

KEFIR: Herstellungsanleitung



Finden Sie uns schneller wieder:
einfach den QR-Code hier scannen!

- 1.) Wichtig: die Kefirknöllchen können am Besten bei Zimmertemperatur arbeiten.
- 2.) Die Knöllchen werden in einen Glasbehälter (ca. 1 Liter) gelegt und mit Milch (Kuh-, Ziegen-, Stuten- oder Schafsmilch, UHT, pasteurisiert oder Rohmilch – das ist völlig egal, Fettgehalt ebenso, denn die Knöllchen brauchen lediglich die Milchzucker = Lactose zum Gedeihen) aufgefüllt.
- 3.) Der Behälter wird mit anschließend mit Frischhaltefolie abgedeckt und mit einem Gummi befestigt. So kann zwar Kohlendioxid (CO² - entsteht bei der Gärung) entweichen - jedoch kein Sauerstoff (O²) eindringen
- 4.) Je nach Knöllchenmenge bzw. -substanz, Umgebungstemperatur, Milchfrische etc. kann der Reifeprozess (mindestens) 24 Stunden aber u.U. auch bis zu 3-4 Tage dauern. Eventuelle ab und zu umrühren, damit die Milch von den Knöllchen gleichmäßig *anverdaut* werden kann
- 5.) Sobald das Getränk etwas dickflüssig wird und sauer duftet, kann das Getränk abgeschöpft werden – dazu eignet sich am besten ein feinmaschiges Sieb
- 6.) Das Getränk ist danach sofort genießbar – besser schmeckt Kefir allerdings kalt – im Kühlschrank ist das fertige Produkt gut abgedeckt etwa 1 Woche lang haltbar. Gut abdecken, weil das Getränk schnell Geschmack und Geruch von anderen im Kühlschrank gelagerten Lebensmitteln annehmen kann. Es kann auch passieren, dass sich das Eiweiß während der Lagerung dickflüssig oben absetzt, während unten eine Art durchsichtige Flüssigkeit – ähnlich wie Molke – bildet. Das ist kein Problem: bitte einfach wieder vermischen. Aber manch einer mag das Dickflüssige eher; weil das fast so wie Joghurt oder Dickmilch schmeckt
- 7.) Wenn man die Knöllchen gerade nicht verwendet, kann man sie ohne weiteres „hybernieren“ – und zwar im Kühlschrank, unteres Fach. Dafür besorgen Sie sich einfach einen kleinen Glas- oder Plastikbehälter; die Knöllchen werden mit Wasser abgespült und in den Behälter gelegt. Das Gläschen anschließend entweder nur mit Leitungswasser oder u.U. mit je 1/3 Milch und 2/3 Wasser auffüllen. Etwa 10-12 Tage kann man die Kefirkultur so „kaltstellen“ ohne dass sie dabei eingeht. Dauert es länger und sie kriegen nichts zu „fressen“ (Milchzucker = Lactose) gehen sie selbstverständlich nach einer Weile ein. Das sieht man, indem sie leicht gelblich und selbst in der Milch bzw. im Wasser, irgendwie „trocken“ aussehen.
- 8.) Wenn man die Kefirknöllchen für die regelmäßige Herstellung von Kefir verwendet, dann wachsen sie natürlich auch mit und nach einer Weile werden sie sehr viel mehr. In diesem Fall kann man sie einfach an Freunde und Bekannte verschenken oder sicherheitshalber selbst welche aufbewahren, damit man bei einem eventuellen Absterben der verwendeten Kefirkultur auf die Reserve zurückgegriffen werden kann. Was kann man also tun?
- 9.) Die Knöllchen gut waschen und trocken tupfen. Anschließend in einen Tiefkühlbeutel packen und *einfrieren* (Gefrierfach ***). Man kann die Knöllchen anstelle einfrieren aber einfach nur *trocknen* (nur passiv – also bitte nicht mit dem Haartrockner oder im Ofen!). Die komplett ausgetrocknete Knöllchen sollten dann in einem sehr trockenen Behälter aufbewahrt werden. Will man die so präparierten Sicherheitsbestände bei Gelegenheit wieder zum Leben erwecken und erneut einsetzen, dann gilt folgendes: Knöllchen auftauen lassen (Zimmertemperatur, keine direkte Sonneneinstrahlung, keinesfalls in der Mikrowelle!), anschließend gut waschen. Kleinen Behälter nehmen, die Knöllchen einfüllen und mit einer Milch-Wasser-Mischung (1:1) auffüllen und einfach „arbeiten lassen“. Nach etwa 2 Tagen den Saft ablassen und die Prozedur etwa 3 Mal wiederholen. Die 4. Wiederholung nur mit Milch durchführen. Dieses Vorgehen ist deshalb wichtig, weil die Knöllchen nach dem „Winterschlaf“ bzw. „Trockenschlaf“ erst einmal wieder auf „Betriebsbereitschaft“ getrimmt werden sollten, sonst produzieren sie zunächst extrem hohe Säuremengen. Kefir ist in diesem Fall überhaupt nicht genießbar. Nach der 4. Vorlaufgärung abgießen, aber dabei einfach mal auch probieren, ob das Produkt eventuell schon zum Verzehr geeignet ist.

Noch Fragen? Starter-Kefirkultur* gewünscht? Einfach melden unter: info@nutriception.de

© 2008-2011 | nutriception

* = nutriception-Kunden erhalten die Kefirknöllchen kostenfrei (soweit vorrätig)! Nicht-Kunden können leider nicht berücksichtigt werden. Verkauf ist ausgeschlossen.