



BOCAL DE FERMENTATION DE KÉFIR

Le kit de kéfir est utilisé pour préparer du kéfir lait ou du kéfir d'eau, en utilisant des cultures de kéfir vivantes : les grains de kéfir. Il garantit des conditions optimales pour chaque lot de kéfir que vous préparez.



COUVERCLE SUPERIEUR

Le couvercle supérieur peut être laissé légèrement ouvert. Cela permet la circulation de l'air et empêche la contamination par la poussière, les insectes ou les petites particules.

.....



RACLOIR

Pour séparer les grains de kéfir pendant le filtrage du kéfir. Il couvre également le trou dans le couvercle de la passoire, ce qui rend le filtrage plus pratique et plus propre.



COUVERCLE-TREMIE

Le tamis est intégré dans le couvercle. Il a deux zones de coulée ; une avec des fentes plus grandes pour le kéfir plus épais (lait) et l'autre avec des fentes plus petites pour le kéfir d'eau et/ou des grains de kéfir plus petits.

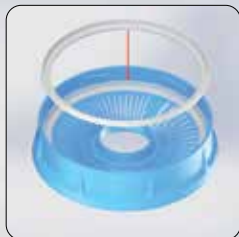
.....



CUILLERE A FENTE OU STICKER

Pour mélanger la préparation et atteindre la consistance parfaite et pour un filtrage plus facile. La cuillère est également pratique pour manipuler les grains de kéfir ou dissoudre le sucre pour le kéfir d'eau.

ASSEMBLAGE



CAPACITÉ-VOLUME

Le petit pot Kefirko a un volume de 900ml, le grand 1400ml.





ENTRETIEN DU KIT KEFIR



Avant la première utilisation, lavez toutes les pièces avec de l'eau chaude savonneuse. Rincez soigneusement le détergent.



Le lavage des mains est recommandé pour toutes les parties du kit.



Ne pas exposer directement au soleil pendant la fermentation; ne les placez pas non plus à proximité de sources de chaleur dans la cuisine.



Rincez le tamis à l'eau après chaque utilisation et tapotez-le doucement contre un chiffon pour le sécher.



Tous les composants en plastique sont en Bioplastique, plus respectueux de l'environnement.

COMMENT DEMARRER

Le kéfir de lait se fait en immergeant les grains de kéfir de lait dans le lait pendant un certain temps. Le kéfir d'eau se fait de la même manière avec des grains de kéfir d'eau et une solution eau-sucre.

Les grains de kéfir sont une culture symbiotique de bactéries et de levures. Nous utilisons des grains frais pour la fermentation. Si vous avez des grains de kéfir déshydratés, vous devez les hydrater pour les réactiver avant la première utilisation

RECETTE DU KEFIR DE LAIT

Utilisez des grains de kéfir vivants qui peuvent être réutilisés. Notre rapport recommandé pour le kéfir de lait est de 1:100. Augmentez ou diminuez les quantités proportionnellement. Voir le tableau pour référence :



GRAINS DE KEFIR	LAIT
3 g / 1 càc	300 ml
6 g / 2 càc	600 ml
12 g / 3 càc	1200 ml

1. Mettez les grains dans le bocal et ajoutez la quantité appropriée de lait.
2. Couvrez et laissez fermenter à température ambiante (20-24°C) pendant 24 heures. La fermentation est terminée lorsque le lait s'épaissit et devient plus acide au goût.
3. Lorsque le kéfir fermente, retirez le couvercle de la passoire et remuez le kéfir jusqu'à consistance crémeuse. Revisser la passoire sur le bocal.
4. Fixez le racloir au couvercle de la passoire et tournez-le en demi-cercle pour enlever les grains obstruant les fentes de la passoire. Le kéfir est maintenant prêt à boire ou pour une seconde fermentation.

ASTUCES POUR LE KEFIR DE LAIT



Vous pouvez permettre la circulation de l'air en ouvrant légèrement le couvercle supérieur translucide. Lorsqu'il est bien fermé, le couvercle empêchera les mouches des fruits et les de pénétrer dans le bocal.



Le tamis a deux zones de versement - utilisez des fentes plus grandes pour les grains de kéfir de lait de taille normale (taille d'une cachuète).



Les grains de kéfir de lait déshydratés peuvent être plus petits après activation. Vous pouvez utiliser un tamis à mailles plus fines pour les filtrer pendant les premières semaines jusqu'à ce qu'ils grossissent.



Le kéfir de lait est presque sans lactose, vous pouvez donc en profiter même si vous ne consommez pas de produits contenant du lactose. (les grains de kéfir se nourrissent du lactose).



Si vous souhaitez faire une pause ou avoir des grains de kéfir de lait supplémentaires, vous pouvez les conserver (7 à 14 jours) au réfrigérateur dans une petite quantité de lait ou de solution eau-sucre.



Buvez du kéfir de lait frais ou conservez-le au réfrigérateur jusqu'à 7 jours. Notez que le goût changera quand même car la fermentation lente se poursuit même avec les grains enlevés. Le kéfir de lait deviendra plus acide avec le temps.



Après la fermentation (premières 24 heures), vous pouvez continuer de fermenter le kéfir de lait pour terminer le processus de fermentation: sans les grains de kéfir pendant encore 12 heures. Vous pouvez ajouter des fruits, des épices ou des herbes pour ajouter plus de saveur (fraises, écorces d'orange, cannelle, vanille, chocolat, etc.).

CHOIX DU LAIT: ANIMAL OU VEGETAL

Lait de vache

C'est le choix le plus populaire pour la fermentation, il produit un kéfir de lait épais et lisse.

Lait de chèvre

Produit un kéfir fini plus fin et liquide d'un excellent goût.

Lait de brebis

Contient plus de protéines et donne un kéfir très crémeux.

Lait sans lactose

Ne peut pas être utilisé pour fermenter le kéfir de lait. Pendant la fermentation, le lactose sert de nourriture aux bactéries. Le kéfir fermenté est à 99% sans lactose en fin de fermentation.

Lait végétal

Vous pouvez préparer du kéfir en utilisant des laits végétaux comme le lait de coco, le lait de soja, le lait d'amande, etc. Parfois, les grains de kéfir fonctionnent très bien, d'autres fois, ils peuvent avoir besoin d'une période de revitalisation dans du lait de vache ordinaire entre les lots. Cela signifie qu'il faut fermenter dans du lait de vache ordinaire pendant 24 heures tous les quelques lots, car les laits végétaux ne contiennent pas de lactose.

RECETTE DU KEFIR D'EAU

Utilisez des grains de kéfir vivants qui peuvent être réutilisés. Notre ratio recommandé pour le kéfir d'eau est de 1:20. Augmentez ou diminuez les quantités proportionnellement. Voir le tableau pour référence:

GRAINS DE KEFIR	SUCRE	EAU
15 g / 1 càs	15 g / 1 càs	300 ml
30 g / 2 càs	30 g / 2 càs	600 ml
50 g / 3,5 càs	50 g / 3,5 càs	1000 ml

1. Versez de l'eau dans le bocal. Incorporer le sucre jusqu'à dissolution et ajouter les grains de kéfir.
2. Fermez le couvercle (ou légèrement entre-ouvert) et laissez fermenter à température ambiante (20-24°C) pendant 24-48 heures.
3. Lorsque le kéfir d'eau est prêt, ouvrez le couvercle supérieur et fixez le grattoir au couvercle de la passoire. Tournez le grattoir en demi-cercle pour vous assurer que les grains ne bouchent pas les fentes de la passoire. Le kéfir est prêt à boire ou pour la seconde fermentation.



ASCTUCE POUR LE KEFIR D'EAU



Le tamis a deux zones de versement - les plus petites fentes sont appropriées pour le kéfir d'eau.



Utilisez de l'eau non chlorée pour préparer le kéfir d'eau. Si vous n'êtes pas sûr du chlore dans l'eau, vous pouvez d'abord la faire bouillir ou la laisser dans un bol à température ambiante pendant quelques heures.



Vous pouvez ajouter des minéraux à votre eau (lorsque vous utilisez de l'eau filtrée) en remplaçant une partie du sucre par du sucre non raffiné, ou en utilisant des morceaux de fruits secs (figues, raisins secs, gingembre, etc.) ou en ajoutant une petite quantité de jus de citron, bicarbonate de soude, etc...



Pour une meilleure croissance des grains ajouter des minéraux (voir ci-dessus). Notez que trop de minéraux ajoutés dans chaque lot de kéfir peuvent rendre les grains pâteux.



Si vous voulez plus de bulles dans le kéfir, augmentez la quantité de minéraux et fermez complètement le couvercle pendant la fermentation.



Si vous souhaitez faire une pause ou avoir des grains de kéfir d'eau supplémentaires, vous pouvez les conserver (7 à 14 jours) au réfrigérateur dans une petite quantité de solution eau-sucre.

DEUXIEME FERMENTATION DU KEFIR D'EAU

Obtenez un spectre plus complet de bactéries positives en faisant fermenter le kéfir une seconde fois !

La deuxième fermentation se fait après la fin de la première (24-48 heures) et sans grains de kéfir. C'est une façon d'ajouter plus de saveur et de bulles à votre kéfir d'eau. Versez le kéfir filtré dans des bouteilles en verre et bouchez-les.

Assurez-vous d'utiliser des bouteilles de qualité en raison de la pression élevée due au gaz produit lors de la fermentation. Vous pouvez ajouter du jus fraîchement pressé, des fruits frais ou séchés, des épices, des herbes, etc. Laissez fermenter encore 12 heures ou plus à température ambiante ou au frais, jusqu'à ce que le niveau de douceur baisse et que le kéfir devienne pétillant. Servir frais.

GRAINES GERMEES

Pendant que vos grains de kéfir se reposent, votre kit kéfir attend de nouvelles aventures. Vous pouvez faire pousser vos propres graines germées. Elles regorgent de nutriments et de vitamines et peuvent être utilisés dans des salades, des sandwiches ou des collations.



GERMINATION AVEC LE KIT KÉFIR :

1. Faire tremper les graines (environ 2 cuillères à soupe) dans de l'eau dans le bocal du kit kéfir pendant le temps nécessaire en fonction des graines (6-12 heures).
2. Filtrez l'eau et retournez le bocal avec le couvercle. Laissez le couvercle supérieur légèrement ouvert pour permettre la circulation de l'air.
3. Laisser à température ambiante loin des sources de chaleur. Selon les graines, les germes commenceront à apparaître en 10 à 2 jours.
4. Rincez les germes tous les jours à l'eau douce et égouttez-les bien. Il faut généralement 4 à 6 jours pour faire pousser des germes.