

Bereiding Melkkefir, v1.4

Onderstaande beschrijving is gebaseerd op 'n toegestuurde hoeveelheid melkkefirkorrels van 20 gram! Houdt steeds 'n verhouding aan van ongeveer 1:8 (korrels : melk). Let op: De allereerst gerijpte kefir drank ná ontvangst, dient u weg te gooien. Daarna kunt u 't altijd blijven gebruiken.

1. Melkkefirkorrels in de melk

Doe de volledige portie melkkefirkorrels in de weckpot samen met maximaal 0,2 l. melk. Laat deze ongeveer één dag op 'n donkere plaats op kamertemperatuur staan. Roer één à tweemaal per dag met 'n pollepel de massa voorzichtig om, zodoende komt alle melk goed in contact met de korrels en is de kwaliteit gelijkmatiger. De drank is goed als deze behoorlijk ingedikt is en de kefirkorrels samen met de ingedikte melk bovenop drijft. Onderin word 'n wei-achtige vloeistof zichtbaar. De gehele massa borrelt lichtjes en bevat in toenemende mate koolzuurgas.

2. Melkkefir drank oogsten

- Giet de gehele inhoud v.d. weckpot door de grove zeef in de beslagkom.
- Laat de kefir goed uitlekken. Oefen géén druk uit op de korrels, omroeren (om 't doorlopen te versnellen) mag, maar voorzichtig.
- Giet de inhoud van de beslagkom in 'n fles of pot, zonodig door 'n fijnmaziger zeef (deze mag wel van metaal zijn) zodat de drank korreltjesvrij is. Mochten er kleine korreltjes inzitten ("babykefirkorrels"), dan is dat voor de spijsvertering geen probleem. Als je 'n goed afsluitbare pot/fles gebruikt, zal de drank zijn koolzuurgas beter vasthouden. Gekoeld in de koelkast smaakt 't beste, maar dat hoeft niet. Als hij wat langer blijft staan zal hij nog wat "narijpen" en dus zuurder worden. Zeker niet te lang laten staan, want de druk blijft ook toenemen.

3. Schoonmaken kefirkorrels

Dit kun je doen d.m.v. afspoelen onder stromend schoon water (bij voorkeur bronwater vanwege gevoeligheid voor chloor en fluor in leidingwater). Doe dit zeker niet iedere keer, anders verstoor je de leefomgeving van de kefirkorrels te zeer. Er zijn mensen die zelfs nooit afspoelen. Dit hoeft geen enkel probleem te zijn, want kefir is ontzettend lang houdbaar. Sterker nog; het kan als conserveermiddel gebruikt worden.

4. Schoonmaken weckpot

Gebruik géén schoonmaakmiddelen, maar slechts lauwwarm water en 'n schone aparte afwasborstel die je nergens anders voor gebruikt.

5. Kefirkorrels in weckpot voor 'n nieuwe bereiding

Keer de zeef met kefirkorrels om in de beslagkom. Zodoende worden de korrels niet beschadigd door bv. schrapen met 'n spatel. Nu laat je de hele massa terugglijden in de weckpot. Vul vervolgens aan met melk en roer even lichtjes door met de pollepel. De hele cyclus begint nu weer van voren af aan. Kies de verhouding kefirkorrels en melk steeds zodanig, dat deze na minimaal één dag 'n heerlijke, licht tintelende lobbige drank oplevert. Houd daarbij in gedachte dat de kefir zal groeien en de verhouding dus verandert. Gaandeweg krijg je vast en zeker het fingerspitzengefühl.

Succes, geniet ervan en 'n goede gezondheid!

Bereiding Melkkefir, v1.4

Onderstaande beschrijving is gebaseerd op 'n toegestuurde hoeveelheid melkkefirkorrels van 20 gram! Houdt steeds 'n verhouding aan van ongeveer 1:8 (korrels : melk). Let op: De allereerst gerijpte kefir drank ná ontvangst, dient u weg te gooien. Daarna kunt u 't altijd blijven gebruiken.

1. Melkkefirkorrels in de melk

Doe de volledige portie melkkefirkorrels in de weckpot samen met maximaal 0,2 l. melk. Laat deze ongeveer één dag op 'n donkere plaats op kamertemperatuur staan. Roer één à tweemaal per dag met 'n pollepel de massa voorzichtig om, zodoende komt alle melk goed in contact met de korrels en is de kwaliteit gelijkmatiger. De drank is goed als deze behoorlijk ingedikt is en de kefirkorrels samen met de ingedikte melk bovenop drijft. Onderin word 'n wei-achtige vloeistof zichtbaar. De gehele massa borrelt lichtjes en bevat in toenemende mate koolzuurgas.

2. Melkkefir drank oogsten

- Giet de gehele inhoud v.d. weckpot door de grove zeef in de beslagkom.
- Laat de kefir goed uitlekken. Oefen géén druk uit op de korrels, omroeren (om 't doorlopen te versnellen) mag, maar voorzichtig.
- Giet de inhoud van de beslagkom in 'n fles of pot, zonodig door 'n fijnmaziger zeef (deze mag wel van metaal zijn) zodat de drank korreltjesvrij is. Mochten er kleine korreltjes inzitten ("babykefirkorrels"), dan is dat voor de spijsvertering geen probleem. Als je 'n goed afsluitbare pot/fles gebruikt, zal de drank zijn koolzuurgas beter vasthouden. Gekoeld in de koelkast smaakt 't beste, maar dat hoeft niet. Als hij wat langer blijft staan zal hij nog wat "narijpen" en dus zuurder worden. Zeker niet te lang laten staan, want de druk blijft ook toenemen.

3. Schoonmaken kefirkorrels

Dit kun je doen d.m.v. afspoelen onder stromend schoon water (bij voorkeur bronwater vanwege gevoeligheid voor chloor en fluor in leidingwater). Doe dit zeker niet iedere keer, anders verstoor je de leefomgeving van de kefirkorrels te zeer. Er zijn mensen die zelfs nooit afspoelen. Dit hoeft geen enkel probleem te zijn, want kefir is ontzettend lang houdbaar. Sterker nog; het kan als conserveermiddel gebruikt worden.

4. Schoonmaken weckpot

Gebruik géén schoonmaakmiddelen, maar slechts lauwwarm water en 'n schone aparte afwasborstel die je nergens anders voor gebruikt.

5. Kefirkorrels in weckpot voor 'n nieuwe bereiding

Keer de zeef met kefirkorrels om in de beslagkom. Zodoende worden de korrels niet beschadigd door bv. schrapen met 'n spatel. Nu laat je de hele massa terugglijden in de weckpot. Vul vervolgens aan met melk en roer even lichtjes door met de pollepel. De hele cyclus begint nu weer van voren af aan. Kies de verhouding kefirkorrels en melk steeds zodanig, dat deze na minimaal één dag 'n heerlijke, licht tintelende lobbige drank oplevert. Houd daarbij in gedachte dat de kefir zal groeien en de verhouding dus verandert. Gaandeweg krijg je vast en zeker het fingerspitzengefühl.

Succes, geniet ervan en 'n goede gezondheid!