

Herstellung von echtem Milch-Kefir

Zur Herstellung von Milchkefir benötigen Sie:

Einige Kefirknollen (Kefirpilz)

sauberes Glas mit Schraubdeckel ca. 1 – 1.5 l Inhalt

Milch (Magermilch, Vollmilch)

Plastiksieb

1. Die Kefirknollen in ein sauberes Glas geben und mit kalter 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).
2. Das Getränk vorsichtig mit einem Plastiklöffel oder Gummischaber (nie Metall verwenden) umrühren und durch den Plastiksieb geben.
3. Die fertige Kefirmilch kühlen (im Kühlschrank ca. 2 Tage haltbar)
4. Die Kefirknollen mit kaltem Wasser gründlich abspülen. Das Ansatzglas gründlich mit heissem Wasser reinigen (kein Abwaschmittel verwenden) Verwenden Sie eine separater Bürste oder Schwamm. Sobald das Glas sauber ist können die Knollen neu angesetzt werden.

Was kann ich tun, wenn mir 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 ich tun, wenn ich momentan kein Kefir herstellen möchte?

Wenn Sie nicht sofort wieder Kefir herstellen möchten, halten sich die Kefirknollen in einem Schraubglas mit Milch übergossen über einige Wochen im Kühlschrank. Die so entstandene Kefirmilch jedoch nicht zum Trinken verwenden sondern weglassen 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-Getränk.

Christine Weber
kefir@unweb.ch

Aufbewahrung

Sollten Sie Ihren Kefir für einige Zeit nicht brauchen, gibt es folgende Möglichkeiten 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 überdauert. 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, chlorfreien Wasser ab und legen Sie die Knollen zum Abtropfen auf einige Lagen Küchepapier. Geben Sie die gut abgetropften Knollen in einen in einen Gefrierbeutel oder in 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 eingefrorener Kulturen

Legen Sie die Kultur zum Auftauen für einige Minuten in kaltes Wasser. Spülen Sie danach die Trockenmilch sorgfältig ab und setzen Sie die Knollen mit Milch an (Knollen sollen gut bedeckt sein). Wechseln Sie die Milch nach 24 Stunden (2 mal wiederholen), auch wenn sie noch nicht fertig fermentiert ist. Wiederholen Sie diesen Vorgang erneut, bis nach 24 Stunden die völlige Fermentation erfolgt ist. Das kann auch mehrere Tage dauern. Danach erhöhen Sie die Milchmenge auf das übliche Mass. Das Einfrieren der Kefir-Knollen bedeutet viel Stress und funktioniert nicht immer.

Meine eigene Erfahrung

Ich habe meine Kefir-Kultur schon mehrere Male wie folgt eingefroren:

Habe die Kefir-Knollen in einem verschliessbaren Plastikgefäss mit etwas Milch eingefroren. Bei Wiedergebrauch wurden die Knollen langsam aufgetaut. Nach zwei bis drei Ansätzen können die Knollen wieder ganz normal verwendet werden.