

QUEFIR _procediment d'elaboració

Fitxa actualitzada: 08/02/2025

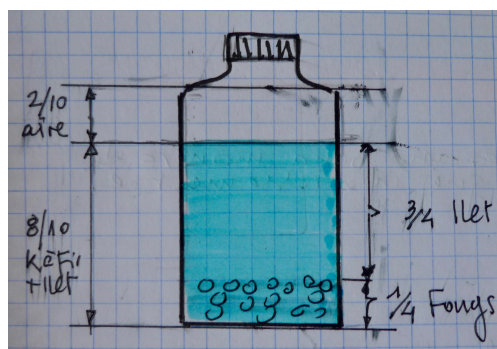
Nota important: Abans de posar-se a fer quefir s'ha de tenir clar que s'acaba convertint en una "obligació" el consumir quefir a diari per la necessitat d'anar renovant la llet cada dia. Sempre es comença content i s'acaba llençant el quefir al cap d'uns mesos.

Nota: Es nòduls de quefir no es venen a cap botiga, necessitem que algú que faci quefir ens en passi uns quants.

Nota: Podem fer servir qualsevol tipus de llet, ja sigui de vaca, d'ovella, de cabra, fresca, pasteuritzada, sencera, semidesnatada o desnatada del tot, però quan més fresca i sencera més gustós serà el quefir. NO HO FAREM amb llet crua.

Nota: El recipient on farem el quefir ha de ser de vidre, de broc ample, tancar hemèticament i prou gran perquè un cop ple amb els nòduls i el litre de llet hi quedi un espai d'aire suficient. La mida ideal és que si dividim el pot en 10 parts ens quedin:

- 8/10 parts pells nòduls + la llet
- 2/10 parts lliures per l'aire
- i si les 8/10 parts dels nòduls + llet les dividim en 4 parts que:
 - 1/4 part l'ocupin es fong
 - 3/4 part la llet



Nota: Aquestes son les proporcions ideals, si hi ha més llet que nòduls el quefir surt més àcid perquè triguen més a crear-lo.

Nota: Els nòduls amb el temps van creixent i quan la proporció superi les mides indicades llençarem una part dels nòduls.

Nota: El quefir es pot menjar directament un cop colat, però resulta molt millor si el posem a la nevera i el consumim fred. Un cop colat i a la nevera dura 2 o 3 dies.

AVÍS: Si cada dia en fem 1 litre (perquè cal renovar la llet) i un cop fet a la nevera dura 2 o 3 dies i som pocs a consumir-ne ja es pot deduir que fer quefir obliga a un consum important i entre això i que estàs lligat al procediment acaba cansant. Es habitual que es deixi córrer i al cap d'uns temps ens tornen a animar a posar-no-hi.

Elaboració del quefir

- El quefir s'ha de colar cada dia i renovar la llet. Es pot colar quan veiem que decantant el pot ja s'hi veu la llet densa (amb 24 hores ja està fet) o quan s'hi veu el sèrum làctic separat. Però com a màxim el tindrem 48 hores sense renovar la llet (si no podem renovar la llet abans de 48 hores cal prendre la precaució de

rentar els nòdul i conservar-los submergits en aigua: veure apartat: què hem de fer si estarem uns dies fora?)

- El pot on tenim el quefir el netejarem amb “aigua reposada” cada cop que colem el quefir, mentre tenim el quefir al colador.
- Un cop recuperada la llet espessida podem netejar els grumolls de quefir que han quedat al colador amb “aigua reposada”. No cal fer-ho cada cop però com a màxim cada tres canvis de llet esbaldirem els nòduls de quefir amb “aigua reposada”.
- Un cop canviada la llet deixarem el pot en un lloc fosc i fresc, a uns 20°C i a ser possible a temperatura constant.
- Si no tenim aquest lloc fosc, fresc i a 20°C podem deixar el quefir a la nevera i llavors l'acidificació va sensiblement més lenta i el quefir necessita més temps per arribar a tenir la mateixa consistència i pot trigar dies. En tot cas, el deixar-lo a la nevera és una bona opció durant l'estiu.

Com colar el quefir i esbaldir-lo?

Necessitem:

- Pot gran per recollir la llet espessida.
 - Colador de plàstic o d'acer inoxidable (mai en un d'alumini: el quefir es àcid i l'alumini reacciona amb els àcid generant derivats tòxics).
 - Cullera de fusta
-
- Per colar-lo l'abocarem en un colador fi de plàstic o d'acer inoxidable amb un recipient gran a sota per recollir el quefir colat.
 - Amb una cullera de fusta anirem remenat amb molt de compte per no esmicolar el nòduls de quefir, des de baix cap a dalt, fins que ens quedin els grumolls del quefir a la vista.

Nota: Aigua reposada: Per disposar d'aigua reposada tindrem sempre disponible dues ampolles amb un litre i mig d'aigua de l'aixeta plenes i sense tapar. Per netejar el quefir farem servir una de les ampolles i així l'aigua utilitzada haurà estat 48 h en repòs i haurà perdut el clor. Però si alguns dies el netegem directament amb aigua de l'aixeta tampoc passa res.

Neteja del pot

- De tant en tant podem rentar el recipient amb aigua i sabó, sempre i quan s'esbaldeixi bé al raig de l'aixeta i finalment s'hi faci una última esbaldida amb “aigua reposada”.

Què hem de fer si estarem uns dies fora de casa?

Nota: Si estarem uns dies fora i no podrem renovar la llet cal prendre unes precaucions.

- Esbaldir bé els nòduls amb aigua mineral o aigua reposada.
- Rentar bé el recipient amb aigua i sabó i l'esbaldir-lo amb aigua corrent i després amb aigua reposada.
- Tornar els nòduls nets al pot i l'omplir el recipient amb aigua mineral fins a cobrir-los.
- Com a màxim poden estar uns 12 o 15 dies submergits en aigua. Si els hi deixem més temps es moriran.
- Si no podem renovar la llet abans de 48 hores perquè ens hem quedat sense llet o pel motiu que sigui, cal prendre la precaució de rentar els nòduls i conservar-los submergits en aigua.
- El primer cop que tornem a posar el quefir en llet després d'haver estat un dies en aigua el quefir resultant serà més líquid i no tindrà la consistència acostumada.

Es pot morir el quefir?

- Si, el quefir se'ns pot morir per un excés d'acidesa. Quan moren els nòduls es tornen de color groc i durs i ja no serveixen per acidificar la llet.