

## 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. Mængde af kefirknolde vil 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, såsom skeer og kopper. 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**

- Glasbeholder eller lignende, med låg.
- Røreske af glas, plast eller træ.
- 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 1 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.
- 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 rumtemperaturen. Kefir vil syrne optimalt ved 20-22°C. Er temperaturen højere vil syrningen forløbe hurtigere. Omvendt, ved lavere temperatur, kan syrningen gå langsommere eller syrningen vil ikke ske. Hold et vågent øje med beholderen – 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 mælkenes 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 jævnlige 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 *Geotricum candidum*, der er sund og som udvikler sig hurtigt, hvis der er tilstrækkeligt varmt. *Geotricum 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.