

kefir

domowy

zrób go sam

Kefir zawiera liczne szczepy szlachetnych i przyjaznych bakterii mlekowych oraz ogromną liczbę bioaktywnych składników, których nie znajdziemy w jogurcie.

Jedna saszetka pozwala na wytworzenie 1-2 litrów kefiru, w 100 proc. naturalnego, uzyskanego z tradycyjnych bakterii i drożdży kefirowych, lekko kwaśny smak i bez substancji dodatkowych.

Kefir to najstarszy mleczny napój fermentowany, od wieków uważany za prozdrowotny. Charakteryzuje go lekko kwaśny smak i kremowa konsystencja.

Przygotowanie krok po kroku

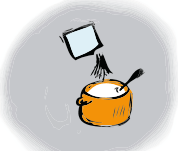
KROK 1

Do przyrządzenia kefiru potrzebujemy mleko o temperaturze pokojowej ok. 24-26 °C. Dlatego, jeśli podgrzewaliśmy mleko, powinniśmy je wystudzić, natomiast jeśli wyjęliśmy je z lodówki, powinniśmy pozwolić mu osiągnąć temperaturę pokojową.



KROK 2

Następnie otwieramy saszetkę i dodajemy do mleka jej zawartość. Całość dokładnie mieszamy aż do całkowitego rozpuszczenia bakterii.



KROK 3

Mleko z rozpuszczonymi kulturami bakterii szczelnie przykrywamy i pozostawiamy w temperaturze pokojowej (20-24 °C) do uzyskania pożądanej konsystencji kefiru. W takich warunkach mleko zetnie się w ciągu 18-24 godzin od przykrycia. Uwaga: mleka nie należy w tym czasie mieszać.



KROK 4

Po ścięciu się mleka kefir wstawiamy do lodówki w celu schłodzenia (najlepiej na 12 godzin).



GOTOWE !

Kefir jest gotowy do spożycia. Można go przechowywać w lodówce przez ok. 3 dni.

Potrzebne składniki

- min. 1 saszetka z bakteriami do przyrządzenia kefiru
- 2 litry mleka pasteryzowanego lub UHT (pełnotłustego, chudego lub mleka z proszku). Możemy użyć zarówno mleka krowiego, jak i koziego, a nawet sojowego.

UWAGA: jeśli wybraliśmy mleko niepasteryzowane, powinniśmy najpierw je przegotować, aby pozbyć się wszystkich niepożądanych bakterii, które mogłyby zanieczyścić kefir.

O kefirze

Kefir to bardzo popularny mleczny napój fermentowany o unikalnych właściwościach, znany od wieków we Wschodniej i Środkowej Europie. Wywodzi się on z Kaukazu, gdzie jest stałym składnikiem diety. Zwany jest tam „napojem stulatków”, ponieważ ma opinię napoju o właściwościach prozdrowotnych, zapewniającego długowieczność. Kefir zawiera liczne szczepy szlachetnych i przyjaznych bakterii mlekowych oraz ogromną liczbę bioaktywnych składników, których nie znajdziemy w jogurcie. Saszetki do przygotowania kefiru zawierają naturalnie liofilizowane ziarno kefirowe złożone z bakterii kwasu mlekowego i drożdży kefirowych. Gwarantują one charakterystyczny orzeźwiający i lekko musujący smak domowego kefiru oraz zapewniają, że ma on tradycyjną konsystencję.

Przepisy

Tak przygotowany kefir jest znakomity bez dodatków. Można go podawać z owocami, musli, otrębami, może też służyć do przygotowania słonych dressingów i sosów do sałatek. Warto spróbować go z chlebem, z ziemniakami (odświeżające i orzeźwiające danie, polecane w okresie upalnego lata), w połączeniu z innymi produktami lub daniami (naleśniki, racuchy).

Z kefiru (lub jogurtu) możemy uzyskać także twarożek

Jeżeli chcemy uzyskać twarożek, kefir przetrzymujemy dłużej niż 3 dni. Należy go wówczas delikatnie podgrzać, dzięki czemu nastąpi oddzielenie serwatki. Po przedczeniu przez sitko lub durszlak pokryty gazą lub lnianą ściereczką otrzymamy bardzo smaczny twarożek, a po odciśnięciu biały ser.

O saszetkach

Skład saszetki do przyrządzenia domowego kefiru: grzybki kefirowe (zawierające drożdże kefirowe i *Leuconostoc subsp.*), *Lactococcus lactis subsp.*, *Streptococcus thermophilus*, *Lactobacillus acidophilus*. Producent: Danisco Sp. z o. o. Termin ważności: 18 miesięcy od daty produkcji.

Saszetki należy przechowywać w lodówce

Zamówienia na bakterie jogurtowe i kefirowe:

Na stronie WWW:
<http://www.jogurt-domowy.pl/>
Gama-Tech
Biuro: Al. Jerozolimskie 31/14
00-508 Warszawa,
tel. (022) 625-49-77, (022) 629-88-01
kontakt@jogurt-domowy.pl



Więcej informacji na:

www.jogurt-domowy.pl

JOGURT DOMOWY

