

FERMENTÁRUM.CZ: VODNÍ KEFÍR TIBI

Poslední aktualizace 21.11.2019 09:28

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 osvobodte z balíčku bez odkladu.

1. Sáček otevřete, kultura by měla vonět příjemně navinule,
2. do sklenice se šroubovacím víčkem nalijte vodu a rozpusťte v ní 8 % cukru,
3. vsypte kulturu,
4. zamíchejte a přetáhněte ubrouskem a zagumičkujte,
5. nechte stát při pokojové teplotě 3-7 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).

DALŠÍ BĚŽNÝ CHOV A OPAKOVÁNÍ

Běžný chov nezahrnuje nic jiného, než občasné scezení kultury z nálevu a přípravě dalšího krmiva v podobě vody oslazené 8 % cukru. Cukr můžete používat běžný bílý, ale občas dopřejte bakteriím trochu výživy přidáním špetky melasy (opravdu jen na špičku nože), třtinovou panelu, kokosový cukr nebo pár kousků nesiřeného sušeného ovoce (fíky, rozinky, švestka, plátkový kokos). Ideální poměr kultury k vodě je asi 1:10, tedy 100 gramů zrn na litr vody.

Voda může být jakákoliv, ani chlorovaná z kohoutku výrazně nevadí, občas můžete použít trochu minerálky.

V teplém prostředí a s velkým podílem kultury bude nápoj hotový dříve, pro delší uschování a pomalejší průběh kysání uložte kulturu v oslazené vodě do lednice, ne však déle než na 1-2 týdny bez nakrmení.

Polysacharidové hrudky budou přirůstat jen tehdy, když se budou mít bakterie dobře, budou mít dost minerálů, dusíku a pravidelného krmení. 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 kefiru rozmačkejte zahradní ovoce, podle chuti můžete dosladit, přidejte pár plátků ibišku a uzavřete do lahve na jeden den;
- do hotového kefiru nakrájejte na kousky chemicky neošetřený citron, pár malých kousků chininové kůry, opět doslaďte a uzavřete do lahve na jeden den;
- smíchejte hotový kefir se šťávou z vylisovaných hrušek v poměru 1:1 a uzavřete pro naperlení;
- do hotového kefiru naložte na jeden den směs svých oblíbených zahradních bylinek – meduňky, máty, svitek skořice či lusk vanilky.

Pro tlakové zrání se hodí PET lahve, skleněné lahve se silnou stěnou IKEA KORKEN nebo lahve od speciálních piv Bernard s patentním uzávěrem. Ještě jednou se sluší upozornit, že kvasinky mají zvláště v teplých letních dnech opravdu hodně velkou chuť zdivočet, takže průběžně natlakování kontrolujte, nepoužívejte tenké či poškozené sklo a v případě podezření na silný tlak otevírejte venku a směrem od těla.

MÝTY

O kulturách a zvláště kefiru 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 jakýmkoliv problémům, občas akorát může při zanedbané péči vykazovat různé barevné či kvasinkové povlaky (křís) na hladině. Zpravidla nejde o nic vážného, stačí vrchní vrstvu odebrat, kulturu z hlubších poloh dobře omýt a 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 šumivý. Voda se ale promořuje bakteriemi a až teprve při sekundární fermentaci se dějí veselé věci.

ÚČINKY NA ZDRAVÍ

Se všemi fermentovanými potravinami začínajte 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 skládky celkového zdravějšího životního stylu a jejich zařazením k vylepšení pouze přispějete.