



KEFIRKO - PRIBOR ZA PRIPREMU MLIJEČNOG I VODENOG KEFIRA

# UPUTE ZA UPOTREBU



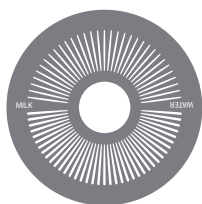
kefirko.com

Art. No. 1



## NEPROPNUSNI POKLOPAC

Nepropusni poklopac KEFIRKO posude omogućava gibanje zraka potrebnog za pripremu kefira i istovremeno sprečava da nečistoće završe u posudi. Nepropusni poklopac također sadrži mjericu pomoću koje se mogu odmjeriti kefirna zrnca za pripremu svježeg napitka. Nepropusni poklopac moguće koristiti i kao podložak za odlaganje zrnaca kako bi kuhinja ostala čista.



## POKLOPAC SA SITOM

Poklopac sa sitom sadrži cijedilo čiji je oblik omogućava zadržavanje kefirnih zrnaca i protok kefira. Cjedilo ima dvije jela: za mliječni kefir (svećim prorezima) i za vodeni kefir (s manjim prorezima). Time je odvajanje zrnca od kefira jednostavno – kefir se samo izlije. Poseban oblik vanjskog ruba poklopca olakšava nalijevanje kefira u čaše. Poklopac sa sitom moguće je koristiti i kod ispiranja kefirnih zrnaca vodom.



## CJEDILO

Cjedilo olakšava cijedenje soka agruma direktno u vodeni kefir.



## STAKLENKA

Konkavni oblik posude olakšava hvat. Taktilne oznake na vanjskoj strani staklenke predstavljaju mjere za pripremu jedne ili dvije porcije kefira (dvije porcije: 0,6 L)



## ŠTAPIĆ

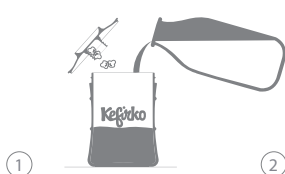
Priručan pribor za dodavanje kefirnih zrnaca i miješanje nastalog kefira.



## STRUGAČ

Pribor za miješanje zrnaca pri cijedenju. Time se kefirna zrnca jednostavno odvajaju od kefira i ostaju u posudi. Pričvrstite strugač na poklopac sa sitom i miješajte dok cijedite kefir.

## PRIPREMA MLIJEČNOG KEFIRA



1

1. Kefirna zrnca stavimo u staklenku i dodamo primjerenu količinu mlijeka: do prv taktilne oznake za jednu porciju ili do druge taktilne oznake za dvije porcije.



2

2. Zavrните nepropusni poklopac tek toliko da osjetite otpor. Poklopac ne treba stegnuti do kraja da bi se osiguralo gibanje zraka potrebno za fermentaciju. Kefirko ostavite na sobnoj temperaturi otprilike 24 sata. Kada setekućina zagnusne završena je primarna fermentacija.



3

3. Po završetku primarne fermentacije (nakon približno 24 sata) odvrnite poklopac sa sitom i štapićem promiješajte kefir.



4

4. Pričvrstite priloženi strugač na poklopac sa sitom tako da zatvorite otvor na sredini. Polukružnim pomicanjem strugača tijekom cijedenja olakšajte cijedenje kefira. procijeđen kefir je spreman za jelo ili sekundarnu fermentaciju, a zrnca ostaju u posudi i spremna su za pripremanje svježeg kefira.



## KAKO ODMJERITI ZRNCA

Količina zrnaca za pripremu kefira ovisi od njihove kvalitete, temperature i ukusa pojedinca. Načelno vrijedi da mjericu na nepropusnom poklopcu napunite zrnacima za pripremu 0,6 l (Kefirko posuda) mliječnog kefira i udvostručite količinu zrnaca za pripremu 1,4 l (velika Kefirko posuda) mliječnog kefira.

## PRIPREMA VODENOG KEFIRA



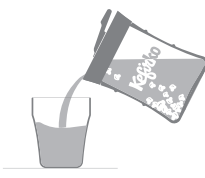
1

1. Zrnca kefira stavite u staklenku i prelijte ih svježom vodom. Dodajte šećer i/ili sušeno voće. Ako poklopac sa sitom dovrhan napunite zrnima vodenog kefira, dobili ste količinu za 0,6 l vodenog kefira.



2

2. Nepropusni poklopac zavrните tek toliko da osjetite otpor. Poklopac ne treba stegnuti do kraja da bi se osiguralo gibanje zraka potrebno za fermentaciju. Kefirko ostavite na sobnoj temperaturi otprilike 24 sata.



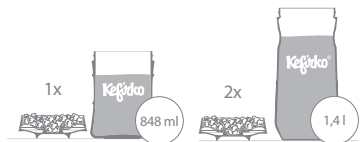
3

3. Po završetku primarne fermentacije (nakon 1-2 dana) odvrnite gornji poklopac procijedite kefir u staklenu posudu. Pomozite si strugačem.



4

4. Nakon što ste procijedili vodeni kefir, možete dodati voćne sokove ili svježe istisnuti sok agruma, zatvorite s poklopcem i pustite u hladnjaku još jedan dan, neka traje sekundarna fermentacija.



## KAKO ODMJERITI ZRNCA I ŠEĆER

Količina zrnaca ovisi od njihove kvalitete, temperature i ukusa pojedinca. Načelno vrijedi da napunite zrnca u poklopac sa sitom za pripremu 0,6 l (Kefirko posuda) vodenog kefira i dodajte 2-3 žlice šećera. Za pripremu 1,4 l (velika Kefirko posuda) vodenog kefira udvostručite količinu zrnaca i šećera.

## UPOTREBA KEFIRKA



PrijekorštenjaoperitesvesastavnedijeloveKefirka s toplom vodom i deteržentom.



Svi dijelovi Kefirka se mogu prati u gornjoj košari stroja za pranje posuđa, no, preporučujemo ručno pranje.



Neizlažite Kefirko direktnom sunčevom svjetlu za vrijeme fermentacije. Pobrinitedanakuhinjskoj ploči nije u blizini izvora topline. Nepropusnipoklopaczavrnitetekolikodaosjetite



otpor. Navoj kod zavrtnja zaustavlja poklopac ondje gdje mušice ne mogu u posudu, a još uvijek omogućava gibanje zraka.



Poklopac sa sitom je podijeljen na dva dijela: dio s većim prorezima namijenjen je cijedenju mliječnog kefira, a dio s manjim prorezima cijedenju vodenog kefira.



Poklopac sa sitom nakon svakog korištenja isperite vodom, imalogaprotresitenakuhinjskoj krpikakobiga osušili.

## SAVJETI



### SEKUNDARNA FERMENTACIJA

Posudusasježimkefiromčvrstopoklopiteiostaviteuhladnjakujedan dan. Zatovrijemeće se odvitisekundarna fermentacija, nakon koje će kefir sadržavati niz probiotika te će i sljedeći dan zadržati svježinu.



### KAKO POHRANITI VIŠAK KEFIRNIH ZRNACA

Zrncasemogukoristitizapripremunoveporcijekefirailisemogupohraniti. Zrncamlječnogkefirapohranitetakodaihsmjestiteu manju posudu i prelijete mlijekom (zakraćerazdoblje – do 7 dana); ili ih prelijete vodom i dodajte prstohvat šećera (za dužerazdoblje – do dva mjeseca). Dobro zatvorenu posudu čuvajte u hladnjaku.



### VIŠAK ZRNACA MOŽETE POKLONITI

Kefirnazrncaitavovrijemerastuirazmnožavajuse, izato je običaj pokloniti nastali višak drugima. Zrncamožete odmjeriti u mjerici nepropusnog poklopca i pokloniti ih onimakojiradopravedomaćikefir. Zarazmjenu svježih zrnacamlječnog vodenog kefirapreporučujemo da uz pomoć portala Kefirhood.com u svojoj blizini pronađete one koji sami prave kefir.



### PRIPREMA KLICA

Kadkefirnazrncamiruju, Kefirkojemoguće koristiti i u druge svrhe. Naprimjer, možete ga koristiti za uzgoj klica (pogledajte upute za pripremu klica) ili pokušajte otkriti druge načine njegova korištenja.

## GDJE NABAVITI KEFIRNA ZRNCA

# Kefirhood.com

Internetski portal Kefirhood.com podržava princip dijeljenja i brige za bližnjega (sharing is caring) i omogućava traženje drugih ljubitelja i/ili aktivnih kultura. Ondje uvijek možete dobiti najbolja i najzdravija zrna u najkraćem vremenu.

### KOJE MLIJEKO IZABRATI ZA MLIJEČNI KEFIR

Kravlje mlijeko najčešće koristimo za uzgoj mliječnih kultura. Iz njega dobivamo gust tekući kefir.

Kozje mlijeko postaje sve popularnije za uzgoj mliječnih kultura. Struktura kozjeg mlijeka je drugačija od kravljeg, zato je kefir rjeđi.

Ovčje mlijeko je slađe i ima više proteina od kravljeg zbog čega iz njega dobijemo gušći i kremastiji kefir.

Biljno mlijeko je primjereno za uzgoj nekih vrsta mliječnih kultura. Sa zrnima za mliječni kefir može se fermentirati i kokosovo mlijeko, potrebno je jedino uzeti u obzir vrijeme za revitalizaciju zrnaca. S kefirnim zrnima za mliječni kefir može se fermentirati i mlijeko iz sjemenki, ali takva fermentacija nije uvijek uspješna.

Vrijeme za revitalizaciju: Važno je da pri fermentaciji kokosovog mlijeka kefirna zrnca revitaliziramo 24 sata u mlijeku životinjskog porijekla.

Postupak je potrebno ponoviti svakih par dana.

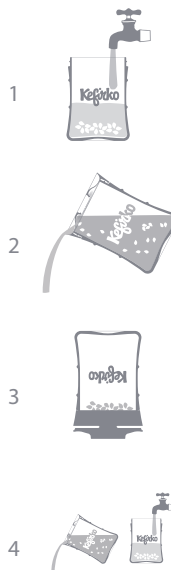
Mlijeko bez laktoze najvjerojatnije nije primjereno za fermentaciju.

Ipak, neke vrste mlijeka osim laktoze, sadrže i laktazu – enzim koji osobama s intolerancijom laktoze pomaže kod probavljanja laktoze. Takve vrste mlijeka su često prilično pasterizirane što za uzgoj mliječnih kultura nije primjereno. Iz mlijeka je moguće ukloniti laktozu filtriranjem, ali je kod takve vrste mlijeka premalo hrane za zrnca.

Savjet za osobe s intolerancijom laktoze

Mliječni kefir je moguće zoriti čime se smanjuje količina laktoze.

### PRIPREMA KLICA



1. U Kefirko stavite dvije velike žlice sjemenki, prelijete ih vodom i namačite 12 sati.

2. Nakon 12 sati sjemenke isperite sasvežom (neprehladnom) vodom. Vodu iscijedite kroz poklopac sa sitom.

3. Nepropusnipoklopaczavrnitetek toliko da osjetite otpor. Poklopac nemojte stegnuti do kraja radi gibanja zraka. Kefirko okrenite naopačke.

4. Klice isperite svakih 24 sata i bit će gotovi u roku 4-6 dana. Zbog toga što sadrže mnoge vitamine i hranjive tvari, klice su odlične kao samostalno jelo ili u salatama i drugim jelima.