

## INSTRUKTIONER



- Kefirknoldene leveres i en lille flaske sammen med lidt vand.
- Første gang du laver kefir skal du bruge hele flaskens indhold – også vandet.
- Den leverede mængde kefirknolde (1 tsk) vil kunne fermentere cirka 2 dl mælk. Mængden af kefirknolde vil typisk øges med cirka 10% for hver fremstilling og mælkemængden kan øges tilsvarende fra gang til gang.
- Det anbefales at kefirknoldene ikke kommer i kontakt med metal. Anvend glas, for eksempel sylteglas.
- Indtag ikke kefir, som lugter eller smager dårligt, eller som har synlige dårligdomme. Ved modtagelsen kan kefirknoldene lugte meget syrlige – dette er OK.

### Opstartsguide

Fremstillingen af en portion mælkekefir foregår typisk over 2 - 3 dage.

Dag 1: Kefirknoldene (og vandet fra flasken, første gang) lægges i et rent glas og der hældes cirka 1 dl mælk ved. Læg et låg løst på og stil glasset ved 20 – 25°C.

Dag 2: Når mælken er fortykket og kefirknoldene kan ses ligge i overfladen af kefiren, flyttes glasset eventuelt til køleskabet.

Dag 2 eller 3: Tøm glassets indhold ned i en skål gennem en plast-si eller lignende (brug ikke metal). Hvis kefiren er kraftigt syrnet, vil den skille i valle og fastere dele. De fastere dele er mælkenes protein og fedtstoffer blandet med kefirknolde. For at skille kefirknoldene fra det øvrige, skal den faste masse bearbejdes i en plast-si, så kun kefirknoldene bliver tilbage i sien. Kefirknoldene er ganske holdbare og tåler kraftig bearbejdning uden at de tager skade.

Glasset rengøres og knoldene lægges tilbage i glasset og der hældes mælk ved.

Drik kefiren straks eller sæt den på køl.

Juster mælkemængden i takt med at mængden af knolde øges.

I starten, hvor mængden af kefirknolde er begrænset, vil mælken kun blive let syrnet. Med tiden, hvor mængden af kefirknolde er vokset, vil syrligheden af mælken øges. Juster tidsrum for fermenteringen og mælkemængde efter personlig smag.

## **Redskaber og ingredienser**

- Beholder af glas eller lignende, med låg.
- Røreske af glas eller plast.
- Plastik si.
- Kefirknoldene og eventuelt lidt kefir-syrnet mælk fra sidste portion.
- Mælk - pasteuriseret (varmebehandlet) mælk eller friskmalket mælk. Kefirkulturen kan ligeledes trives i kokosmælk, men kefirknoldene skal med mellemrum fermentere i ko-, gede- eller fåremælk for at opretholde bakteriebalancen.

## **Fremstilling af mælkekefir**

- Læg kefirknoldene og eventuelt lidt kefir-syrnet mælk op i en glas – Første gang skal du blot bruge hele flaskens indhold. Tilsæt mælk (afhængig af mængden af kefirknolde, typisk 2 dl per 1 tsk knolde), rør let rundt. Læg et løst låg på og lad glasset stå i 24 timer ved stuetemperatur. Efterhånden som kefirknoldene vokser kan mængden af mælk øges, men øg mængden langsomt over flere gange.
- Rør gerne i mælken med mellemrum. Kefirknoldene vil under fermenteringen stige op og lægge sig i overfladen. Omrør og pres let på kefirknoldene for at lette knoldenes adgang til næringen i mælken.
- Så snart mælken er fortykket er kefiren klar. Du kan undersøge om kefiren er syrnede ved at trykke ned i overfladen med bagsiden af en ren spiseske. Si kefirknoldene fra, læg dem over i et nyt glas og gentag proceduren. Sæt den afdrænede kefir i køleskab.
- Syrningstiden afhænger af temperaturen. Kefir vil syrne optimalt ved 20-22°C. Syrningstiden vil så typisk være 24 timer. Ved højere temperatur, vil syrningen forløbe hurtigere. Ved lavere temperatur, kan syrningen gå langsommere eller syrningen vil ikke ske. Opstart med mælk fra køleskabet bevirker at syrningstiden forøges. Opvarm eventuelt kold mælk inden opstart. Hold et vågent øje med, hvordan syrningen skrider frem – tryk ned i overfladen med bagsiden af en ren spiseske for at se om mælken er fortykket. Så snart mælken er fortykket eller du kan se at der begynder at blive skilt valle fra i bunden af glasset anbefales det, at du flytter beholderen til køleskabet.
- Hvis kefiren er kraftigt syrnede, vil den skille i valle og fastere dele. De fastere dele er mælkens protein og fedtstoffer blandet med kefir knolde. For at skille kefirknoldene fra det øvrige, skal den faste masse bearbejdes i en plast-si, så kun kefirknoldene bliver tilbage i sien. Kefirknoldene er ganske holdbare og tåler kraftig bearbejdning uden at de tager skade. Ved kraftig syrning vil man derved kunne opnå kefir-syrnet friskost.

- Skiller din kefir i klumper af ostemasse og valle kan du eksperimentere med kortere tidsforløb. Hvor hurtigt mælken skiller i ostemasse og valle afhænger af temperaturen og mængden af kefirknolde. Den præcise fremstillingstid afhænger derfor af forholdene. For at finde et passende tidsforløb, kan du lægge kefirknoldene i mælk før sengetid, og jævnligt kontrollere om kefiren er syrnede den efterfølgende dag. Tryk ned i overfladen med bagsiden af en ren spiseske for at se om mælken er fortykket.
- Skulle det hænde at mælken ikke fortykkes til kefir indenfor 48 timer, læg da kefirknoldene ned i en frisk portion mælk og gentag forløbet. Manglende koagulering kan oftest henføres til ugunstige temperaturforhold. Er beholderen placeret for kold vil kefiren ikke dannes. Træk fra vinduer eller ventilation kan påvirke temperaturen. Husets varme rum er som regel de bedste til fremstilling af kefir.
- Kefir indeholder en stor mængde forskellige typer af mikroorganismer, deriblandt skimmelkulturen *Geotrichum candidum*, der er sund og som udvikler sig hurtigt, hvis der er tilstrækkeligt varmt. *Geotrichum candidum* kan give en let dunet overflade på kefiren. Dette er OK. Skulle dette ske, så sigt knoldene fra på normal vis og start forfra med dine kefirknolde og frisk mælk og giv portionen kortere tid eller placer glasset et lidt køligere sted.
- Vil du holde en pause med fremstillingen af kefir, kan kefirknoldene tørres eller lægges i fryseren i en pose sammen med lidt af den syrnede kefir. Efter pausen lægges knoldene i en portion frisk mælk. Ved kortere tids pause (1 uge), kan knoldene blot lægges i lidt vand i en lille beholder, og opbevares i køleskab. Ved opstart anvendes så såvel vandet som knoldene. Bemærk dog at efter tørring eller frysning, vil kulturen ikke være lige så aktiv som før, men aktiviteten vil typisk genskabes efter et par gange med syrningsforløbet.
- Hvis du har flere typer af kultivering i gang samtidig (yoghurt, tykmælk, kefir, kombucha, surdej), sørg da for at holde en god afstand mellem produkterne, da kulturerne kan blande sig gennem luften (kryds-kontaminering) og ændre eller svække kulturerne hver især. Og sørg for passende rengøring af beholdere og redskaber, som kommer i kontakt med forskellige kulturer.

## Anbefalinger til optimale vækstbetingelser for kefirknolde

### 1. Sørg for optimal temperatur - dvs. ~ 22°C.

Under kolde forhold bliver kefirknoldene sløve og langsomme.

Under varme forhold bliver de meget aktive og fermenterer hurtigt så mælken kan skille i ostemasse og valle.

Gør følgende i varme perioder:

- Fermenter i kortere tid
- Anvend mere mælk per gang
- Opfrisk oftere
- Placer beholderen i en termokasse/flamingokasse og brug eventuelt køleelementer
- Placer beholderen i en vandbad med køligt vand og skift vandet med mellemrum
- Placer beholderen i et køligt rum

Gør følgende i kolde perioder:

- Fermenter i længere tid
- Anvend mindre mælk
- Placer beholderen lunt, f.eks. ved en radiator, ovenpå køleskabet o.l.
- Placer beholderen i en termokasse/flamingokasse og brug eventuelt varmeelementer
- Placer beholderen i ovnen med kun ovn-lyset tændt - kontroller temperaturen

### 2. Omrør mælken under fermenteringen.

Kefirknoldene vil under fermenteringen stige op og lægge sig i overfladen.

Omrør og pres let på kefirknoldene for at lette knoldenes adgang til næringen i mælken.

### 3. Undgå direkte sollys og træk.

### 4. Sørg for tilpas næring.

Brug ko-, fåre- eller gedemælk - bedst er økologisk mælk.

Undgå højpasteuriseret (UHT) mælk.

Brug rå eller pasteuriseret mælk.

Kokosmælk kan anvendes, men det kan være hårdt for kefirgrynene. Vent med at bruge kokosmælk, indtil dine korn er fuldt aktive og fungerer godt i alm. mælk. Sørg for at skifte fra kokosmælk til alm. mælk med jævne mellemrum, og gerne med flere gange med alm. mælk efter hinanden.

### 5. Fermenter ofte.

Da kefir Korn fermenterer mælk til kefir, udnytter de laktosen i mælken. Efter et stykke tid kan de løbe tør for mad. Hvis kefirgrynene ikke får ny mad (frisk mælk) jævnlige, kan de sulte og syne hen eller ligefrem gå til.

Hvis muligt, så fermenter jævnlige, helst flere gange om ugen.

### 6. Gør kefirknoldene mindre.

Når du modtager dine mælkekefirknolde, er de ret små.

Efterhånden som du har fermenteret med dem nogle gange, vil de vokse i størrelse og antal.

Hvis du opdager, at dine kefir Korn bliver store, men ikke formerer sig, skal du meget forsigtigt dele dem i mindre stykker med dine (rene) fingre. Fermentering med mindre knolde øger overfladearealet, hvilket øger knoldenes evne til at optage næring.