

Kotijuusto kefiiristä

Kefiirijuusto on kotijuusto, jota voi valmistaa itse ilman ostojuoksutteita tai -hapatteita. Tekemällä kotijuustoa välttyy ostamasta muovi- tai metallipakkauksia, ja saa syödä aitoa lähiruokaa edellyttäen että maito on omasta takaa tai omalta kylältä. Olen päätenyt käyttämään juuri kefiiriä juuston hapatteena, sillä esimerkiksi piimän jatkamisessa en ole onnistunut riittävän hyvin. Jostain syystä kaupan piimää jatkaessa se muuttuu hyvin nopeasti viiliksi, eikä näin ollen sovellu juustontekoon. Kefiiri on myös hyvin säilyvää, joten juuston tekemisessä voi pitää taukoa useitakin viikkoja.

Kefiirin alkuperä

Kefiiri on alun perin kotoisin Kaukasukselta ja Tiibetistä. Sitä valmistetaan lisäämällä lehmän- tai vuohenmaitoon kefiirinsiemeniä aikaisemmasta kefiirierästä ja antamalla juoman käydä. Suomessa kefiiriä ei ole myytävänä tavallisissa ruokakaupoissa, vaan kefiirinsiementä voi saada sitä kasvattavilta yksityishenkilöiltä. Kefiiri on sieni, joka muistuttaa ulkonäöltään raejuustoa. Se sisältää bakteereja ja hiivoja, esim. *Lactobacillus acidophilus* ja *Saccharomyces kefir*, mutta yhdistelmät vaihtelevat kannasta riippuen.

Kefiirin valmistus

Siemen pannaan lasitölkkiin joka täytetään täysmaidolla. Juustoon tarvitaan noin 3-4 dl valmista kefiiriä. Lasitölkkiin jätetään tilaa hiilidioksidille, jota muodostuu käymisprosessissa. Kefiirin annetaan seistä huoneenlämmössä 1-3 vrk, jolloin maito on muuttunut paksuksi ja viilimäiseksi. Hajun tulisi olla happaman raikas. Kefiiri sisältää käymisprosessin myötä myös hieman alkoholia (0-2 %). Kefiiriä nautitaan yleensä piimän tapaan juomana, mutta olemme käyttäneet sitä lähinnä juustontekoon. Valmistan juustoa noin kerran viikossa tai kahdessa, joten siirrän kefiirin valmistumisen jälkeen kylmään. Siemenen voi jättää kefiiriin, jolloin se hiljalleen vielä happanee, tai laittaa veteen.

Ennen juustontekoa siemen erotetaan kefiiristä. Kefiiri kaadetaan emali- tai muovisiivilään, ja sitä liikutellaan siivilässä esim. kumilastan avulla. Kefiiri valuu alla olevaan astiaan. Kun siemen on mahdollisimman puhdasta, se huuhdellaan vedellä ja laitetaan huuhdeltuun lasitölkkiin takaisin. Kannattaa käyttää puhtaita astioita ja työvälineitä, eikä kefiiriin kannata koskea käsin jottei bakteerikanta häiriintyisi. Sekaan kaadetaan tuoretta maitoa n. 3-4 dl. Jätetään huoneenlämpöön käymään. Kefiirin siemenellä on taipumus kasvaa, joten tietyin väliajoin kannan voi puolittaa ja lahjoittaa eteenpäin.

Juuston valmistus

Suurehkoon kattilaan kaadetaan n. 3 l täysmaitoa. Maito kuumennetaan kiehuvaaksi samalla hämmentäen. Maito palaa hyvin helposti pohjaan, joten hämmentämiseen kannattaa käyttää esim. tasapäistä lastaa, jota voi liu'uttaa kattilan pohjaa pitkin. Kiehuvaan maitoon kaadetaan kefiiri ja hämmentetään. Mikäli kefiiriä ei ole saatavilla, 1 l piimää sopii myös juoksutteenksi. Kattila otetaan pois liedeltä. Juusto ja hera erottuvat toisistaan, eli kellertävästä herasta erottuu juustonkappaleita. Kiehautettu siiviläkangas, esim. sideharso, asetetaan juustomuottiin. Juustomuotiksi sopii vaikka metallisiivilä ja

juuston voi valmistaa pelkässä siiviläkankaassakin roikuttamalla. Heraa ja juustoa kauhotaan juustomuottiin, jonka alapuolella on astia, mihin hera valuu.

Mikäli juustoon haluaa laittaa yrtejä, ne sekoitetaan tässä vaiheessa. Valkosipuli kannattaa sekoittaa juustomassaan vasta kun koko erä on kauhottu muottiin. Sitten muotti nostetaan hera-astian yläpuolelta pois, ja valkosipuli lisätään. Muutoin valkosipuli maustaa koko hera-annoksen, ja heran käyttö ruoanlaitossa on rajallisempaa. Heraa voi käyttää esim. puuron valmistuksessa, keitoissa ja uunivuo'issa. Hera säilytetään kylmässä ja se säilyy ainakin 3-4 päivää.

Ylimääräinen siiviläkangas taitellaan juuston päälle, jonka jälkeen pieni lautanen asetetaan juuston päälle. Lautasen päälle pannaan paino, esim. kivi. Juusto jätetään puristuksiin muutamaksi tunniksi. Tämän jälkeen juusto on valmista nautittavaksi. Mikäli haluaa suolaista juustoa, juusto laitetaan astiaan suolaveden niin että se peittyy. Esim. litraan vettä lisätään 1 rkl suolaa. Juusto vietään kylmään. Seuraavana päivänä juusto nostetaan suolavedestä ja tarjoillaan.

Juusto säilyy kylmässä noin 5 päivää. Mikäli juustoa säilytetään pidempään ja se saa hieman sivumakua, sitä ei kuitenkaan kannata heittää pois. Siitä saa vielä herkullisen aterian paistamalla juuston paistinpannulla öljyn kera kullanuskeaksi molemmilta puolilta. Sivumaku häviää ja gourmet-ateria on valmis.

Maria Dorff



Kefiirinsiemen



Juustomassaa kauhotaan muottiin



Juustomassa painon alla



Valmis persiljajuusto