



## WAS IST MILCHKEFIR & WIE WIRD ER HERGESTELLT ?

Für die Fermentation von Milchkefir benötigen wir lebende Kulturen – Kefirkörner sind eine Kombination aus Hefen und Bakterien. Laktobazillen beispielsweise sind Bakterien, die Laktose in Milch (Milchzucker) in Milchsäure und somit in Joghurt und Kefir umwandeln können und ihnen so ihren sauren Geschmack verleihen.



### WAS BEDEUTET «KEFIR»?

Es wird angenommen, dass das Wort Kefir vom türkischen Wort „keif“ stammt, was „gutes Gefühl“ bedeutet. Es wird auf viele verschiedene Arten ausgesprochen, am gebräuchlichsten sind „key-fur“, „keh-fear“, „k'fear“, „kuh-fear“ und „kee-fer“.

### WIE WIRD KEFIR TRADITIONELL HERGESTELLT?

Kefir oder Bulgaros stammt ursprünglich aus der Kaukasusregion und wurde durch Fermentieren von Kuh-, Ziegen- oder Schafsmilch mit Milchkefirkörnern hergestellt. Traditionell wurde Kefir in Ziegenlederbeuteln zubereitet, die in der Nähe des Hauseingangs aufgehängt wurden. Jedes Mal, wenn ein Besucher das Haus betrat, klopfte er an die Tasche. Dadurch bleiben die Milch- und Kefirkörner gut vermischt.

### WARUM SOLLTE ICH KEFIR ZU HAUSE MACHEN?

Kefir ist ein traditionelles fermentiertes Getränk mit zahlreichen gesundheitlichen Vorteilen: Um jedoch das Beste daraus zu machen, muss es frisch sein – und dafür ist die Zubereitung zu Hause am besten.

Wenn Sie Kefir selbst herstellen, haben Sie die Möglichkeit, den ganzen Reichtum und die gesundheitlichen Vorteile des Getränks zu genießen. Da keine Konservierungsstoffe zugesetzt werden, haben Sie eine bessere Kontrolle über die Qualität Ihres Kefirs. Sie können es auch ganz nach Ihrem Geschmack gestalten. Sie können so viel oder so wenig Kefir herstellen, wie Sie benötigen. Im Vergleich zum Kefir, den Sie im Handel kaufen können, enthält das selbstgemachte Getränk einen viel höheren Anteil an Kefir-spezifischen Wirkstoffen, die für Ihre Gesundheit wichtig sind. Durch die Kultivierung und Lagerung von hausgemachtem Milchkefir in einem Glasgefäß vermeiden Sie eine unerwünschte Belastung durch BPA und andere Giftstoffe aus Kunststoff. Sie sparen Geld und erzeugen weniger Abfall.

### WIE BEREITE ICH MILCHKEFIR ZU?

1. Geben Sie die Körner in das Glas und fügen Sie die entsprechende Menge Milch hinzu – die Messlinien markieren 300 ml/10 oz (ungefähr eine Portion).
2. Öffnen Sie den oberen Deckel des Glases leicht, um den für die Gärung erforderlichen Luftstrom zu ermöglichen. Lassen Sie es etwa 24 Stunden lang bei Raumtemperatur stehen. Die Hauptgärung ist beendet, wenn die Milch dicker und säuerlicher wird.
3. Wenn der Prozess der primären Fermentation abgeschlossen ist (ca. 24 Stunden), entfernen Sie den Siebdeckel und verwenden Sie einen Rührstab, um den erzeugten Kefir vorsichtig zu vermischen. Dies wird Ihnen helfen, es zu belasten. Setzen Sie den Siebdeckel wieder auf das Glas.
4. Setzen Sie den Schaber auf den Siebdeckel und seihen Sie den Kefir in ein Glas ab. Drehen Sie dabei den Schaber im Halbkreis. Die Körner bleiben im Glasgefäß und der abgeseibte Kefir ist für die zweite Gärung oder den sofortigen Gebrauch bereit.

### WIE AKTIVIERE ICH MEINE DEHYDRIERTEN MILCH-KEFIR-KÖRNER?

Dehydrierte Kefirkörner werden mit einem Dörrgerät getrocknet und verbleiben im Ruhezustand. Es ist einfach, dehydrierte Körner für längere Zeit an einem kühlen Ort, im Kühlschrank oder Gefrierschrank aufzubewahren. Dehydrierte Körner lassen sich auch leichter transportieren und über längere Strecken versenden. Um sie erneut zu verwenden, müssen Sie die Anweisungen des Herstellers zur Rehydrierung befolgen. Normalerweise dauert es einige Chargen, bis Ihre Körner aktiv genug sind, um Kefir zu produzieren.

Gießen Sie eine kleine Menge zimmerwarmer Milch in ein Glas und fügen Sie Milchkefirkörner aus dem Beutel/Behälter hinzu.

1. 24 Stunden lang gären lassen.
2. Die Körner abseihen und die Milch wegwerfen.
3. Waschen Sie die Körner mit lauwarmem, chlorfreiem Wasser und wiederholen Sie den ersten Schritt.
4. Wechseln Sie die Milch alle 24 Stunden, bis der Kefir zu fermentieren beginnt.
5. Wenn Sie mit Kefir zufrieden sind, verwenden Sie mehr Milch für die Fermentation.

### WELCHE MILCH BRAUCHT ES ZUR AKTIVIERUNG DER MILCH-KEFIR-KÖRNER?

Sie können Milchkefir mit Kuh-, Ziegen-, Schafs- oder Pflanzenmilch zubereiten. Wählen Sie für die Zubereitung von Kefir vollfette frische oder pasteurisierte Milch. Kefirkörner werden in der Regel in Kuhmilch angebaut, sofern der Hersteller nichts anderes angibt. Wenn Sie Kefir aus einer anderen Milchsorte zubereiten möchten, sollten Sie bei der Umstellung vorsichtig sein. Wenn möglich, beginnen Sie mit nur einem Teil der Körner in der neuen Milch. Speichern Sie den Rest für den Fall, dass die Änderung nicht erfolgreich ist. Jede Änderung der Zutaten kann Auswirkungen auf die Körner haben. Wahrscheinlich müssen Sie die neue Milch einige Male wechseln, bevor Sie Kefir erhalten. Getreide braucht Zeit, um sich an die neue Zutat zu gewöhnen.

### **WANN IST EINE AKTIVIERUNGSZEIT DER KÖRNER ERFORDERLICH?**

Eine Aktivierungsphase ist jedes Mal erforderlich, wenn die Körner ohne Nahrung bleiben. Dies kann aus verschiedenen Gründen geschehen, seien es dehydrierte Körner, oder die Kefirgebilde wurden für kurze Zeit im Kühlschrank gelagert oder eingefroren, oder diese wurden per Post versandt.

### **WIE LANGE DAUERT ES, GETROCKNETE MILCHKEFIRKÖRNER ZU AKTIVIEREN?**

Die Aktivierungszeit hängt davon ab, wie lange die Körner ohne Nahrung waren. Normalerweise dauert es 7–14 Tage, bis die Milchkefirkörner aktiviert sind. Wenn Sie sich entscheiden, Kefirkörner zu aktivieren, geben Sie sie in lauwarme Milch. Versuchen Sie, die gleiche Milch zu verwenden, die Sie zuvor verwendet haben (Kuh, Schaf, Ziege). Wechseln Sie die Milch alle 24 Stunden und waschen Sie die Körner beim Milchwechsel vorsichtig. Nach der 3. oder 4. Charge können Sie mit dem Waschen der Körner aufhören. Wechseln Sie die Milch so lange, bis die Körner aktiviert sind, d. h. sie beginnen, Kefir zu produzieren. Dies kann sehr schnell passieren, kann aber manchmal auch bis zu 2 Wochen dauern, wenn die Körner sehr lange gelagert wurden.

### **MEINE KEFIRKÖRNER SIND SEHR KLEIN, - WAS SOLL ICH TUN?**

Manchmal sind die Kefirkörner von Anfang an klein, manchmal trennen sich nur Teile der größeren Körner. Gegen kleine Körner ist nichts einzuwenden, solange sie guten Kefir ergeben. Wenn Sie befürchten, dass Sie die Körner verlieren, versuchen Sie, sie durch kleinere Schlitzlöcher zu passieren, bis sie größer werden. Wenn Sie frische Kefirkörner aktivieren, können Sie diese sofort waschen. Wenn Sie dehydrierte Körner haben, geben Sie diese zuerst in Milch. Nach 24 Stunden Gärung die Körner abseihen und vorsichtig mit lauwarmem Wasser waschen. Stellen Sie sicher, dass es nicht chloriert ist, da dies die lebenden Mikroorganismen in den Körnern abtöten kann. Sie können die Körner bei jedem Milchwechsel während der Aktivierung waschen. Sie können damit nach der 3. oder 4. Charge aufhören.

### **WIE LANGE FERMENTIERT MILCHKEFIR?**

Normalerweise fermentiert Milchkefir 24 Stunden lang. Wenn die Milch nach einem Tag immer noch nicht fermentiert ist, können Sie sie länger stehen lassen, bis zu 48 Stunden. Wenn sich der Kefir nach 24 Stunden bereits getrennt hat und der Kefir für Ihren Geschmack zu sauer ist, können Sie ihn für eine kürzere Zeit fermentieren. Der Milchkefir hat einen leicht säuerlichen Geschmack und eine dickere Konsistenz als Milch. Es ähnelt stark Joghurt, hat aber einen ausgeprägteren Geschmack.

#### **Wann sollte Kefir länger gären?**

- Milch ist immer noch sehr dünn
- Es gibt zu wenig Kefirkörner für die Milchmenge
- Sie möchten sicherstellen, dass Kefir nur eine sehr geringe Menge Laktose enthält
- Niedrige Umgebungstemperatur, die die Gärung verlangsamt
- Sie möchten mehr sauren Kefir haben

#### **Wann muss die Fermentationszeit verkürzt werden?**

- Kefir beginnt sich zu trennen
- Das Verhältnis von Kefirkörnern zu Milch ist zu hoch
- Sie bevorzugen einen milderen, weniger sauren Geschmack von Kefir
- Die Temperatur in der Umgebung ist ziemlich hoch

### **WELCHE VORTEILE HAT DAS TRINKEN VON KEFIR?**

Das Trinken von Kefir hat viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden:

- Kefir enthält leicht verdauliche Proteine, ist voller guter Bakterien, die die Verdauung unterstützen und enthält antimikrobielle Stämme von Laktobazillen.
- Stärkt die Immunität und unterstützt die Entgiftung
- Hilft, durch Antibiotika gestörte Darmbakterien auszugleichen und wirkt beruhigend bei entzündlichen Darmerkrankungen
- Kann die Haut nach schweren Verbrennungen heilen
- Wirkt unterstützend bei der Bekämpfung von Allergien und kann von Laktoseintoleranten verzehrt werden
- Senkt den Blutdruck
- Begünstigt den Aufbau der Knochendichte
- Eliminiert Candida
- Kann hilfreich sein zur Bekämpfung von Anämie (Eisenmangel)
- Zur Vorbeugung und begleitenden Behandlungsunterstützung von Cancer

### **WIE VIEL KEFIR SOLL ICH TRINKEN?**

Beginnen Sie Ihre Kefir-Dosis schrittweise, indem Sie täglich etwa 100 ml Kefir trinken. Sie werden die Wirkung von Kefir schnell bemerken. Es hängt davon ab, wie empfindlich Sie sind und wie Ihre Ernährung aussieht, bis Sie mit Kefir beginnen. Die Reaktionen können heftig sein und möglicherweise intensiver werden, bis sich Ihr Körper angepasst hat.

Nebenwirkungen des Kefirtrinkens können sein: Magenkrämpfe/-gurgeln, Verstopfung, Blähungen..

Wenn Sie keine Erfahrung mit dem Verzehr von Lebendfutter haben, werden die Auswirkungen wahrscheinlich deutlicher sein. Sie sollten nicht mit dem Trinken von Kefir aufhören, wenn die Wirkung nicht zu stark ist. Wenn es Ihnen nicht gelingt, sie zu überwinden, hören Sie auf, Kefir zu trinken, und holen Sie sich ärztlichen Rat. Es ist möglich, dass Kefir nichts für Sie ist.

Wenn es Ihnen jedoch gelingt, diese Effekte zu überwinden und Ihr Körper sich an das tägliche Trinken von Kefir gewöhnt hat, können Sie langsam die gewünschte Kefirmenge erreichen. Es wird empfohlen, täglich etwa 200–300 ml frischen Milchkefir (1 Tasse) zu trinken, und Das Kefirko-Glas hat an der Seite eine fühlbare Markierung, die 300 ml – 1 Dosis Kefir – anzeigt.

Schon bald werden Sie die Vorteile des Kefir-Genusses spüren. Am besten trinken Sie Kefir mindestens 3 Monate lang ununterbrochen, um die gewünschten Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden zu spüren.

### **KANN ICH ZU VIEL KEFIR TRINKEN?**

Möglicherweise müssen Sie Ihren Kefirkonsum einschränken, wenn schwerwiegende Nebenwirkungen auftreten. Dies geschieht, wenn Sie gesundheitliche Probleme haben, die den Verzehr von weniger Proteinen, Probiotika, säurehaltigen Lebensmitteln usw. erfordern. Sie sollten immer den Rat Ihres Arztes einholen, wenn Sie Beschwerden verspüren. Du solltest deine eigene Grenze finden, an der du dich wohl fühlst und daran festhalten. Ob es weniger oder mehr als 1 Tasse ist, hängt von Ihnen ab.

### **BEI WELCHER TEMPERATUR SOLLTE ICH KEFIR ZUBEREITEN?**

Die Umgebungstemperatur ist ein sehr wichtiger Faktor des Fermentationsprozesses. Für beste Ergebnisse bereiten Sie Kefir bei Raumtemperatur (20–24 °C) zu. Bei etwas wärmeren Temperaturen oder in den Sommermonaten stellen Sie möglicherweise fest, dass die Gärung des Kefirs kürzer dauert. Das Gegenteil ist auch der Fall. Bei kälteren Temperaturen verlangsamt sich die Gärung und es kann länger dauern, bis Kefir gärt.

### **WIELANGE FERMENTIERT KEFIR UND WOHER WEISS ICH, DASS DER MILCH-KEFIR FERTIG IST?**

Es dauert etwa 12–24 Stunden, bis Milchkefir den Fermentationsprozess abgeschlossen hat. Sie werden feststellen, dass die Gärung stattfindet, da die Milch dicker und saurer im Geschmack wird. Nach 8–10 Stunden können Sie die Veränderungen überprüfen. Die Milch sollte dicker werden und der Geruch sollte sich bereits entwickeln. Sie sollten den charakteristischen Geruch von Kefir und Milch wahrnehmen, der immer dicker wird. Nach 20 oder mehr Stunden sollte die Konsistenz genau richtig sein. Milch ist dickflüssig und säuerlich im Geschmack, das ist Milchkefir.

### **WAS PASSIERT, WENN KEFIR ÜBERFERMENTIERT WIRD?**

Wenn Sie Milchkefir übermäßig fermentieren, können Sie feststellen, dass sich im Glas Feststoffe von der Molke trennen. Sie können den Kefir ganz einfach mit einem Stab vermischen und erhalten einen cremigen Kefir. Wenn der Kefir stark überfermentiert ist, kann es vorkommen, dass Sie Schwierigkeiten haben, die Körner vom Kefir zu trennen. Benutzen Sie einen Siebdeckel und bedienen Sie sich mit einem Schaber. Es wird nicht empfohlen, Kefir häufig zu stark zu fermentieren. Die Körner sind eine lebende Kultur, die Nahrung braucht. Und nach Abschluss der Primärgärung haben die Körner nicht mehr genug Nahrung und verhungern. Wenn Sie dies zu oft wiederholen, können die Kefirkörner beschädigt oder sogar abgetötet werden.

### **SOLLTE ICH DEN DECKEL WÄHREND DER GÄRUNG VON MILCHKEFIR GESCHLOSSEN HALTEN?**

Die Hefen in der Kultur benötigen zur Gärung etwas Luft. Während der Fermentation entstehen außerdem Gase, sodass es bei der Kefir-Fermentation am besten funktioniert, einen teilweise geöffneten Deckel zu lassen. Der Kefir-Fermenter verfügt über einen zweiteiligen Deckel, der die Luftzirkulation während der Fermentation ermöglicht. Für die zweite Gärung, wenn Sie die Kefirkörner abseihen, können Sie einen luftdichten Deckel verwenden.

### **IST EINE ZWEITE GÄRUNG ERFORDERLICH?**

Durch die zweite Fermentation erhält Ihr Ferment ein vollständiges Spektrum an lebenden Mikroorganismen. Viele behaupten, dass man erst mit der zweiten Gärung wirklich von fermentierten Getränken profitieren kann. Dies ist auch die Zeit, in der Sie etwas Aroma hinzufügen und Ihren Kefir sprudelnder machen können. Auch wenn es wichtig ist, ist es nicht verpflichtend. Von frisch zubereitetem Kefir werden Sie dennoch viel profitieren!

### **WIE KANN KEFIR ZWEIT FERMENTIERT WERDEN?**

Verschließen Sie Ihr Glas frisch abgeseihten Kefir mit einem luftdichten Deckel und stellen Sie es für einen Tag in den Kühlschrank, um den zweiten Fermentationsprozess abzuschließen. Dadurch erhält Ihr Kefir das volle Spektrum an Probiotika und behält gleichzeitig seine Frische am nächsten Tag. Sie können dem Kefir für die zweite Gärung einige Aromen hinzufügen, um ihm einen kleinen Kick zu verleihen. Probieren Sie es!

### **GIBT ES EINE VEGANE ALTERNATIVE ZU MILCHKEFIR?**

Sie können auch milchfreien Kefir zubereiten. Wasserkefir ist eine Option, aber auch milchfreier Milchkefir ist möglich. Kefir lässt sich ganz einfach mit Kokos- oder Nussmilch zubereiten. Ihre Milchkefirkörner brauchen Zeit, um sich daran zu gewöhnen. Die ersten ein oder zwei Chargen sind möglicherweise nicht so gut, wie Sie es sich wünschen. Dies liegt daran, dass Getreide in einer anderen Umgebung verwendet wird. Diese Anpassungsphase ist bei den meisten kleinen Änderungen in der Fermentationsumgebung vorhanden (Umstellung von im Laden gekaufter Milch auf frische Rohmilch).

### **Achten Sie auf die Revitalisierung!**

Beachten Sie jedoch, dass die Milchkefirkörner möglicherweise alle paar Chargen in der normalen Milch aufgefrischt werden müssen, um sicherzustellen, dass sie ausreichend Nahrung erhalten. Wenn sie mit Ihrem Kefir gut funktionieren, ist das nicht notwendig, aber wenn Sie Schwierigkeiten mit schlechten Ergebnissen haben, nachdem Sie einige Chargen erfolgreich fermentiert haben, könnte dies das Problem sein.

### **BEZUGSQUELLE:**

**AQUA NATURA GmbH**

Spitzi 10

8716 Schmerikon

Tel: +41 (0)55 556 89 52

Mail: [info@aquanatura.ch](mailto:info@aquanatura.ch)

**Wir beraten Sie gerne!**

KEFIRKO Kefir Fermentationsgläser & dehydrierte Kefirkörner können Sie im CH-Online-Shop von AQUA NATURA beziehen:

[www.aquanatura.ch](http://www.aquanatura.ch)