

KEFIR

STARTER

BIO FERMENT

The
Ferment
Company

Kefir is één van de gemakkelijkste gefermenteerde dranken om te maken. Met deze kefir starter kunt u zelf heerlijke en verse kefir maken tegen een fractie van de prijs van kant- en klare kefir.

VOORBEREIDING: 5 minuten

TOTALE BEREIDING: 24 – 48 uur

BENODIGDHEDEN:

- 1 sachet kefir starter bio ferment
- 1 liter melk*
- 1 wekpot, of 1 glazen pot afgedekt met filterpapier en een elastiek

*koe-, geiten-, schapen-, kokos-, rijst of amandelmelk.

.....

TIP! Hoe weet ik dat de kefir klaar is?

Melk van zuivel wordt dikker, zoals slagroom en heeft een aangename smaak en aroma. Kokos-, rijst- en amandelmelk wordt niet dikker, maar wordt minder zoet en heeft een zuur aroma.

.....

KEFIR VOOR DE EERSTE KEER BEREIDEN:

- 1.** Giet 1 liter melk op kamertemperatuur in een wekpot of een andere glazen pot. Zorg ervoor dat de pot niet helemaal vol is met melk omdat het volume kan toenemen gedurende het fermentatieproces.
- 2.** Voeg 1 sachet kefir starter toe en roer deze voorzichtig tot de poeder volledig is opgelost.
- 3.** Sluit het deksel van de wekpot of bedek de glazen pot met een koffiefilter en bevestig met een

elastiek. Laat het 24 tot 48 uur staan op kamertemperatuur zodat het kan fermenteren.

- 4.** Na 24 tot 48 uur is de kefir klaar! U kunt het zo drinken. In de koelkast kunt u het 2 weken bewaren in een gesloten of afgedekte pot. Bewaar 1 kleine kop kefir (200ml) om opnieuw een pot kefir te maken.

OPNIEUW FERMENTEREN VAN KEFIR:

- 1.** Giet 1 liter melk op kamertemperatuur in een wekpot of een andere glazen pot. Zorg ervoor dat de pot niet helemaal vol is met melk omdat het volume kan toenemen gedurende het fermentatieproces.
- 2.** Voeg een kleine kop (200ml) van de eerder gemaakte kefir toe en roer het goed door de melk. De beste resultaten worden verkregen met kefir die niet langer dan 2 dagen in de koelkast is bewaard.
- 3.** Sluit het deksel van de wekpot of bedek de glazen pot met een koffiefilter en bevestig met een elastiek. Laat het 24 tot 48 uur staan op kamertemperatuur zodat het kan fermenteren.
- 4.** Na 24 tot 48 uur is de kefir klaar! U kunt het zo drinken. In de koelkast kunt u het 2 weken bewaren in een gesloten of afgedekte pot. Bewaar 1 kleine kop kefir (200ml) om opnieuw een pot kefir te maken.

Het is mogelijk om de kefir van 1 sachet minimaal 9 keer opnieuw te gebruiken als ferment voor het maken van een nieuwe pot kefir. Hoe verser de kefir is die wordt gebruikt als ferment voor een nieuwe pot,

hoe meer nieuwe potten kefir ermee gemaakt kunnen worden. Ook belangrijk is om het keukengerei zeer schoon te houden om kruisbesmetting van bacteriën te voorkomen.

Een sachet kan dus worden gebruikt om ten minste 10 liter zelfgemaakte kefir te maken.

VEELGESTELDE VRAGEN OVER HET MAKEN VAN KEFIR:

1. Wat is het verschil tussen kefir en yoghurt?

Zowel kefir als yoghurt zijn gefermenteerde producten die levende bacteriën bevatten. Het verschil is de hoeveelheid en soorten bacteriën die gebruikt worden om kefir en yoghurt mee te fermenteren. Kefir bevat meer soorten bacteriën dan yoghurt. Ook heeft kefir een iets dunnere consistentie dan yoghurt.

2. Wat is het verschil tussen melkkefir en waterkefir?

Melkkefir starter is op melkbasis en werkt voor het fermenteren van verschillende melksoorten, zoals koe-, geiten-, schapen-, kokos-, rijst- en amandelmelk. Waterkefir starter is op waterbasis en wordt gebruikt voor het fermenteren van suikerwater, sap of kokoswater.

3. Ik ben gevoelig voor zuivel. Kan ik een kefir gebruiken die gemaakt is met een (melk)kefir starter?

Deze kefir starter is met bacteriën gemaakt die gegroeid zijn in biologische melkkefir en hebben een melkbasis. Als u zuivelmelk wilt vermijden, kunt u het best kefir maken van kokos-, rijst- of amandelmelk. Echter, voor een 100% zuivelvrije kefir, bevelen wij de waterkefir starter aan om suikerwater of kokoswater mee te fermenteren.

4. Wat is de beste temperatuur om kefir te fermenteren?

Kefir kan worden gefermenteerd op een temperatuur tussen 18°C en 30°C. Hoe hoger de temperatuur, hoe sneller de fermentatie plaatsvindt. In de zomermaanden kan de fermentatietijd slechts 24 uur zijn, terwijl in de wintermaanden de fermentatietijd 48 uur is. Temperaturen onder 18°C en boven 30°C hebben een negatief effect op de kefirstarter en geeft geen goede kwaliteit kefir.

5. Moet ik de wekpot schoonmaken voor het fermenteren van een nieuwe pot?

Ja, we bevelen aan om de pot en keukengerei schoon te maken voor het maken van een nieuwe pot kefir.

6. Kan ik deze kefir starter gebruiken met kokosmelk uit blik?

De beste kokosmelk kefir wordt gemaakt met zelfgemaakte kokosmelk. Deze starter werkt echter ook goed met kokosmelk uit blik. U kunt het best biologische kokosmelk gebruiken met minimale toevoegingen (guar guar is prima).

7. Kan ik deze kefir starter met rijstmelk of amandelmelk gebruiken?

Ja, u kunt deze kefir starter gebruiken om kefir van rijstmelk en amandelmelk te maken.

8. Mijn kokos-, amandel- en rijstmelk splitst zich tijdens het fermenteren. Kan ik deze nog drinken?

Ja, absoluut. Kokos-, amandel- en rijstmelk splitsen tijdens het fermenteren. Het waterige deel bevindt zich onder in de pot en het dikkere deel boven in de pot. Dit is prima en heeft geen invloed op de kwaliteit van de kefir. De inhoud van de pot goed doorroeren voor gebruik en geniet van uw kefir!

9. Moet ik mijn pot tijdens het fermenteren in het licht of donker bewaren?

Dat kan allebei. De meeste mensen zetten de pot in de keuken gedurende het fermenteren. Zorg er altijd voor dat de pot niet in direct zonlicht staat en bewaard wordt op een temperatuur tussen 18°C en 30°C.