

KEFIR STARTER BODY ECOLOGY

SPOSÓB UŻYCIA

Aktywuj Kefir Starter do pierwszego użycia.

1. Do pojemnika (najlepiej szklanego ze szczelnym zamknięciem) wlej 1 litr lekko podgrzanego mleka (ok. 33°C) i zawartość jednej saszetki Kefir Starter.
2. Wymieszaj lub ubij za pomocą trzepaczki, aby wszystko dobrze się wymieszało. Przykryj naczynie i pozostaw do fermentacji (nie mieszaj).
3. Fermentacja powinna przebiegać w temperaturze 22-24°C przez 18 do 24 godzin. (Kefir jest gotowy, jeśli mleko zagęści się i ma charakterystyczny, kwaśny zapach.)
4. Kefir można wstrząsnąć lub energicznie wymieszać i umieścić w lodówce. Schłodzenie spowolni fermentację zdrowych bakterii i korzystnych drożdży.

Instrukcja wielokrotnego użycia.

Gdy twoja początkowa partia kefiru została zrobiona i potrzebujesz nowej, rozpocznij przygotowanie drugiej partii. Będziesz potrzebował kefiru z poprzedniej partii oraz ciepłego mleka. Proces ten możesz powtórzyć do siedmiu razy, zanim będziesz potrzebować nowej saszetki.

Unikalny kefirowy starter Body Ecology zawiera silne, zdolne do życia bakterie Lactobacillus i dwa szczepy pożytecznych drożdży, które są wyjątkowo odporne.

Na 1 l ekologicznego mleka : użyj 6 łyżek poprzedniej partii kefiru.

Na 2 l ekologicznego mleka: użyj 2/3 szklanki poprzedniej partii kefiru.

Na 4 l ekologicznego mleka: użyj 1 szklankę poprzedniej partii kefiru.

Kiedy dodajesz kefir do nowego mleka, pamiętaj, aby nie dodawać go więcej, niż zalecane ilości ponieważ może spowodować bardziej kwaśny smak.

Jeśli lubisz, to do naturalnego kefiru możesz dodać Stevia koncentrat w płynie Body Ecology, bezalkoholowe aromaty, takie jak banan, truskawka, kokos, brzoskwinia lub wanilia (dostępne w sklepie ze zdrową żywnością) lub inne przyprawy, takie jak gałka muszkatołowa lub cynamon.

Wykonywanie "wiejskiego serka" z Kefir Starter.

1. Przygotuj kefir zgodnie z instrukcją, ale pozwól, aby świeżo przygotowany kefir pozostał w temperaturze pokojowej przez kilka godzin dłużej (aż do oddzielenia się serwatki).
2. Umieść sitko z gazą nad miską i wlej kefir. Sitko złapie "ser" lub zsiadłe mleko, a serwatka ścieknie do miski. Odlej serwatkę i umieść miskę z sitkiem w lodówce. Pozostaw na kilka godzin. Przelóż twarożek do szklanego pojemnika i przechowuj w lodówce do 5 dni.

Uwaga: Gdy kefir zostanie schłodzony w lodówce, proces fermentacji zostanie zahamowany.

Zastosowanie "wiejskiego serka" i serwatki.

Ten ser doskonale nadaje się do sałatek. Jest równie pyszny z dodatkiem posiekanej cebuli, czosnkiem, solą morską lub świeżymi ziołami, podany z zestawem surowych warzyw.

Serwatkę możesz wykorzystać do moczenia ziaren przed gotowaniem. Dzięki temu są lepiej trawione i uwalniają kwas fitynowy. Do ciepłej wody, w której moczysz ziarna dodaj kilka łyżek serwatki. W Europie serwatka sprzedawana jest jako pyszny napój. Serwatkę możesz posłodzić Stevią koncentrat w płynie Body Ecology lub dodać świeży sok z cytryny lub limonki.

Kefir z wody młodego zielonego kokosa.

Kefir z młodego kokosa jest oryginalny i wyjątkowy. Szybko stał się jednym z naszych ulubionych napojów. Kefir z młodego kokosa jest bogaty w minerały, jest także doskonałym probiotykiem. Zaczynaj pić go natychmiast, a wkrótce przekonasz się jak korzystnie wpływa na mikroflorę, tworząc doskonały wewnętrzny ekosystem.

Korzyści ze spożywania kefiru z zielonego kokosa.

Zatrzymuje apetyt na cukier, pomaga w trawieniu wszystkich pokarmów, oczyszcza jelita i wątrobę, łagodzi bóle i problemy zdrowotne, oczyszcza skórę: brązowe plamy wątrobowe, znamiona, pieprzyki, itp., poprawia wzrok, wpływa korzystnie na stan włosów, skóry i paznokci ze względu na zawartość składników mineralnych (potas, sód, wapń, magnez) i oczyszcza układ hormonalny (nadnercza, tarczyca, przysadka, jajniki).

Czego potrzebujesz: świeży młody zielony kokos lub świeża, mrożona woda kokosowa, nóż kuchenny, obieraczka do ziemniaków i Kefir Starter lub Culture Starter.

Przygotowanie:

- 1) Obejrzyj kokosy, sprawdzając je najpierw pod kątem pleśni, przebarwienia lub zmiany kształtu.
- 2) Połóż młody kokos na boku, odetnij stożkową część kokosa i postaw orzecha na płaskiej podstawie.
- 3) Odetnij z drugiej strony, pojawi się okrąg (zazwyczaj biały, ale może też być brązowy), kiedy poczujesz miękkie miejsce wbij nóż.
- 4) Nadcięty okrąg kokosa podważamy i obracając lekko trzonkiem zdejmujemy go.
- 5) Za pomocą obieraczki możesz poszerzyć okrąg, dla łatwiejszego wydobycia wody kokosowej.
- 6) Każdy kokos zawiera około 1 szklanki wody. Do wyrobu pierwszej partii kefiru użyj wody z 2 kokosów, będziesz potrzebować 1 saszetki Kefir Starter. Jeśli zdecydujesz się na wykorzystanie 1 litra wody kokosowej użyj 2 saszetek Kefir Starter.
- 7) Przygotuj szklany pojemnik z mocno przylegającym wieczkiem. Zazwyczaj woda z 3- 4 kokosów wypełnia około 1 - 1 1/2 litrowy słoik.
- 8) Wlej wodę kokosową do rondla. Ogrzewaj do 33°C.
- 8a) W razie konieczności użyj termometru.
- 8b) Lub dobrze umyj ręce i zanurz palec w wodzie kokosowej, nie powinieneś odczuwać, ani ciepła, ani zimna, takie "naturalne uczucie".
- 9) Dodaj Kefir Starter. (Możesz też dodać Culture Starter, który zawiera bakterie L. Plantarum. Bakterie te, to doskonały dodatek do bakterii znajdujących się w Kefir Starter.)
- 10) Przelej do szklanego słoika i pozostaw do fermentacji.
- 11) Idealna temperatura dla procesu fermentacji to 21-24°C przez około 36 godzin.
- 12) Po zakończeniu fermentacji, kefir należy przechowywać w lodówce i spożyć w ciągu od 3 do 7 dni.

Pytania i odpowiedzi dotyczące kokosowego kefiru.

Jak wygląda doskonały kokos? Kokos powinien mieć biały kolor, a zewnętrzna część młodego kokosa nie powinna być zbyt miękka.

Jak mogę stwierdzić, czy kokos jest zepsuty? Na młodym kokosie, możesz zauważyć zieloną pleśń lub niewielkie przebarwienia. Czasami, mimo tego woda w kokosie może nadawać się do spożycia. Kiedy woda kokosowa ma kolor różowy, nigdy jej nie używaj.

Skąd mam wiedzieć, kiedy mój kefir kokosowy jest gotowy? Kiedy woda będzie miała mlecznobiały kolor i pojawiają się na niej bąbelki lub pianka, a w smaku jest cierpka i pikantna. Fermentowana woda kokosowa nie jest gęsta.

Specjalne wskazówki.

- Pakiety startowe można trzymać w zamrażarce, aż będą potrzebne do użycia (przedłuża się tak ich okres przydatności).
- Po wytworzeniu kefiru najlepiej zużyć go w ciągu 1 tygodnia (trzymamy go w lodówce).
- Kiedy robisz kefir w domu, możesz wybrać taki rodzaj mleka, który lubisz: pełne, o niskiej zawartości tłuszczu, bez tłuszczu, mleko kozie lub sojowe.
- Mleko kozie wymaga większej ilości startera, podczas przygotowywania pierwszej partii. Jedna saszetka na 2 szklanki mleka.
- Tłuszcz w mleku sprawia, że kefir jest gęsty. Jeśli używasz mleka bez tłuszczu, dodaj 1 łyżeczkę beztłuszczowego mleka w proszku plus kefir starter na 1 litr mleka.