

KEFIR FERMENTOR



Kefir fermentor za pripravo mlečnega ali vodnega kefirja z uporabo kefirnih kultur: kefirnih zrn. Omogoča optimalne pogoje za vsako fermentacijo kefirja.



DVOJNI POKROV

Zgornji pokrov lahko ostane nekoliko odprt. S tem se omogoči pretok zraka, obenem pa prepreči vdor prahu in manjših insektov.

.....



POKROV S SITOM

V pokrov vgrajeno sito olajša odcejanje kefirja. Ima dve coni odcejanja: s širšimi režami za bolj gost (mlečni) kefir in z ožjimi režami za vodni kefir ali mlečni kefir z manjšimi zrni.

.....



STRGALO

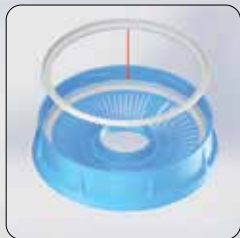
Za mešanje zrn med odcejanjem. Zrna se tako enostavno ločijo od kefirja. Strgalo pritrdimo v odprtino pokrova s sitom in s tem preprečimo iztekanje kefirja. Tako je postopek odcejanja priročnejši in brez nepotrebne umazanije.



MEŠANJE KEFIRJA

Priložena žlica za mešanje med fermentacijo ali pred odcejanjem. Žlica je priročna tudi za rokovanje s kefirnimi zrni ali pripravo sladke vodne raztopine za vodni kefir.

SESTAVLJANJE



PROSTORNINA

Manjši Kefirko kozarec ima prostornino 900 ml, večji pa 1400 ml.





SKRB ZA KEFIR FERMENTOR



Pred prvo uporabo operite vse dele s toplo vodo in detergentom, ki ga nato temeljito izperite.



Izdelek ni namenjen pranju v pomivalnem stroju.



Ne izpostavljajte neposredni sončni svetlobi med fermentacijo; prav tako ga ne izpostavljajte direktnim virom toplote v kuhinji.



Sperite pokrov s sitom po vsaki uporabi in z njim nalahno potapkajte po kuhinjski krpi, da se posuši.



Vsi plastični elementi tega izdelka so narejeni iz bioplastike. To pomeni, da so izdelani iz biološkega materiala in je njihova proizvodnja bolj okolju prijazna.

KAKO ZAČETI

Mlečni kefir pripravimo tako, da v mleku pustimo kefirna zrna in počakamo na fermentacijo. Vodni kefir pripravimo na enak način, le da namesto mleka uporabimo zrna vodnega kefirja ter vodo s sladkorjem.

Kefirna zrna so simbiotična kultura bakterij in kvasovk. Za fermentacijo uporabimo sveža kefirna zrna. Če imate sušena zrna, jih je potrebno pred fermentacijo aktivirati.

RECEPT ZA MLEČNI KEFIR

Uporabite kulturo v obliki kefirnih zrn, saj se jih lahko uporabi vedno znova. Naše priporočeno razmerje kefirnih zrn in mleka je 1:100. Količino lahko prilagodite sorazmerno. Glej tabelo spodaj.



KEFIRNA ZRNA	MLEKO
3 g / 1 žlička	300 ml
6 g / 2 žlička	600 ml
12 g / 3 žlička	1200 ml

1. Zrna postavite v kozarec in dodajte primerno količino mleka.
2. Pokrijte in 24 ur pustite fermentirati na sobni temperaturi (20-24°C). Fermentacija je zaključena, ko se mleko zgosti in dobi bolj kisel okus.
3. Ko je kefir fermentiran, odstranite pokrov in z žličko zmešajte kefir do kremaste teksture. Ponovno pritrdite pokrov s sitom.
4. Namestite strgalo v odprtino pokrova s sitom. Med izlivanjem kefirja strgalo polkrožno vrtite, da odstranite zrna, ki bi lahko zamašila reže za odcejanje. Odcejen kefir je primeren za pitje ali za sekundarno fermentacijo.

NASVETI ZA MLEČNI KEFIR



Če zgornji pokrov med fermentacijo pustite nekoliko odprt, s tem omogočite pretok zraka. Primerno zaprt pokrov prepreči vdor mušic ali majhnih delcev v kozarec.



Cedilo ima dve coni za odcejanje - uporabite širše reže za kefirna zrna običajne velikosti (velikost arašida).



Dehidrirana mlečna kefirna zrna so lahko takoj po aktivaciji nekoliko manjša. Pri zelo majhnih zrnih lahko prvih nekaj tednov uporabljate plastično cedilo s fino mrežico, dokler zrna nekoliko ne zrastejo.



Mlečni kefir skoraj ne vsebuje laktoze, zato ga lahko uživate tudi, če se izogibate izdelkom z laktozo.



Če želite napraviti odmor od priprave mlečnega kefirja, lahko zrna shranite (7-14 dni) v hladilniku v manjši količini mleka ali raztopine vode in sladkorja.



Kefir uživajte svež ali ga shranjujte v hladilniku do 7 dni. Upoštevajte, da se bo okus kefirja vsak dan spreminjal, saj se počasna fermentacija nadaljuje tudi brez zrn. Kefir bo postajal vse bolj kisel.



Po fermentaciji (prvih 24 ur) lahko napravite sekundarno fermentacijo kefirja, da zaključite fermentacijski proces. Ta poteka brez zrn in še dodatnih 12-24 ur. Kefirju lahko za sekundarno fermentacijo dodate sadje, začimbe ali zelišča, da mu spremenite okus (jagode, lupina citrusov, cimet, vanilija, čokolada itd.).

IZBIRA MLEKA & VEGANSKI KEFIR

Kravje mleko

Je najbolj pogosta izbira za fermentacijo gostega kremnega mlečnega kefirja.

Kozje mleko

Fermentiran kefir je nekoliko redkejši in odličnega okusa.

Ovčje mleko

Vsebuje več beljakovin in fermentira v bolj kremast kefir.

Mleko brez laktoze

Se ne more uporabiti za fermentacijo kefirja. Med fermentacijo se mlečni sladkor laktoza porabi kot hrana za bakterije v zrnih. Fermentiran kefir je skoraj brez laktoze (99%).

Rastlinsko mleko, veganska alternativa

Kefir lahko pripravite tudi z mlekom na rastlinski osnovi, npr. sojino, mandljevo, kokosovo mleko itd. Včasih zrna dobro fermentirajo tudi v takšnem mleku, drugič pa je potrebno vsakih nekaj ciklov narediti premor in zrna 24 ur fermentirati v navadnem kravjem mleku. Temu rečemo obdobje revitalizacije.

RECEPT ZA VODNI KEFIR

Uporabite živa kefirna zrna, ki jih lahko uporabljate vedno znova. Priporočamo razmerje vodnih kefirnih zrn in vode s sladkorjem 1:20. Količino lahko sorazmerno prilagodite. Glej tabelo spodaj.

KEFIRNA ZRNA	SLADKOR	VODA
15 g / 1 žlica	15 g / 1 žlica	300 ml
30 g / 2 žlici	30 g / 2 žlici	600 ml
50 g / 3,5 žlice	50 g / 3,5 žlice	1000 ml

1. Nalijte vodo v Kefirko kozarec. Dodajte sladkor in mešajte, dokler se ne raztopi. Dodajte kefirna zrna.
2. Pokrijte in fermentirajte na sobni temperaturi (20-24°C) 24-48 ur.
3. Ko vodni kefir fermentira, odprite zgornji pokrov ter namestite strgalo v odprtino pokrova s sitom. Med odcejanjem polkrožno vrtite strgalo, da umaknete zrna, ki lahko zamašijo reže v situ. Odcejen kefir je pripravljen za pitje ali sekundarno fermentacijo.



NASVETI ZA VODNI KEFIR



Sito ima dve coni za odcejanje - ožje reže so primerne za vodni kefir.



Uporabite neklorirano vodo za pripravo vodnega kefirja. Če niste prepričani o vsebnosti klora, lahko vodo pustite v odprti posodi na kuhinjskem pultu nekaj ur. Lahko jo tudi najprej prekuhate.



Vodi lahko dodate minerale (kadar uporabljate filtrirano vodo), tako da del sladkorja zamenjate za sladkor z višjo vsebnostjo mineralov (nerafiniran sladkor) ali v kozarec dodate kos suhega ali svežega sadja (fige, rozine, ingver, limona itd.). Dodate lahko tudi nekaj kapljic limoninega soka, sode bikarbone ipd.



Za boljšo rast kefirnih zrn dodajte minerale (zgornja alineja). Upoštevajte, da prevelika količina mineralov prav tako škodi zrnom. Lahko postanejo kašasta.



Če v kefirju želite več mehurčkov, povečajte količino mineralov in med fermentacijo popolnoma zaprite pokrov.



Ko želite napraviti odmor od fermentiranja vodnega kefirja, lahko kefirna zrna shranite v hladilniku 7-14 dni v manjši količini sladkorja in vode.

SEKUNDARNA FERMENTACIJA VODNEGA KEFIRJA

Do polnega spektra pozitivnih bakterij s sekundarno fermentacijo kefirja!

Sekundarna fermentacija poteka po zaključku prve (24-48 ur) in brez kefirjevih zrn. To je način, da svojemu vodnemu kefirju

dodate več okusa in mehurčkov. Precejen kefir nalijete v steklenice in jih nepredušno zaprete.

Pazite, da uporabljate kakovostne steklenice zaradi visokega tlaka, ki ga ustvarijo plini, ki se tvorijo med fermentacijo. Dodate lahko sveže stisnjen sok, sveže ali suho sadje, začimbe, zelišča ipd. Fermentirajte še 12 ur ali več, dokler se raven sladkosti ne zmanjša in kefir postane peneč. Postrezite ohlajeno.

PRIPRAVA KALČKOV

Ko vaša zrna počivajo, lahko v Kefir fermentorju pripravite kalčke. Kalčki so zelo hranilni in imajo veliko vitaminov. Uporabite jih lahko v solatah, sendvičih ali prigrizkih.



KAKO PRIPRAVITI KALČKE V KEFIR FERMENTORJU:

1. V kozarec stresite semena (pribl. 2 žlici) in prelijte z večjo količino vode. Pustite namakati 6-12 ur, upoštevajte navodila na vrečki.
2. Odcedite vodo in fermentor s semeni obrnite na glavo. Pustite zgornji pokrov rahlo odprt, da omogočite pretok zraka.
3. Pustite na sobni temperaturi, stran od virov toplote. Odvisno od vrste semen, naj bi ta začela kaliti v dnevu ali dveh.
4. Vsak dan sperite semena s svežo vodo in jih dobro odcedite. Običajno je potrebnih 4-6 dni, da so kalčki pripravljani za uživanje.

