

Kefir

Wersja 1 (z bakteriami kefirowymi)

Składniki

na 1,2 l kefiru

1 l mleka*

200 g kefiru**

Wykonanie

1. Mleko podgrzać do 45 st. C.
2. Dodać kefir i dokładnie wymieszać, najlepiej trzepaczką. Jeśli kefir robimy w słoiku, wystarczy dokładnie nim potrząsnąć kilkanaście razy.
3. Odstawić na cały dzień lub całą noc***. Schłodzić w lodówce.

Wersja 2 (z grzybkiem tybetańskim w roli głównej)

Składniki

na 0,5 l kefiru

35 g grzybka tybetańskiego (**komentarz na temat grzybka – prawdy i mity poniżej**)

0,5 l mleka* (waga mleka ma być 15-20 razy większa od wagi grzybka, czyli na 1 g grzybka będzie przypadać 15 do 20 ml mleka, w zależności od upodobań)

Wykonanie

1. Grzybka przepłukać zimną wodą, zalać mlekiem w temperaturze pokojowej i zostawić w ciepłym miejscu na 24 godziny, przykrywając naczynie czymś oddychającym (np. gazą, czystą ściereczką).
2. Następnego dnia kefir odcedzić, grzybki przepłukać (aż do momentu, gdy woda lecąca spod sitka będzie czysta). Ponownie zalać mlekiem i zostawić na 24 godziny.
3. Proces powtarzać codziennie. Jeśli chcemy zrobić przerwę w przygotowywaniu kefiru z grzybka, można:
 - a. Zamrozić go.
 - b. Umieścić w małej ilości mleka (tyle, żeby przykrywało grzybki) i wstawić do lodówki. Codziennie należy zmieniać mleko.
 - c. To samo co w poprzednim kroku, ale trzymać go nie w samym mleku, a w mieszance mleka z wodą w proporcji 1:3.

Wskazówki

* zdecydowanie najlepsze jest mleko prosto od krowy – pamiętajcie, że przed zrobieniem z niego kefiru trzeba je zapasteryzować w temperaturze 72 st. C. Jeśli musicie kupować mleko w sklepie, wystrzegajcie się UHT – jest ono wyjałowione ze wszystkich bakterii, które pomagają strawić białka zawarte w tym produkcie. Również nie wszystkie mleka

pasteryzowane w niskiej temperaturze są dobre. Przede wszystkim mają długi kontakt z plastikiem. A poza tym niekoniecznie są zdrowe – mi szkodzą...

Jak sprawdzić, czy mleko jest dobre? Jeśli kefir wyjdzie gęsty, smaczny i nie za bardzo sfermentowany, oznacza to, że mleko jest w miarę przyzwoite. Co więcej, dobre mleko powinno mieć krótką datę przydatności do spożycia (najwyżej tydzień) i kwaśnieć najpóźniej po kilku dniach od otwarcia (nawet jeśli jest przechowywane w lodówce). Zanim nie znaleźliśmy mleka od prawdziwej krowy, korzystaliśmy ze Strzałkowskiego.

** My używaliśmy Top Tomyśl. Lepszy jest jednak kefir Wrzesiński lub od Nowaka (BIO). Bardzo fajny jest też Sokólski, ale nie mogę go dostać w Poznaniu. Najważniejsze jest to, by kefir w swoim składzie miał tylko mleko i kultury bakterii (nie polecam kefirów z dodatkiem białek mleka i mleka w proszku) oraz żeby nie smakował opakowaniem, w którym się znajduje lub zaprawą wapienną.

Warto zauważyć, zrobienie kefiru domowego z użyciem produktu kupionego w sklepie jest sprawdzianem jakości tego ostatniego. Jeśli kefir wyjdzie gęsty i smaczny – jest w miarę w porządku (poprawnie przebiegający proces fermentacji oznacza, że bakterie kefirowe są obecne w produkcie ze sklepu).

*** jeśli jest bardzo ciepło, kefir robi się szybciej – w czasie upałów często zdarzało mi się, że bakterie kefirowe robiły z mleka od razu twaróg, z pominięciem etapu kefiru :). Z kolei, jeśli jest chłodno, kefir nie robi się, ponieważ bakterie nie mają szansy się rozmnożyć – w takiej sytuacji można zrobić dwie rzeczy:

- a. postawić go blisko kuchenki lub wywiewu piekarnika (ale nie za blisko, żeby nie było mu zbyt gorąco), względnie, na grzejniku
- b. wstawić kefir do piekarnika, rozgrzać do temperatury 50 st. C (bez termoobiegu), grzać około 5-10 minut i zostawić kefir w zamkniętym piekarniku

Komentarz na temat grzybka tybetańskiego – PRAWDY i MITY

PRAWDA 1: Grzybek nie może mieć kontaktu z metalem, ponieważ wówczas umiera. Plastik też bym unikał – fermentowane produkty silnie z nim reagują, produkując rakotwórcze substancje. Najlepsze będzie szkło.

PRAWDA 2: Grzybki zawierają mnóstwo substancji odżywczych i pomagają złagodzić wiele dolegliwości (możecie przeczytać o tym na stronach: <http://holyglobe.com/tibetan-mushroom-kefir-preparation-and-benefits.php>; <https://www.helladelicious.com/our-food/2011/01/the-amazing-health-benefits-of-kefir/>).

PRAWDA 3: Kefir z grzybków nie zawiera laktozy, więc mogą go również pić osoby z nietolerancją pokarmową. Nie przejmujcie się, jeśli początkowo będziecie mieli pewne łagodne dolegliwości ze strony układu pokarmowego – to normalne.

PRAWDA 4: Nie należy zjadać samych grzybków, ale sfermentowane przez nie mleko.

PRAWDA 5: Grzybki stale się rozmnażają, więc codziennie należy dodawać do nich nieco więcej mleka.

PRAWDA 6: Im więcej grzybków, a mniej mleka (przekroczenie relacji 1:15), tym fermentacja będzie zachodzić szybciej.

MIT 1: Zawsze należy przepłukać grzybki.

Niekoniecznie. Jeśli ich nie przepłuczecie, fermentacja będzie po prostu zachodzić szybciej.

MIT 2: Grzybki odmierza się łyżkami

Wicie jak to jest – łyżka łyżce nierówna. Dlatego też warto je ważyć, a nie odmierzać łyżkami.

MIT 3: Fermentacja zawsze trwa 24 godziny.

Niekoniecznie. Jeśli w pomieszczeniu jest ciepło, grzybki nie były dokładnie przepłukane, albo jest ich dużo w stosunku do objętości mleka, fermentacja będzie dużo szybsza.

MIT 4: Do grzybka nadaje się tylko nieprzegotowane mleko prosto od krowy.

Do grzybka nadaje się również mleko pasteryzowane ze sklepu. Świeże, prosto od krowy należy zapasteryzować przed użyciem, ponieważ obecne są w nim bakterie powodujące zsiadanie się mleka, a nie fermentację kefirową.