

Herstellung von echtem Milch-Kefir

Zur Herstellung von Milchkefir benötigen Sie:

Einige Kefirknollen (Kefirpilz)
Sauberes Glas mit Schraubdeckel ca. 1 – 1 1/2 Liter Inhalt
Milch (Magermilch, Vollmilch)
Plastiksieb

Kefirknollen in ein sauberes Glas geben und mit der kalten Milch übergießen. Das Glas mit dem Schraubdeckel verschliessen. Dann wird das Glas zwischen 24 und 36 Stunden bei Zimmertemperatur gelagert (am besten in einem Küchenschrank). Die Zeit ist abhängig vom Verhältnis zwischen Milch und Kefirknollen, der Temperatur und dem persönlichen Geschmack (je kürzer desto milder wird das Kefirgetränk).

Das Getränk vorsichtig mit einem Plastiklöffel oder einem Gummischaber (nie Metall verwenden) umrühren und durch den Plastiksieb geben.

Die fertige Kefirmilch kühlen (im Kühlschrank ca. 2 Tage haltbar)

Die Kefirknollen mit kaltem Wasser gründlich abspülen. Das Ansatzglas gründlich mit heissem Wasser reinigen (kein Abwaschmittel verwenden). Nehmen Sie immer eine separate Bürste oder Schwamm. Sobald das Glas sauber ist, können sie Knollen neu angesetzt werden.

Was kann man tun, wenn die Herstellung des Kefirs zu schnell geht?

Wenn Sie die Herstellung etwas verlangsamen möchten, kann das Ansatzglas auch in den Kühlschrank gestellt werden.

Was kann man tun, wenn im Moment kein Kefirgetränk hergestellt werden möchte?

Wenn Sie nicht sofort wieder Kefir herstellen möchten, halten sich Kefirknollen in einem Schraubglas mit Milch übergossen über einige Wochen im Kühlschrank (auch ideal bei Ferienabwesenheit). Die so entstandene Kefirmilch jedoch nicht zum Trinken verwenden, sondern weggiesen und die Knollen neu ansetzen.

WICHTIG

Den ganzen Inhalt der gelieferten Kefir-Knollen in ein sauberes Glas mit Schraubverschluss geben und wie unter Herstellung beschrieben ansetzen.

Je mehr Knollen Sie verwenden, desto schneller ist der Kefir trinkfähig.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spass beim Herstellen Ihres eigenen Kefir-Getränkes.

Christine Unger
kefir@unweb.ch

Aufbewahrung

Sollten Sie Ihren Kefir für einige Zeit nicht brauchen, gibt es folgende Möglichkeit für die Aufbewahrung:

Einige Tage

Kefir wie gewohnt ansetzen, jedoch mit fettarmer Milch mit Wasser verdünnt. Stellen Sie das Gefäß dann in den Kühlschrank. Wo es eine Woche (notfalls auch etwas länger) problemlos verbleiben kann. Durch die niedrige Temperatur im Kühlschrank läuft die Fermentation des Kefirs auf Sparflamme und dauert dadurch entsprechend länger.

1 – 2 Monate oder als Reserve Kultur

Spülen Sie Ihre Kultur sorgfältig mit klarem, chlorfreiem Wasser ab und legen Sie die Knollen zum Abtropfen auf einige Lagen Küchenpapier. Geben Sie die gut abgetropften Knollen in einen Gefrierbeutel oder eine kleine Gefrierdose. Bestäuben Sie die Kultur mit soviel Milchpulver, dass die Knollen gut damit bedeckt sind. Im Gefrierfach hält sich die Kultur so bis zu einem Jahr.

Re-Aktivierung von eingefrorenen Kulturen

Legen Sie die Kultur zum Auftauen für einige Minuten in kaltes Wasser. Spülen Sie danach die Trockenmilch sorgfältig ab und setzen Sie die Knolle mit Milch an (Knollen sollen gut bedeckt sein). Wechseln Sie die Milch nach 24 Stunden (2 x wiederholen), auch wenn die Milch noch nicht fermentiert ist. Wiederholen Sie diesen Vorgang erneut, die völlige Fermentation erfolgt ist. Das kann durchaus auch mehrere Tage dauern. Danach erhöhen Sie die Milchmenge auf das übliche Mass.

Das Einfrieren der Kefir-Knollen bedeutet viel Stress für die Kultur und funktioniert leider nicht immer.

Meine eigenen Erfahrungen

Einfrieren

Einige Male habe ich die Kefir-Kultur wie folgt eingefroren: Die Kefir-Knollen wurden in einem kleinen verschliessbaren Plastikgefäss (kleine Gefrierdose) mit etwas Milch eingefroren. Bei Wiederverwendung habe ich die Knollen langsam auftauen lassen. Nach zwei bis drei Ansätzen konnte ich die Knollen wieder ganz normal verwenden.

Milch

Meine Kefir-Knollen setze ich meist mit Magermilch (0.1 % Fett) an. Auch Ziegen- oder Schafmilch eignet sich hervorragend.

Bei Problemen

Gläser nicht in der Spülmaschine reinigen

keinerlei Reinigungsmittel zu verwenden

Separater Schwamm oder Bürste verwenden

Kefirknollen niemals mit Metall in Verbindung bringen

Kefirknollen immer gut abspülen, vor dem nächsten

Ansetzten

Wenn die die Knollen nicht richtig fermentieren, der Milch handelsübliche Kefirmilch (z.B. von Müller) oder einige Löffel Kefir-Joghurt (z.B. von Migros) begeben (wirkt wie eine Frischekur)