10 fl oz
6 g / 2 tsp	600 ml / 20 fl oz
12 g / 3 tsp	1200 ml / 40 fl oz



1. Coloca los gránulos en el tarro de vidrio y añade la cantidad adecuada de leche.



2. Tápalo y déjalo fermentar a temperatura ambiente (20-24°C) durante 24 horas. La fermentación finaliza cuando la leche se espesa y adquiere un sabor más agrio.

3. Cuando el kéfir haya fermentado, retira la tapa del colador y mezcla el kéfir hasta que tenga una consistencia cremosa. Luego vuelve a colocar el colador en el tarro.



4. Para finalizar, coloca la espatulita giratoria en la tapa colador y gírala en medio círculo para retirar los gránulos que obstruyan las ranuras del colador. ¡Ahora ya lo tienes listo! Puedes servir el kéfir para beberlo recién hecho o traspasarlo a otro tarro para la segunda fermentación.

CONSEJOS PARA EL KÉFIR DE LECHE



Para permitir la circulación del aire, abre ligeramente la tapa superior transparente. La correcta colocación de la tapa superior evitará que insectos o partículas del aire entren en contacto con el kéfir.



El colador tiene dos ranuras para verter - utiliza las ranuras más grandes cuando los gránulos de kéfir de leche sean de tamaño normal (como del tamaño de un cacahuate)



Ten en cuenta que los gránulos de kéfir de leche deshidratados pueden tardar un poco más en crecer después de su correcta activación. Si es el caso utiliza un colador de malla más fina para colarlos durante las primeras semanas hasta que aumenten de tamaño.



El kéfir de leche es un producto casi libre de lactosa. Consúltalo primero con un especialista, pero si no consumes productos que contengan lactosa, es posible que puedas consumirlo sin problema.



Si quieres descansar unos días o tienes excedente de gránulos de kéfir de leche, puedes guardarlos (7-14 días) en la nevera con un poco de leche o una solución de agua y azúcar.



Puedes beber el kéfir de leche recién hecho, o almacenarlo en la nevera para irlo consumiendo hasta en 7 días. Por favor ten en cuenta que el sabor seguirá cambiando porque empezará el proceso que se conoce como segunda fermentación, que consiste en una fermentación más lenta ahora que ya no contienen los gránulos. El kéfir de leche se volverá más agrio con el paso de los días.



Después de que hayas realizado la primera fermentación (primeras 24 horas) puedes hacer una segunda fermentación del kéfir de leche. No hay necesidad de utilizar gránulos para esta segunda fermentación y debes realizarla durante otras 12 horas. Este es el momento de añadir fruta, especias o hierbas para darle más sabor (fresas, cáscaras de naranja, canela, vainilla, chocolate, etc.).

TIPOS DE LECHE QUE SE PUEDEN UTILIZAR Y EL KÉFIR PARA VEGANOS

Leche de vaca

Esta es la opción más popular para fermentar, produce un kéfir de leche espeso y suave.

Leche de cabra

Produce un kéfir más ligero y de excelente sabor.

Leche de oveja

Contiene más proteínas y el resultado es un kéfir más cremoso.

Leche sin lactosa

NO. Este tipo de leche no se debe utilizar para preparar el kéfir de leche. La lactosa es necesaria ya que sirve de alimento a las bacterias durante la fermentación. Es importante resaltar que el kéfir fermentado está libre de lactosa en un 99% al final de la fermentación.

Alternativas veganas

Es posible preparar kéfir con leche de origen vegetal, como la leche de coco, la leche de soja, la leche de almendras, etc. Pero ten en cuenta que al no aportarles su fuente de alimento principal (la lactosa) y sustituirlo por otros azúcares, es posible que los gránulos se vayan debilitando y sea necesario someterlos a períodos de revitalización en leche de origen animal. Esto significa fermentar con leche animal durante 24 horas cada cierto tiempo.

RECETA DE KÉFIR DE AGUA

Utiliza gránulos de kéfir ya activos que se puedan reutilizar. La proporción recomendada para el kéfir de agua es de 1:20. Aumenta o disminuye las cantidades proporcionalmente según la cantidad que quieras preparar. Te dejamos a continuación una tabla que puedes utilizar como referencia:

GRÁNULOS DE KÉFIR	AZÚCAR	AGUA
15 g / 1 tbsp	15 g / 1 tbsp	300 ml / 10 oz
30 g / 2 tbsp	30 g / 2 tbsp	600 ml / 20 oz
50 g / 3,5 tbsp	50 g / 3,5 tbsp	1000 ml / 34 oz

1. Vierte el agua y la cantidad recomendada de azúcar en el tarro de vidrio. Remueve bien hasta que el azúcar se disuelva y añade los gránulos de kéfir.

2. Tápalo y déjalo fermentar a temperatura ambiente (20-24°C) durante 24-48 horas.

3. Cuando el kéfir de agua esté listo y haya fermentado, abre la tapa superior y coloca la espátulita giratoria en la tapa del colador. Gírala en forma de medio círculo para asegurarte de que los gránulos no obstruyan las ranuras del colador. ¡Y eso es todo! ya tienes tu kéfir listo para beber o para una segunda fermentación.



CONSEJOS A LA HORA DE PREPARAR KÉFIR DE AGUA



El colador tiene dos ranuras para verter - las ranuras más pequeñas son apropiadas para el kéfir de agua.



Utiliza agua sin cloro para preparar el kéfir de agua. Para asegurarnos de que sea así, podemos hervirla primero o dejarla en un recipiente a temperatura ambiente durante unas horas para que se evapore bien.



Puedes añadir minerales al agua (cuando utilices agua filtrada) sustituyendo parte del azúcar por otro tipo de endulzante sin refinar, o utilizando trozos de frutos secos (higos, pasas, jengibre, etc.) o añadiendo una pequeña cantidad de zumo de limón, bicarbonato, etc.



Para que los gránulos tengan un mejor crecimiento, añade minerales (ver arriba). Ten en cuenta que utilizar demasiados minerales añadidos en cada preparación de kéfir puede hacer que los gránulos se vuelvan blandos.



Si quieres más burbujas en el kéfir, aumenta la cantidad de minerales y asegúrate de que la tapa esté completamente cerrada durante la fermentación.



Si quieres descansar unos días o tienes excedente de gránulos de kéfir de agua, puedes guardarlos (7-14 días) en la nevera en una solución de agua y azúcar.

SEGUNDA FERMENTACIÓN DEL KÉFIR DE AGUA

¡Consigue aumentar el número de bacterias beneficiosas realizando una segunda fermentación del kéfir!

La segunda fermentación se realiza una vez finalizada la primera (24-48 horas) y sin utilizar gránulos de kéfir. Es una forma de añadir más sabor y burbujas a tu kéfir de agua. Lo que debes hacer es verter el kéfir colado en botellas de vidrio y taparlas.

Asegúrate de utilizar botellas de buena calidad para evitar problemas con la alta presión que se produce durante la fermentación. Puedes añadir zumo recién exprimido, fruta fresca o seca, especias, hierbas, etc. Fermenta durante otras 12 horas o más, hasta que el nivel de dulzor baje y el kéfir se vuelva espumoso. Después de ese tiempo ¡ya tienes lista tu segunda fermentación del kéfir!. Sírvelo frío.

HACER GERMINADOS

Mientras tus gránulos de kéfir descansan, tu fermentador de kéfir puede embarcarse en nuevas aventuras. Puedes hacer germinados caseros. Son un alimento repleto de nutrientes y vitaminas y se pueden utilizar en ensaladas, sándwiches o aperitivos.



GERMINANDO CON EL FERMENTADOR DE KÉFIR

1. Pon unas dos cucharadas de semillas en el fermentador de kéfir con agua libre de cloro y déjalas en remojo durante 6-12 horas. Sigue las instrucciones correspondientes para cada tipo de semilla.
2. Cuela el agua y pon el fermentador boca abajo. Deja la tapa superior ligeramente abierta para permitir el flujo de aire.
3. Déjalo a temperatura ambiente, lejos de fuentes de calor. Dependiendo de las semillas que hayas utilizado, los germinados comenzarán a crecer en uno o dos días.
4. Lava todos los días las semillas con agua fría libre de cloro y escurre luego toda el agua. Normalmente tomará entre 4 y 6 días hasta tener tus germinados listos.