

A vízikefír

MI AZ A VÍZIKEFÍR?

A vízikefír egy probiotikus limonádé, ami a japán kristálygomba segítségével készül. A vízikefír eredetét nem könnyű pontosan meghatározni, de a kefirgombák (tibicos) erjesztését évszázadok óta alkalmazzák különböző kultúrákban. A Kaukázus-hegység környékén és Ázsiában lehetnek őshonosak. Mostanában a vízikefír újra népszerűvé vált az egészséges táplálkozás és a probiotikumok iránt érdeklődők körében. Nem is olyan meglepő, hiszen finom, egyszerűen elkészíthető és nagyon egészséges. Külön csavar benne, hogy szinte végtelen ízkombinációt lehet vele csinálni, így nehéz megenni.

MI KELL A VÍZIKEFÍR KÉSZÍTÉSÉHEZ?

- 1 . Japán kristálygomba - SCOBY
- 2 . Cukor
- 3 . Víz
- 4 . Citrom
- 5 . Mazsola

A JAPÁN KRISTÁLYGOMBA

A japán kristálygomba vagy vízikefír maga a *Lactobacillus brevis*, *Streptococcus lactis* és a *Saccharomyces cerevisiae* szimbiózisa. A kombuchához hasonlóan itt is elég vegyeskultúráról van szó (SCOBY), tehát további baktérium és élesztőfajok is előfordulhatnak. A vízikefír tehát valójában nem gomba, hanem tejsavbaktériumok és élesztőgombák szimbiózisából létrejött telep amely képes az anaerob (oxigén nélküli) fermentációra is, de az élesztőgombák miatt néha szüksége van némi levegőre.

CUKOR

MILYEN CUKROT HASZNÁLJUNK?

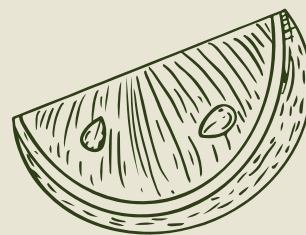
A vízikefir készítéséhez olyan cukorra van szükség, amelyet az élesztő és a baktériumok letudnak bontani. A leggyakrabban használt cukorfajta finomított fehér cukor, de más édesítőszereket is használhatunk, például mézet, szörpöt vagy nádcukrot is. A kristálycukor előnye, hogy neutrális íze van, nem fogja befolyásolni a végeredményt. Érdekes organikus nádcukorral keverni, amiben többféle tápanyag is található, így egészséges marad a kultúránk. Mézzel kísérletezni lehet, de elég változó, mivel a mézben magában is vannak különféle baktériumkultúrák, ez elviheti a fermentációt egy teljesen más irányba. Fontos, hogy az édesítőszeret alkalmatlanok, mert tápanyagra van szüksége a SCOBY-nak és azokat nem tudja lebontani.

VÍZ

A vízikefir készítésekor mindenképpen szűrt vagy tisztított vízre van szükségünk. A csapvízben megtalálható klór megölheti a kultúrát és megakadályozza a fermentációt. A csapvizet mi magunk is tisztíthatjuk, felforralással és visszahűtéssel vagy hosszabb szellőztetéssel.

CITROM

A citrom segít belőni a vízikefir alap PH értékét, megkönnyítve a fermentációt. Érdekes kezeletlen vagy bio citromot használni vagy megpucolni használat előtt. A héjából, még ha bio is egy kis kesernyés íz kerül a limonádéba, amit nem mindenki szeret. Más citrusfélék is alkalmasak.



MAZSOLA

Az organikus mazsolában és más aszalt bogyós gyümölcsökben magas az ásványi anyag és a természetes élesztő tartalom, amit szeretnek a kristálygombák. Figyeljünk, hogy lehetőleg olajmentes legyen az alapanyag.

Vízikefir elkészítése

HOZZÁVALÓK: 1 LITERHEZ

- 1 liter szűrt víz
- 50 g kristálygomba
- fél citrom
- 5-10 szem mazsola
- 60 g cukor

ELKÉSZÍTÉS:

1. Forraljuk fel a víz egy részét és keverjük el benne a cukrot. Töltsük meg a tiszta üveget szobahőmérsékletű szűrt vízzel, és keverjük el benne a cukorszirupot.
2. Tegyük mellé a mazsolát és a citromot.
3. A kristálygombát langyos vízzel mossuk át és tegyük szintén az üvegbe.
4. Hagyjunk az üveg teteje és a víz között egy kb 2-3 cm-nyi légrést. Zárjuk le az üveg száját és hagyjuk szobahőmérsékleten egy- három napon keresztül erjedni.
5. Időnként keverjük meg az italt és folyamatosan kóstoljuk.
6. Amikor elérte a kívánt ízt (megfelelő a sav-cukor arány), akkor szűrjük le. Érdeemes először a tetejéről levenni a citromot és a mazsolákat, majd átszűrni.
7. Palackozzuk és címkézzük fel a natúr vízikefíreket. Hűvös helyen egy-két hétig tárolható.



A vízikefir másoderjesztése

A másoderjesztés egy olyan folyamat, amikor a vízikefir kierjedését követően az italt egy zárt tartályban további alapanyagokkal vagy ízesítőkkal (például gyümölcsökkel, gyógynövényekkel vagy fűszerekkel) kombinálják. Ez a folyamat általában egy napig tart, és célja az ital ízesítése, valamint az italban található probiotikus és enzimatikus hatások fokozása. A másodlagos erjedés során a vízikefir tovább fermentálódik és ennek köszönhetően magasabb lesz a szén-dioxid tartalom, illetve kb 0.1-0.5 fokos alkohol szint is kialakulhat. Másoderjesztésnél nagyon fontos a palack formája, mindenképpen nyomásálló, kerek csatos üveget használjunk, vagy műanyag palackot. A szén-dioxid képződés miatt felrobbanhat az üveg, ha túl sokáig hagyjuk, melegben érdemes "bőfögtetni" az üvegeket.

HOZZÁVALÓK:

- 9 dl alap vízikefir
- 100 g gyümölcs (kerülhet bele frissen vagy fagyasztva is, érdemes felvágni kisebb darabokra)
- fűszerek (mozsárral vagy késsel érdemes megtörni őket, hogy felszabaduljanak az aromák)

ELKÉSZÍTÉS:

1. Készítsünk elő egy csatos üveget vagy műanyag palackot és töltsük bele a vízikefir alapunkat úgy, hogy maradjon kb 10-15% hely a maradék alapanyagoknak.
2. Tegyük bele a kiválasztott gyümölcsöket, fűszereket az edénybe, csak minimális helyet hagyva a levegőnek.
3. Palackozzuk be és 1 napig érleljük a palackban szobahőmérsékleten. Ha üveget használunk 'bőfögtessük' meg néha, műanyag palacknál sziszegtessük.
4. Egy nap után szűrjük le, címkézzük fel és tegyük hűvös helyre vagy hűtőbe. Pár nap alatt veszít a frissességéből, ezért érdemes gyorsan meginni

A KEFÍRGOMBA TÁROLÁSA:

A kristálygombát, ha éppen nem használjuk új adag készítésére, akkor pihentethetjük. Az előző adag leszűrés után alaposan mossuk meg és tegyük egy adag cukros vízbe (kb. 3-4 ek fél literhez). Lezárva, hűtőben hónapokig tárolható így, néha itt is érdemes szellőztetni és újra etetni.

Ha több időre szeretnénk félretenni, akkor fagyaszthatjuk is, ilyenkor kell pár nap a regenerálódásához, mielőtt újra használatba állítjuk majd.

Ha bármilyen kérdés felmerül, nyugodtan lépjetelek velem kapcsolatba! :)