FERMENTÁRUM.CZ: VODNÍ KEFÍR TIBI

Poslední aktualizace 19.3.2025 17:37

RYCHLÝ START

Dostali jste zásilku se sáčkem čerstvé kultury na chov vodního kefíru. Co s ním? Je to ohromně jednoduché, s přípravou po obdržení zásilky neváhejte, kulturu osvoboďte z balíčku bez odkladu.

1. Sáček otevřete, kultura by měla vonět příjemně navinule,
2. do zavařovací sklenice 0,7 l od medu nalijte 0,5 l vody a rozpusťte v ní 4 % cukru (20 g),
3. vhoďte několik rozinek nebo sušený fík,
4. vsypte kulturu, přetáhněte sklenici ubrouskem a zagumičkujte,
5. nechte stát při pokojové teplotě 2-5 dnů, průběžně ochutnávejte brčkem,
6. vznikne mírně navinulá a možná už i trochu perlivá voda, kterou můžete pít po scezení kultur už rovnou samotnou. Nelekejte se, když se sladká voda nepromění nijak dramaticky. Není to příznak vymření kolonie během převozu. Ty pravé čáry se začnou dít až se sekundární fermentací (viz níže);
7. když je nálev prokvašený, scezením oddělte zrna od nálevu a bez promývání je znovu naložte do sladké vody (pokračujte opět od kroku 2).

DALŠÍ BĚŽNÝ CHOV A OPAKOVÁNÍ

Běžný chov nezahrnuje nic jiného, než občasné scezení kultury z nálevu a přípravě dalšího krmiva v podobě vody oslazené 4 % cukru. Cukr můžete používat běžný bílý, ale občas dopřejte bakteriím trochu výživy přidáním špetky melasy (opravdu jen na špičku nože), třtinovou panelu, kokosový hnědý cukr nebo pár kousků nesířeného sušeného ovoce (fíky, rozinky, švestka, plátkový kokos). Ideální poměr kultury k vodě je asi 1:5, tedy 200 gramů zrn na litr vody, ale není nutné toto přesně dodržovat, spíš jde o orientační údaj, který má napovědět, že na dně nádoby by nemělo být pět zrníček, ani by lahev neměla být zrny přesmíru nacpaná.

Voda může být jakákoliv, ani chlorovaná z kohoutku výrazně nevadí. Přidávání minerálky je zbytečné, bakterie potřebují hlavně nutrienty z ovoce a vápník, který v běžné vodě rozpuštěn je.

V teplém prostředí a s velkým podílem kultury bude nápoj hotový dříve (2-3 dny), pro delší uschování a pomalejší průběh kysání uložte kulturu v oslazené vodě s trochou sušeného ovoce do lednice, ne však déle než na 1-2 týdny bez nakrmení. Je normální, že se po několika dnech aktivního kysání voda mléčně zakalí.

Polysacharidová zrna budou přirůstat jen tehdy, když se budou mít bakterie dobře. Potřebují k tomu akorát soustavné a pravidelné krmení cukrem a sušeným ovocem. Když na ně na pár týdnů či měsíců zapomenete, bude resuscitace složitá, ne-li nemožná. Naopak budou-li se mít až moc dobře, budou domečky přirůstat velmi rychle a vy je můžete buď jíst, dávat do smoothie nebo darovat kamarádům.

DODATEČNÁ (SEKUNDÁRNÍ) FERMENTACE A ŠUMIVOST

Při první fermentaci uniká oxid uhličitý zvolna jen tak nazdařbůh z lahve a limonáda samotná moc bublinek nemá. Pokud chcete dosáhnout lepší šumivosti, oddělte po skončení první fermentace (tedy po 2-3 dnech) kefírová zrna od limonády, stočte ji do PET lahví, pokud není nálev na chuť sladký přidejte ještě 1 lžičku cukru, pořádně promíchejte a nechte ještě jeden den stát v teple. Limonáda bude dál produkovat oxid uhličitý a ten se bude v natlakované lahvi rozpouštět do nápoje. Jakmile bude lahev úplně tvrdá, můžete limonádu vychladit a pak si užívat spousty bublinek. Hlavně pozor při otevírání! V létě je díky vyšším teplotám šumivost opravdu zábavná, v zimě umírněnější.

Daleko zábavnější ale je, když použijete naočkovaný nálev (už scezený, bez kefírových zrn) na rozkvašení dalších šťáv, džusů či extrakci vonných látek z koření. Pár tipů na limonády:

- do hotového kefíru rozmačkejte zahradní ovoce, podle chuti můžete dosladit, přihoďte pár plátků ibišku a uzavřete do lahve na jeden den;
- do hotového kefíru nakrájejte na kousky chemicky neošetřený citron, pár malých kousků chininové kůry, opět doslaďte a uzavřete do lahve na jeden den;
- smíchejte hotový kefír se šťávou z vylisovaných hrušek v poměru 1:1 a uzavřete pro naperlení;
- do hotového kefíru naložte na jeden den směs svých oblíbených zahradních bylinek — meduňky, máty, svitek skořice či lusk vanilky.

Pro tlakové zrání se hodí PET láhve, jsou nejbezpečnější a odolávají vysokým vnitřním tlakům. Jakákoliv skleněná láhev, ve které se pokusíte dokvášet, může mít praskliny a může explodovat, což se reálně děje. Máme od čtenářů zdokumentované řezné úrazy v obličeji po explozi láhve při otevírání po 7 hodinách od posledního upouštění přetlaku!

MÝTY

O kulturách a zvláště kefíru kolují různé fámy, které plynou z neznalosti souvislostí a nepodložených dojmů, jeden blog o zdravé výživě je opisuje od druhého.

Nejoblíbenější je ten o **kovových předmětech**: rozhodně se nebojte na jakoukoliv fermentaci obecně používat kovové nástroje, cedníky, lžíce, nože. Nic se nestane. Pověra plyne

z doporučení, že kysané výrobky byste neměli připravovat a uchovávat v kovových materiálech, které podléhají korozi v kyselém prostředí, tedy v plechovkách či hliníkových nádobách. Nerez nádobí je perfektně inertní, stejně jako sklo, porcelán nebo potravinářský plast.

Občas se lze dočíst také o tom, že když nebudete kefírová zrna promývat, způsobí vám nějaký problém, třeba bolení hlavy. Není tomu tak, došlo ke srážce s dojmologií.

POTÍŽE S VODNÍM KEFÍREM

Obecně je vodní kefír odolný vůči kažení, občas akorát může při zanedbané péči vykazovat různé barevné či kvasinkové povlaky (křís) na hladině. Zpravidla nejde o nic vážného, stačí vrchní vrstvu odebrat a zrna založit opět do oslazené vody. Pokud dodržíte čistotu, výživu a pozornost, obtíže se nevrátí.

Znovu zde lze zopakovat, že první nálev vodního kefíru se neprojevuje svou činností tak dramaticky, jako jiné nápoje (kombucha či mléčný kefír), kysá pomalu a sám o sobě není moc šumivý. Voda se ale promořuje bakteriemi a až teprve při sekundární fermentaci a při nakrmení ovocnými cukry se dějí veselé věci.

Pokud se zastaví přírůstky polysacharidových zrn, tak nezoufejte, důležité je, jestli kultura vůbec zakysává vodu a dělá limonádu. Zastavení přirůstání zrn je velmi běžný jev a může být zapříčiněn několika faktory, neboť bakterie mléčného kvašení jsou háklivé na své prostředí a při sebemenším nepohodlí nepřistavují nová zrna. Nepohodlím pro bakterie se rozumí:

- nedostatečně časté krmení,
- příliš vysoké koncentrace cukru,
- příliš velký poměr zrn k nálevu,
- stres příliš nízkého pH (kyselé),
- nedostatek dusíku z ovoce,
- nedostatek vápníku.

Většině chovatelů zrna nijak dramaticky nepřibývají, pouze v některých domácnostech přibývají překotně. Na zvětšení objemu kvasné kultury je zapotřebí dodržovat základní pravidla:

- sladit vodu na 4-5 %,
- udržovat poměr kultury k nálevu v rozumném poměru cca 20 %,
- přidávat nesířené sušené ovoce anebo scezený odvar z něj, stačí jeden fík na 3,5 litru,
- používat vodu s obsahem vápníku, stačí přídavek špetky přípravku Dologran Natural, nebo jiné vápenné soli ($CaCO_3$),
- měřit pH a nenechat jej klesnout pod 5,5,
- opakovat nálev každé 2-3 dny.

Stává se i, že nápoj zhoustne na viskózní kapalinu, což způsobuje některá ze slizotvorných nežádoucích bakterií Pediococcus nebo Leuconostoc. Není to nebezpečné, ale není to ani příjemné na pití. Pokud se efekt zhoustnutí ani po několika opakováních sám nevytratí, pořiďte novou kulturu a dodržujte doporučený poměr zrn ke sladké vodě a doporučenou koncentraci cukru.

ALKOHOL

Jako každý fermentovaný výrobek obsahuje i hotový vodní kefír určité množství alkoholu. Nelze slíbit, jestli 0,5 % nebo 4 %. To odvisí od vašeho způsobu fermentace nápoje a nálady alkoholových kvasinek. Stanovování obsahu alkoholu je v domácnosti téměř nemožné, takže dokud si nenecháte změřit obsah každé šarže, je potřeba k nápoji přistupovat jako k mírně alkoholickému.

Nižší obsah alkoholu bude v nápoji tehdy, když:

- zkrátíte dobu fermentace (např. na 2 dny),
- nebudete provádět sekundární fermentaci,
- nebudete dodatečně při sekundární fermentaci přikrmovat mikroby cukrem nebo ovocem.

Vyšší obsah alkoholu bude v nápoji tehdy, když:

- prodloužíte dobu fermentace nápoje a průběžně budete přisypávat cukr nebo přidávat ovoce.

ÚČINKY NA ZDRAVÍ

Se všemi fermentovanými potravinami začínejte pozvolna. Nejste-li zvyklí na příjem kvašených dobrot a doteď jste o nich spíše jen četli, nepřehánějte prvotní konzumace, tělo zcela jistě odpoví. Pokud vám někdo poradí, že byste měli vypít denně půllitr toho či onoho, nalačno nebo před spaním, nedělejte to. Vaše střevní mikroflóra není na přísun nových bakterií připravena a navíc přijmete spoustu nových látek (bakteriálních metabolitů), které jsou pro vás také nové.

Upíjejte, ochutnávejte a uzobávejte po troškách, průběžně, a co nejpestřeji s ostatními potravinami. Časem zjistíte, kam až můžete zajít, nic nedělejte přes moc nebo s odporem. Důležité je mít na tyto věci chuť, těšit se s nimi a umět s nimi žít.

Nepodléhejte návodům na jednostranné diety, které by vám měly snížit tělesnou váhu, vyřešit gynekologické obtíže či provést detoxikaci organismu. Fermentované potraviny jsou jen součástí skládanky celkového zdravějšího životního stylu a jejich zařazením k vylepšení pouze přispějete.