



Kefirsvampen anvendes til fremstilling af drikke-kefir / kefir-drik fra mælk.

Brugsanvisning:

Ved modtagelse af kefirsvampen, lægges den over i et rent drikke- eller sylteglas og der hældes cirka ½ dl mælk ved. Læg et låg løst på og stil glasset ved stuetemperatur.

Næste morgen (efter cirka 12-24 timer) tømmes glasset ned i en skål gennem en plast-si eller lignende (brug ikke metal).

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

Drik kefiren straks eller kefiren kan sættes på køl for senere indtagelse.

Sæt eventuel glasset i køleskab for at reducere svampens aktivitet.

Juster mælkemængden og tiden som svampen virker i mælken når svampen vokser i størrelse.

Kefirsvampen fremsendes i en plastbeholder med lidt mælk og vand.

Plastbeholderen vil muligvis være med overtryk ved modtagelsen som følge af svampens aktivitet under forsendelsen. Beholderen er pakket ind i poser af plast, for at undgå at væsken trænger ud, hvis plastbeholderen skulle sprænge eller lække under forsendelsen.

Ved modtagelsen vil kefirsvampen være istand til at kefir'e mellem ½ dl og 1 dl per dag (24 timer), men den vil hurtigt vokse og mængden vil kunne øges derefter.

Internettet indeholder mange anprisninger af kefirsvampens egenskaber og Hjemmeriet vil derfor undlade at fylde rummet med blot endnu mere af samme slags. Internettets artikler om kefirsvampen og dens evner indeholder såvel positive som negative holdninger. De positive går på kefirsvampens evne til at gøre gode ting for vores krop, lige fra de helt elementære med en forbedret tarmflora til helbredelse af livstruende sygdomme. De negative holdninger bunder typisk i at der endnu ikke er gennemført egentlige videnskabelige undersøgelser efter nutidens forskrifter, og der er derfor en mulighed for at kefirens virkninger kan være en myte. Hjemmeriet vil ikke forsvare hverken den positive eller den negative side af holdningerne om kefirsvampen – det er op til den enkelte bruger at tage personlig stilling. Hjemmeriet kan derfor ikke garantere eller dokumentere for effekten ved anvendelsen af kefirsvampen ej heller tage ansvar for eventuelle bivirkninger eller negative følger.



Drikke-kefir fremstilles ved at lade kefirsvampen være nedsænket i mælk ved stuetemperatur i et antal timer, typisk mellem 12 og 24 timer. Mængden af mælk og hvor lang tid det skal kefires, afhængig af svampens størrelse og af personlig smag. Kefiren kan drikkes straks eller den kan sættes i køleskab for senere indtagelse.

Svampen vil fortsætte med sit virke så længe den er nedsænket i mælken og så længe der er næring for svampen i mælken. Hvor længe svampen skal virke i mælken er en personlig beslutning – jo længere svampen får lov til at omsætte mælkens indholdsstoffer, des mere udpræget eller skarp bliver kefirsmagen.

Ved modtagelsen anbefales kefirsvampen (ved diameter 1 cm) at blive nedsænket i ½ dl mælk i 12 timer. Hvis kefiren derved ikke bliver 'stærk' nok, så lad den stå endnu et stykke tid, måske 12 timer mere.

Svampen tager ingen skade af at ligge længe og kefir'e, men mælken vil syrne ved 24 timers henstand ved stuetemperatur og da kefirsvampen samtidig producerer lidt alkohol, vil disse forhold bevirke at mælken på et tidspunkt vil fortykke og eventuelt skille i (klar) valle og 'alt det andet'.

Skiller mælken (kefiren), er der ikke gjort nogen skade – man kan ryste cocktailen lidt og drikke den – den er så nok lidt kraftig i smagen, men hvad gør man ikke for den indre skønhed 😊

Kefirsvampen vokser støt og roligt når den får næring. Når den har fordoblet sig i diameter, så har den 8-doblet volumet ($2 \times 2 \times 2$) og vil så kunne kefir'e cirka 8 x mælkemængden (eller 8 gange så hurtigt, eller dobbelt mælkemængde 4 gange så hurtigt)

Bliver svampen for stor – dvs. foregår omsætningen for hurtigt til at passe ind i den daglige pasning, kan man dele den i to og overlade en del til andre.

Kefir-drik smager lidt henad kærnemælk, med en lidt skarp, syrlig, frisk smag. Smagen bliver mere udpræget jo længere kefirsvampen får lov til at arbejde.

Man kan eventuelt lade kefirsvampen virke i mælk blandet med andre produkter såsom yoghurt, A38, tykmælk eller spise-kefir. Dette vil så bevirke at mælken vil skille hurtigere på grund af den højere syreholdighed fra starten.

Hvis kefirsvampen lægges i en beholder med lufttæt låg, vil man hurtigt kunne overbevise sig om at svampen er aktiv og producerer CO₂ – der kommer overtryk i beholderen og hvis der er tilstrækkeligt med føde til svampen, vil låget kunne skydes af. Svampen har, over længere tid, ikke godt af at være placeret i en lufttæt beholder, da den har brug for tilførsel af ilt fra luften i forbindelse med omsætningen af mælkens sukker. Du kan eventuelt blot lægge et låg løst på eller dække beholderen på anden vis.



Hjemmeriets yoghurt-glas med låg er gode at bruge – disse glas er ikke fuldstændig tætte og er derfor velegnet til formålet. Du kan også udmærket bruge helt almindeligt sylte- eller syltetøjsglas og så blot lægge låget løst på.

Når du skifter mælken ud, hæld da kefiren gennem en plast-si, et osteklæde eller tag kefirsvampen op med en plastik ske og læg den over i en ny beholder, og tilsæt så påny mælk. Brug ikke metal, specielt sølv, da det kan skade svampen. Du kan drikke kefiren med det samme eller sætte den i køleskab og drikke den når den bliver kold.

Kefirsvampen kan skylles med almindelig koldt vand – dog må der ikke være klor i vandet.

Kefirsvampen tåler:

- opbevaring i mælk i køleskab, hvor aktiviteten vil fortsætte men i reduceret grad. Skift mælken cirka en gang om ugen for at mælken ikke skal blive dårlig.
- afkølet, kogt vand kan anvendes i perioder på op til 1 måned, hvor du ikke ønsker at svampen skal være aktiv. Genoplivning sker blot ved at tilsætte mælk igen.
- udtørring på et stykke køkkenrulle, et varm sted (op til 30 grader), for længere tids opbevaring. Når svampen er helt gennemtør kan den opbevares i adskillige måneder og derefter genoplives ved at tilsætte mælk igen.

Kefirsvampen tåler ikke:

- **kontakt med metal (specielt sølv) – brug kun plast eller glas**
- **at blive skyllet med klorholdigt vand, men det findes heldigvis ikke mange steder i Danmark.**