

## So erhalten Sie ein köstliches **Milchkefir-Getränk**

### **Das benötigen Sie für die Herstellung (pro 500ml Getränk):**

- 1 EL Kefirknollen (auch als Kefirpilz oder Tibetischer Pilz bekannt) in fertigem Kefir-Getränk als Transportflüssigkeit
- 500ml Milch (H-Milch oder abgekochte Frischmilch)
- 1 verschließbares Gärggefäß für mind. 500ml (z.B. Marmeladenglas)
- 1 Plastiksieb, 1 Plastiklöffel und eine Flasche oder Glas für die Lagerung im Kühlschrank

### **Kurzanleitung:**

1. Füllen Sie 500ml zimmerwarme Milch in Ihr Gärggefäß.
2. Geben Sie die Kefirknollen (ohne das fertige Kefir-Getränk) dazu.
3. Verschließen Sie das Gärggefäß luftdicht (gut zuschrauben).
4. Stellen Sie die Kultur bei Zimmertemperatur an einen möglichst lichtgeschützten Ort.
5. Nach 1-2 Tagen gießen Sie das fertige Kefir-Getränk durch ein Plastiksieb in eine Flasche oder Glas.
6. Milchkefirknolle kurz mit kaltem oder lauwarmem Wasser vorsichtig abspülen.
7. Gärggefäß heiß ausschwenken. Jetzt können Sie wieder mit Punkt 1 beginnen.

**WICHTIG!** Bringen Sie Ihre Milchkefir Kultur niemals mit Metall in Berührung, weil ihr das ernsthaft schaden könnte. Benutzen Sie deshalb ausschließlich Plastiksiebe und -löffel.

**WICHTIG!** Wenn das fertige Getränk einmal muffig riechen sollte oder sich sonst merkwürdig verhält, schütten Sie den Ansatz sicherheitshalber weg. Spülen Sie die Milchkefir-Knollen in einem Plastiksieb gründlich aus und starten Sie mit einem neuen Ansatz. Geben Sie pro 500ml Milch zwei gestrichene Teelöffel Milchzucker hinzu, so erholt sich die Kultur meist schneller.

### **Sauberkeit und Hygiene**

Alle Geräte, die mit dem "Tibetanischen Pilz" oder dem Ansatz in Berührung kommen, müssen vorher gut gereinigt werden. Benutzen Sie heißes Wasser und Spülmittel. Spülen Sie danach alle Spülmittelreste sehr sorgfältig ab. Bei chemischen Stoffen reagiert der Kefir – wie bei Metall – sehr empfindlich. Auch Ihre Hände müssen sauber und seifenfrei sein, bevor Sie die Milchkefir-Knollen berühren. Fassen Sie die Knollen nur an, wenn es sich nicht vermeiden lässt. Benutzen Sie wenn möglich Plastiklöffel. So können Sie einer Verunreinigung mit fremden Keimen gut vorbeugen.

## **Ausführliche Anleitung mit vielen Tipps und Tricks**

### **1. Füllen Sie 500ml zimmerwarme Milch in Ihr Gärggefäß.**

- Sie können Kuh-, Ziegen- oder Schafsmilch zur Herstellung von Kefir verwenden. Selbst mit Sojamilch soll der Ansatz gut funktionieren. Bei allen Experimenten gilt aber: Lieber ein Glas "ganz normal" ansetzen und als Sicherheit aufbewahren, falls das Experiment misslingt.
- Am sichersten gelingt der Ansatz mit H-Milch bzw. pasteurisierter Milch. Voll- bzw. Frischmilch sollten Sie vor einem Ansatz kurz aufkochen und abkühlen lassen, damit fremde Keime keine Chance haben.
- Nicht erhitzte Rohmilch mag aufgrund ihrer naturbelassenen Inhaltsstoffe wertvoller sein als H-Milch. Beim Kefir – der ja eher in kleinen Mengen von 150-200ml verzehrt wird – kommt es aber eher auf die Inhaltsstoffe an, die durch die Arbeit der Kefir-Knolle erst entstehen. Auch Rohmilch sollte deshalb unbedingt vorher aufgekocht werden. Traditionell wird der "Tibetanische Pilz" (z.B. im Kaukasus oder in Bulgarien) auch mit Rohmilch produziert, dennoch sollten Sie hier lieber kein Risiko eingehen.
- Der Fettgehalt (1,5 oder 3,5 % Fettanteil in der Milch) hat keinen Einfluss auf die Qualität von Kefir. Mit 3,5 % Fettanteil schmeckt der Kefir sahniger.

### **2. Geben Sie die Kefirknollen (ohne das fertige Kefir-Getränk) dazu.**

- Geben Sie die Kefirknollen ohne das Kefir-Getränk zu der abgekühlten Milch. Das fertige Kefir-Getränk dient lediglich als Schutz und Transportflüssigkeit für die Kefirknollen. Sie können es wegschütten, weil es durch den Transport sehr sauer geworden ist. Da die Kefirknollen durch den Transport gestresst sind, sollten Sie sie erst beim nächsten Ansatz abwaschen. Der Kefir-Drink von wellness-drinks.de (fertiges Kefir-Getränk mit ca. ein gestrichenem Esslöffel Kefirknollen) reicht aus, um zunächst 500ml Milch anzusetzen. Meist verdoppelt sich die Menge der Knollen in ca. 4 Wochen. Mit der Zeit können Sie dann auch mehr Kefirknollen pro Ansatz hinzufügen, was die Arbeit des "Tibetanischen Pilzes" beschleunigt. Wenn es zu viele werden (mehr als 1 Teil Knollen auf 6 Teile Milch), können Sie die überschüssige Kultur teilen oder verschenken.

### **3. Verschließen Sie das Gärggefäß dicht (gut zuschrauben).**

- Für den Fermentationsprozess benötigt die Milchkefir-Kultur keinen Sauerstoff. Zuviel Luft würde den Prozess eher stören. Da bei der Gärung Kohlensäure entsteht, reicht es, das Glas bis zum ersten spürbaren Widerstand zuzudrehen. So kann evtl. überschüssige Kohlensäure gut entweichen.

#### 4. Stellen Sie die Kultur bei Zimmertemperatur an einen möglichst lichtgeschützten Ort.

- Die optimalen Temperaturen für die Milchkefir-Herstellung liegen bei 10 bis 25 Grad Celsius. In Haushalten wird der Kefir aber in der Regel bei Zimmertemperatur angesetzt. Bei niedrigen Temperaturen überwiegt die Hefegärung: Der fertige Kefir enthält dann mehr Kohlensäure und Alkohol und schmeckt stärker nach Hefe. Bei höheren Temperaturen setzt verstärkt die Milchsäuregärung ein: Der fertige Kefir enthält weniger Alkohol und schmeckt saurer (ähnlich wie Joghurt).
- Sie müssen den Ansatz nicht unbedingt ins Dunkle stellen, aber er sollte möglichst lichtgeschützt stehen. Es reicht zum Beispiel ein übergeworfenes sauberes Küchenhandtuch, das einen Großteil des Lichts abhält. Sonne verträgt die Kultur aber auf keinen Fall.

#### 5. Nach 1-2 Tagen gießen Sie das fertige Milchkefir-Getränk durch ein Plastiksieb in eine Flasche oder ein Glas.

- Die genaue Gärdauer richtet sich nach der Größe und Anzahl der Kefirknollen (viele große Knollen verkürzen den Prozess entsprechend), nach der Umgebungstemperatur (je wärmer, desto kürzer) und nach dem persönlichen Geschmack. Nach einem Tag schmeckt der Kefir sehr mild, am zweiten Tag ist er saurer und intensiver. Der Alkoholgehalt des fertigen Kefirs kann je nach Gärdauer von ca. 0,2 Prozent bis maximal rund 2 Prozent betragen. Wenn Sie ein besonders dickflüssiges Kefirgetränk wünschen, rühren Sie die Kultur nach einem Tag Stehzeit kräftig um. Am nächsten Tag ist der Kefir dann besonders cremig.
- Vor dem Abgießen sollten Sie den Kefir auf jeden Fall kräftig umrühren. So lösen sich die festen (Casein-)Bestandteile der Milch schonend von den Kefirknollen.
- Im Kühlschrank ist das fertige Milchkefir-Getränk mehrere Tage haltbar. Gekühlt schmeckt es auch besonders lecker. Den frischen Kefir sollten Sie unbedingt einmal leicht gesalzen probieren, mit frischen Kräutern (Petersilie, Dill), mit etwas Cayenne-Pfeffer und Zitronensaft oder mit frisch geriebener Ingwerwurzel. Auch als Salatdressing oder Bestandteil von Saucen lässt sich das Getränk hervorragend verwenden.
- Falls der erste Ansatz noch nicht so gut schmeckt, gießen Sie ihn lieber weg. Manchmal benötigt der Milchkefir eine Anlaufphase, um sich an andere Milchsorten, Temperaturen usw. zu gewöhnen. Spätestens der zweite oder dritte Ansatz sollte dann aber gelingen.
- Wenn sich auf dem Ansatz viel wässrige Molke sammelt, sind zu viele Kefirknollen im Ansatz oder das Gefäß steht zu warm. Reduzieren Sie die Anzahl der Knollen oder stellen Sie ihn kühler. Dies ist vor allem in den Sommermonaten zu beobachten.

#### 6. Milchkefirknolle kurz mit kaltem oder lauwarmem Wasser vorsichtig abspülen.

- Eine saubere Kefirknolle sieht aus wie ein hübscher Mini-Blumenkohl. Entfernen Sie beim Abspülen sorgfältig alle Casein-Teile (weiß und fest wie Quark), die sich um die Knollen angesammelt haben. Wenn Sie die Knollen überhaupt nicht reinigen, droht Ihr Kefir irgendwann durch das angesammelte Casein zu ersticken.
- Ob man die Milchkefir-Knollen wirklich nach jedem Ansatz abspülen soll, darüber gehen die Meinungen stark auseinander. Jedes Mal abzuspülen ist zwar hygienisch am sichersten, stresst die Knollen aber auch. Sie verlieren dann oft ihre Festigkeit und ziehen Fäden. Dies ist zwar kein Merkmal für mangelnde Qualität, zeigt aber, dass sich die Kultur gegen schwierige Lebensbedingungen "wehren" muss. Viele Kefir-Freunde spülen ihre Knollen nach jedem 3.-4. Ansatz, also etwa wöchentlich ab.
- Mit der Zeit wächst der "Tibetanische Pilz" und teilt sich von ganz alleine. Die meisten Knollen werden etwa walnussgroß, aber es wurde auch schon von wesentlich größeren Knollen berichtet.

#### 7. Gärgefäß heiß ausschwenken. Jetzt können Sie wieder mit Punkt 1 beginnen.

- Da sich die Kefirkultur ca. alle 4 Wochen verdoppelt, erhöht sich die Menge an Milchkefir, die Sie damit herstellen können, mit der Zeit entsprechend. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihre Kultur schlecht wächst, versuchen Sie es damit, pro 200ml Milch einen gestrichenen Teelöffel Milchzucker zusätzlich beizumengen.

#### Urlaubstipp:

- Wenn Sie in den Urlaub fahren, übersteht der Milchkefir diese Pause am besten im Kühlschrank. Bedecken Sie die Kefirknolle mit einem Gemisch aus Milch und Milchzucker. Decken Sie ihn ab, ohne ihn luftdicht zu verschließen. Wenn Sie wieder eine neue Kultur starten wollen, schütten Sie die alte Milch unbedingt weg und setzen Sie die Knollen neu an. Es kann nun einige Ansätze dauern, bis die Kultur wieder so schnell wie üblich arbeitet.
- Viele Kefir-Fans frieren ihre Knollen ein oder trocknen sie sogar, wenn sie in den Urlaub fahren. Es besteht aber das Risiko, dass sich die Kultur anschließend nicht oder nur sehr schwer wieder beleben lässt.

**Anmerkung: Alle Informationen und Tipps sind mit der notwendigen Sorgfalt erstellt worden. Dennoch können wir für eventuelle Schäden nicht haften. Die Anwendung aller Ratschläge geschieht auf eigene Verantwortung.**

copyright © wellness-drinks.de

*wellness-drinks.de*

André Götz  
Herzogstr. 27  
60528 Frankfurt  
info@wellness-drinks.de  
Tel. 069 – 65 30 37 41  
Fax 069 – 65 30 37 32

