

Kefir (Milchkefir)

Anleitung zum Zubereiten eines Kefir-Getränks



Zutaten:

Einige Kefirpilz-Röschen
1/4 – 1/2 Liter Frischmilch

Zubereitung:

Den Kefirpilz in ein Glas- oder Plastikgefäß (kein Metall) legen und mit Milch übergießen. Über das Gefäß ein sauberes Mulltuch legen und so befestigen, dass keine Insekten hineingelangen können.

Den Kefir-Ansatz für 2-3 Tage bei ca. 18°C (also nicht im Kühlschrank) stehen lassen.

Danach den Pilz, der an der Oberfläche schwimmt, vorsichtig mit einem Esslöffel aufnehmen und auf einem Teller ablegen.

Je nachdem, ob Sie den Kefir eher flüssig oder eher cremig mögen, können Sie vorsichtig die abgesetzte Flüssigkeit abgießen oder unter den Kefir rühren. Rühren Sie den Kefir kräftig um. So wird die körnige Struktur aufgelöst und Sie erhalten ein homogenes Getränk.

Das Kefirgetränk ist nun verzehrfertig. Wenn Sie nicht alles auf einmal trinken möchten, können Sie den Kefir noch 1-2 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Weil er jedoch weiter reift, wird er nach dieser Zeit sehr sauer. Sie dürfen den Kefir im Kühlschrank auch nicht in einem fest verschlossenen Gefäß aufbewahren, weil sich bei der Reifung Gase bilden, die einen Deckel sprengen würden.

Den Kefirpilz waschen Sie nun vorsichtig unter lauwarmem Wasser ab und verwenden ihn für einen neuen Kefir-Ansatz. Im Laufe der Wochen vermehrt sich der Pilz, und Sie können die „Ableger“ im Freundeskreis weitergeben.

Verzehrempfehlung:

Selbst zubereiteter Kefir ist nicht mit einem Industrieprodukt zu vergleichen. Ihr Kefir enthält viele lebende Bakterienstämme, die zu einem großen Teil in Ihren Dickdarm gelangen und sich dort mit der vorhandenen Darmflora „vertragen“ müssen. Beginnen Sie deshalb genauso vorsichtig mit dem Verzehr kleinerer Mengen Kefir, wie es auch bei der Einnahme von probiotischen Präparaten empfohlen wird.

Hinweis für Menschen mit Laktose-Intoleranz:

Bei der Vergärung der Milch zu Kefir wird auch ein Teil des in der Milch enthaltenen Milchzuckers zu Traubenzucker und Schleimzucker aufgespalten. Wenn Sie nur leicht laktoseintolerant sind, können Sie austesten, wie viel Kefir Sie vertragen. Sie können den Kefir jedoch auch aus laktosefreier Milch herstellen. Achten Sie jedoch darauf, Frischmilch aus dem Kühlregal zu verwenden, denn die üblicherweise verkaufte H-Milch ist nicht geeignet.

Hinweis für Menschen mit Histamin-Intoleranz:

In den allermeisten Fällen haben Menschen mit Histamin-Intoleranz Probleme mit vergorenen Lebensmitteln. Da jedoch die gesundheitlichen Vorteile von Kefir nicht unbeträchtlich sind, können Sie versuchen, sehr vorsichtig auszutesten, ob Ihnen kleinere Mengen Kefir bekommen. Lassen Sie das Getränk aber nur kurz und nicht länger als einen oder maximal zwei Tage gären und verzehren Sie es dann umgehend.