

Vandkefir

INSTRUKTIONER



- Kefirknoldene (ca. 3 spsk.) leveres i en lille flaske med lidt vand.
- Første gang du laver kefir skal du bruge hele flaskens indhold - også væsken.
- Den leverede mængde kefirknolde vil kunne fermentere cirka 3 dl væske. Mængde af kefirknolde vil øges for hver fremstilling så væskemængden kan øges gradvist fra gang til gang.
- Det anbefales at kefirknoldene ikke kommer i kontakt med metal, såsom skeer og kopper. Anvend glas, for eksempel sylteglas.
- Indtag ikke kefir, som lugter eller smager dårligt, eller som har synlige dårligdomme.

Opstartsguide

Kog 100 g (1 dl) vand og hæld det langsomt i en glasbeholder med låg.

Tilsæt 25 g økologisk lyst rørsukker og rør rundt til sukkeret er opløst.

Tilsæt derefter 200 g (2 dl) koldt vand.

Tilsæt indholdet af den leverede flaske (kefirknolde og væske).

Tilsæt eventuelt en tepose med indhold af økologiske tørrede frugter, f.eks. tørrede abrikoser, søde tranebær, mørke rosiner og et lille stykke citronskal.

Læg låget løst på og stil glasset på køkkenbordet, ved 20 - 25°C.

Læg eventuelt en bomuldspose over/omkring glasset for at beskytte mod fluer.

Lad vandkefieren udvikle sig i typisk 1 - 3 dage. Denne fase kaldes 1. fermentering.

Efter et stykke tid, vil du opleve at kefirknoldene vil løfte sig fra bunden, og små bobler vil stige op fra knoldene, når du "prikker" til glasset – et tegn på at fermenteringen er i gang.

Efter cirka 3 dage, tages teposen med frugter op og kefieren hældes gennem en si.

Du kan nu efterfermentere væsken: Væsken kan hældes på en flaske eller beholder som kan lukkes tæt. Denne fase kaldes 2. fermentering. Tilsæt eventuelt en lille smule saft, frugt, ingefær, bær eller lignende og lad flasken/glasset stå endnu nogle dage på køkkenbordet, for at udvikle brus i kefieren. Vær dog opmærksom på, at der opbygges en del overtryk i flasken/glasset. Brug derfor kun kraftige flasker/glas, og vær varsom når flasken/glasset åbnes. Stil flasken/glasset i køleskab, hvorved trykket vil reduceres.

Start nu forfra med udgangspunkt i de frasigtede kefirknolde og lidt af væsken.

Redskaber og ingredienser

- Glasbeholder, ½ - 2 liter, med låg
- Røreske af glas eller plast
- Plastik si
- Kefirknolde og lidt vandkefir
 - Jo flere kefirknolde du har, des hurtigere vil fermenteringen foregå.
 - Under normale forhold vil mængden af kefirknolde øges med 10 - 30% per gang.
 - Anvend ½ - 1 spsk. kefirknolde per dl. sukkervand.
- 7 - 10% økologisk sukker, dvs. 70 – 100 g sukker, per liter vand
 - jo bedre sukker des bedre resultat
 - honning kan bruges, men på grund honningens antibakterielle egenskaber, vil dette svække kulturen med tiden.
- Friske eller tørrede sukkerholdige økologiske frugter og lidt af den yderste skal fra en citron, eventuelt placeret i en te-filterpose.
- Vand (uden klor)

Fremstilling af vandkefir

- Opløs sukkeret i lidt kogende vand, og tilsæt kold vand så blandingens temperatur bliver cirka 20°C. Brug 70 – 100 g økologisk sukker per liter vand. Bland herefter med kefirknoldene og lidt vandkefir fra sidste produktion.
- Det anbefales at tilsættes lidt økologisk frisk eller tørret frugt, for eksempel rosiner, tranebær, abrikos, figer o.l. Tilsæt ligeledes et stykke eller blot lidt skal fra en økologisk citron eller limefrugt. Frugterne kan med fordel placeres i en te-filterpose - så er det nemt at skille dem fra knoldene senere.
- Læg låg på beholderen. Låget kan sættes på løst eller fast. Hvis låget sættes fast på, vil der kunne dannes overtryk i beholderen og vandkefiren kan blive med let mousserende.
- Lad vandkefiren fermentere i mindst 24 timer. Efter 24 timer vil du have en syrligsød kefir. Hvis du ikke ønsker for meget sukker, lad da glasset stå i 48 timer eller længere, hvorefter kefir kulturen så vil have omsat en større del af sukkeret. Ved længere tids fermentering (7-14 dage) fås en syrlig vandkefir.
- Under kefirulturens aktivitet kan man se små bobler stige op til overfladen. Når der er kraftig aktivitet, vil kefirknoldene kunne cirkulere rundt i beholderen. Dette er OK – et tegn på aktiv fermentering.

- Når kefir kulturen har fermenteret den ønskede tid, hældes væsken fra gennem en plast si. Hæld væsken over i et glas eller flaske og luk beholderen med et låg. Vandkefir behøver ikke at blive afkølet, medmindre du ønsker at indtage en kølig drik.
- Færdiglavet vandkefir kan tilsættes smag fra tørret eller frisk frugt eller juice. Tørret frugt kan suge kefiren til sig i op til en uge. Frisk frugt skal ikke ligge mere end 1 døgn. Efterfermentering kan foregå i eller udenfor køleskab. Hvis du efterfermenterer kefiren i en lukket beholder, vil du få en mousserende drik – vær varsom når du åbner beholderen.
- Læg kefirknoldene over i et nyt glas med sukkervand og gentag processen.
- Hvis du har flere typer af fermentering 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.
- Du kan fremstille vandkefir med udgangspunkt i frugtjuice i stedet for ren sukker. Du skal dog være varsom, da syrlige juice, som citronsaft eller indhold af citronsaft, kan skade kefirknoldene. Vent eventuelt til kefirknoldene er vokset tilstrækkeligt og del så knoldene i portioner, som du kultiverer forskelligt.
- For at afgøre om kefirknoldene er aktive, skal du ganske enkelt smage på væsken før og efter fermenteringen. Selvom kulturen er færdig, vil væsken oftest være sød, men den vil ikke være så sød, som den oprindelige væske. Syrligheden øges ved 2. fermentering.
- Udviklingen af bobler i væsken kan variere fra gang til gang. Mangel på bobler er ikke et tegn på problemer. Forskellige faktorer kan spille ind på mængden af bobler: typen af sukker (jo mere uraffineret, des flere bobler). Efter endt fermentering (og efter at knoldene er fjernet) kan man tilsætte en anelse juice til kefiren, sætte låg på og stille glasset i en beholder i et par dage. Dette vil øge indholdet af bobler, men pas på når du åbner glasset, der kan nu være overtryk.
- Under visse forhold kan der opstå en geleagtig/slimet overflade eller klumper af en geleagtig substans i vandkefiren som er begyndelsen til en eddikemoder. Denne substans er ufarlig, men vil bevirke at vandkefiren bliver mere syrlig. Ønskes dette ikke kan substansen blot fjernes og kasseres.
- **BEMÆRK:** Vandkefir vil fermentere ved hjælp af mikroorganismer og blandt andet producere en anelse alkohol. Kan du ikke tåle alkohol, vil du ikke kunne tåle vandkefir. Indholdet af alkohol er dog meget begrænset.
- Vil du øge mængden af kefirknolde, kan du efter 1. fermentering lade kefirknoldene ligge i et glas med lidt vand, i køleskab, inden du starter op igen.

Faste rutiner er godt for fremstilling af vandkefir

Følgende beskriver vores ugentlige rutiner i forbindelse med fremstilling af vandkefir.
Som eksempel bruges her 1 beholder på 2 liter.

Læs den et par gange for at forstå, hvordan tingene hænger sammen.

Tirsdag eller onsdag

- Tag beholderen med 1. fermenteringskefiren ud af køleskabet.
- Hæld væsken fra beholderen, gennem en sigte, ned i en flaske med patentprop.
- Luk flasken og stil den på køkkenbordet (2. fermentering).
- Læg de frasigtede kefirknolde over i et mindre glas, tilsæt vand så knoldene er dækket, læg låg på og sæt dette glas i køleskab. Ved ferie og lignende kan kefirknoldene fint holde sig i flere uger i køleskab, inden de tages i brug igen.
- Forbered en te-pose med tørrede frugter (vi bruger 1 abrikos, 1 spsk. tranebær, 3 spsk. rosiner) og en lille stykke citronskal (3 x 2 cm). Citronskallen tages fra fryseren – en citron skrælles (med kartoffelskræller) med jævne mellemrum og skrællerne lægges i en beholder eller plastpose i fryseren – så er der til mange gange.
- Rengør beholder og redskaber.

Torsdag

- Kog 2 dl vand og bland det med 125 g rørsukker – rør rundt indtil sukkeret er opløst.
- Hæld 1,5 liter koldt vand i en beholder og top op med sukkervandet.
- Læg en te-pose med tørrede frugter og citronskal ned i beholderen med vand.
- Tilsæt kefirknolde (5-10 spsk.) til beholderen og læg et løst låg på.
- Placer beholderen ved rumtemperatur, cirka 20°C (1. fermentering).
I perioder ned lav rumtemperatur, placeres 1. fermenteringsbeholderen i en termokasse. Temperaturen i termokassen holdes på 20°C ved hjælp af en 10W varmeplade, som reguleres med en simpel temperaturstyringsenhed (ITC-308S).
I perioder med høj rumtemperatur, placeres 1. fermenteringsbeholderen et passende køligt sted i huset.
I ekstremt varme perioder bruges et køleskab, som reguleres til 20°C ved hjælp af en simpel temperaturstyringsenhed (ITC-308S).

Søndag

- Flyt 1. fermenterings-beholderen til køleskab.
- Flyt 2. fermenterings-flasken til køleskab

Og så er det blot at vente til det igen bliver tirsdag eller onsdag ...