



## KEFIRKO SET ZA KEFIR

# NAVODILA ZA UPORABO



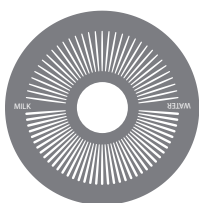
kefirko.com

Art. No. 1



### TESNILNI POKROV

Tesnilni pokrov pri Kefirko setu za kefir omogoča pretok plinov, ki nastajajo pri fermentaciji, in hkrati preprečuje, da bi nečistoče prišle v posodo. Na spodnji strani tesnilnega pokrova je merica, s katero odmerimo zrna za pripravo mlečnega kefirja. Tesnilni pokrov lahko uporabimo tudi kot podstavek za odlaganje, da kuhinja ostane čista.



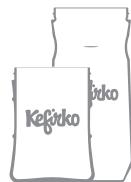
### POKROV S SITOM

V pokrovu s sitom je cedilo, ki je oblikovano tako, da zadrži zrna in omogoča odlivanje kefirja. Cedilo ima dve območji za odlivanje: za mlečni kefir z večjimi režami in za vodni kefir z manjšimi režami. Ločevanje zrn od kefirja je tako povsem preprosto - kefir samo odlijemo čez cedilo. Nalivanje kefirja v kozarce je enostavno zaradi posebne oblike zunanega roba. Pokrov sita uporabimo, ko želimo kefirna zrna sprati z vodo. Pokrov s sitom lahko uporabimo tudi kot merico, ki napolnjena z zrni zadostuje za pripravo 0,6 l vodnega kefirja.



### OŽEMALNIK

S priloženim ožemalnikom lahko sok citrusov iztisnemo neposredno v vodni kefir. Ožemalnik pritrdimo na pokrov s sitom.



### KEFIRKO STEKLENI KOZAREC

Konkavna oblika kozarca omogoča udobno uporabo. Taktilne oznake na zunanji strani posode omogočajo odmerjanje tekočine za pripravo porcij kefirja (300 ml).

### PALČKA

Priročen pripomoček, s katerim dodajamo kefirna zrna in mešamo kefir.

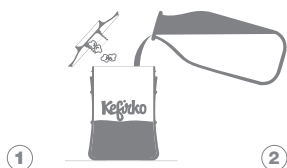


### STRGALO

Pripomoček za mešanje zrn med precejanjem. Zrna se tako enostavno ločijo od kefirja in ostanejo v kozarcu. Strgalo pritrdimo na pokrov s sitom in ga med precejanjem polkrožno premikamo.



## KAKO PRIPRAVIMO MLEČNI KEFIR



1

1. Kefirna zrnca damo v kozarec in dodamo ustrezno količino mleka. Merilne oznake na kozarcu označujejo 300 ml, kar je priporočena porcija.



2

2. Tesnilni pokrov privijemo samo toliko, da začetimo upor in s tem omogočimo pretok plinov med fermentacijo. Kefirko pustimo na sobni temperaturi približno 24 ur. Ko se tekočina zgosti, je primarna fermentacija končana.



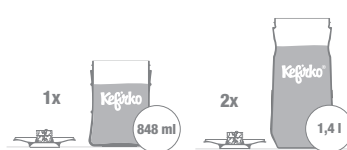
3

3. Ko je po približno 24 urah primarna fermentacija končana, odvijemo pokrov s sitom in s palčko premešamo kefir.



4

4. Pritrdite priloženo strgalo na pokrov s sitom, da zaprete odprtino na sredini. S polkrožnim premikanjem strgala med precejanjem si olajšate precejanje kefirja. Precejen kefir je pripravljen za uživanje ali sekundarno fermentacijo, zrnca pa ostanejo v kozarcu in so pripravljena na pripravo svežega kefirja.



1x



848 ml

2x



1,4 l

### KAKO ODMERIMO ZRNCA

Količina zrnca za pripravo kefirja je odvisna tudi od kakovosti zrn, temperature in posameznikovega okusa. Načeloma velja, da merico na tesnilnem pokrovu napolnimo z zrnca za pripravo 0,6 l (Kefirko kozarec) mlečnega kefirja in podvojimo količino zrnca za pripravo 1,4 l (veliki Kefirko kozarec) mlečnega kefirja.

## KAKO PRIPRAVIMO VODNI KEFIR



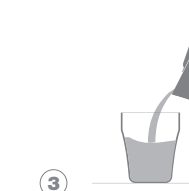
1

1. Kefirna zrnca damo v kozarec in jih prelijemo s svežo, neklorirano in nefiltrirano vodo. Dodamo sladkor in suho sadje po okusu (po želji).



2

2. Tesnilni pokrov privijemo samo toliko, da začetimo upor in s tem omogočimo pretok plinov med fermentacijo. Kefirko pustimo na sobni temperaturi 1-2 dneva.



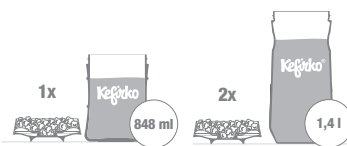
3

3. Ko je po približno 1-2 dnevih primarna fermentacija končana, odstranimo zgornji pokrov in precedimo kefir v stekleni kozarec. Pomagamo si lahko z strgalom.



4

4. Ko je vodni kefir precejen, lahko dodamo sadne sokove ali sveže iztisnjen sok citrusov, zapremo s pokrovom in pustimo v hladilniku še 1 dan, da poteka sekundarna fermentacija.



1x



848 ml

2x



1,4 l

### KAKO ODMERIMO ZRNCA IN SLADKOR

Količina kefirjevih zrnca je odvisna od kakovosti kefirjevih zrnca, temperature in posameznikovega okusa. Načeloma velja, da z zrnca napolnimo pokrov s sitom do vrha za pripravo 0,6 l (kozarec Kefirko) vodnega kefirja in dodamo 2-3 žlice sladkorja. Za pripravo 1,4 l (veliki Kefirko kozarec) vodnega kefirja podvojimo količino kefirnih zrnca in sladkorja.



## UPORABA KEFIRKA

- Pred prvo uporabo operite vse dele s toplo vodo in detergentom, ki ga nato temeljito izperite.
- Vsi elementi Kefirko seta za kefir se lahko operejo na zgornji polici pomivalnega stroja, vendar za najboljše rezultate priporočamo ročno pranje.
- Med fermentacijo ne izpostavljajte Kefirko seta za kefir neposredni sončni svetlobi; prav tako ga ne izpostavljajte direktnim virom toplote v kuhinji.
- Tesnilni pokrov med fermentacijo pustite nekoliko odprt, da omogočite izhod plinov, obenem pa naj bo dovolj zaprt, da preprečite vnos majhnih delcev ali mušic.
- Pokrov s sitom ima dve območji za odlivanje: za mlečni kefir z večjimi režami in za vodni kefir z manjšimi režami.
- Sperite pokrov s sitom po vsaki uporabi in z njim nalahno potapkajte po kuhinjski krpi, da se osuši.



## NAMIGI



### SEKUNDARNA FERMENTACIJA

Kozarec s svežim kefirjem tesno zapremo s pokrovom in ga za en dan postavimo v hladilnik. V tem času bo potekala sekundarna fermentacija, po kateri bo kefir vseboval poln spekter probiotikov, hkrati pa bo še naslednji dan ohranil svežino.



### KAKO SHRANIMO PRESEŽKE KEFIRNIH ZRNČ

Zrnca lahko uporabimo za pripravo nove porcije kefirja ali pa jih shranimo. Zrnca mlečnega kefirja shranjujemo tako, da jih damo v manjši kozarec in jih prelijemo z mlekom ter shranimo v hladilniku (za krajše obdobje - do 7 dni); lahko pa jih prelijemo z vodo in dodamo ščepec sladkorja ter shranimo v hladilniku (za daljše obdobje - do 2 meseca).



### IŠČETE & DELITE KEFIRNA ZRNČA

Kefirna zrnca ves čas rastejo in se razmnožujejo, zato je v navadi, da presežke podarimo naprej. Zrnca občasno odmerimo z merico v tesnilnem pokrovu in jih ponudimo drugim pridelovalcem kefirja. Za izmenjavo/pridobitev čim bolj svežih zrnč mlečnega in vodnega kefirja priporočamo, da s pomočjo platforme [Kefirhood.com](https://kefirhood.com) poiščete pridelovalce kefirja v svoji bližini.



## KATERO MLEKO IZBRATI ZA MLEČNI KEFIR

**Kravje mleko** najpogosteje uporabljamo za gojenje mlečnih kultur. Iz njega dobimo gost tekoč kefir.

**Kozje mleko** postaja za gojenje mlečnih kultur vedno bolj priljubljeno. Struktura kozjega mleka je drugačna od kravjega, zato je kefir redkejši.

**Ovčje mleko** je bolj sladko in vsebuje več proteinov kot kravje, zato iz njega dobimo gostejši in bolj kremast kefir.

**Rastlinsko mleko** je primerno za gojenje nekaterih vrst mlečnih kultur. Z zrnči za mlečni kefir lahko fermentiramo tudi kokosovo mleko, upoštevati moramo le čas za revitalizacijo zrnč. S kefirnimi zrnči je mogoče fermentirati tudi mleko iz semen ali oreškov, vendar tovrstna fermentacija ni vedno uspešna.

### Čas za revitalizacijo.

Pomembno je, da pri fermentaciji kokosovega mleka kefirna zrnca 24 h revitaliziramo v mleku živalskega izvora. Postopek ponavljamo vsakih nekaj dni.

**Mleko brez laktoze** najverjetneje ne bo primerno za fermentacijo. Nekatere vrste namreč vseeno vsebujejo laktozo, a hkrati vsebujejo tudi laktazo – encim, ki osebem z laktozno intoleranco pomaga pri presnovi laktoze. Te vrste mleka so običajno močno pasterizirane, kar za gojenje mlečnih kultur ni primerno. Laktozo je iz mleka mogoče odstraniti tudi s filtriranjem, vendar bo pri taki vrsti mleka premalo hrane za bakterije.

Namig za osebe z laktozno intoleranco

Mlečni kefir lahko tudi zorimo, da zmanjšamo vsebnost laktoze.



## KAKO PRIPRAVIMO KALČKE

- 1 V Kefirko kozarec damo dve jedilni žlici semen, jih prelijemo z vodo, zapremo in pustimo, da se namakajo 12 ur.
- 2 Po 12 urah semena splahnemo s svežo (ne prehladno) vodo. Vodo odcedimo skozi pokrov s sitom.
- 3 Tesnilni pokrov privijemo samo toliko, da začutimo upor. Pokrova ne zategnemo do konca, da omogočimo pretok zraka, Kefirko postavimo na glavo.
- 4 Kalčke splahnemo vsakih 24 ur in v 4-6 dneh bodo pripravljene. Ker vsebujejo veliko vitaminov in hranilnih snovi, so odlični kot samostojna jed ali v kombinaciji s solatami in drugimi jedmi.

