



SO ERHALTEN SIE EIN KÖSTLICHES KEFIR-GETRÄNK

DAS BENÖTIGEN SIE FÜR DIE HERSTELLUNG (PRO 500 ML KEFIR-GETRÄNK):

- 1 EL Kefirknollen (auch als Kefirpilz oder Tibetischer Pilz bekannt)
- 500 ml Milch (am besten H-Milch oder kurz erhitzte Frischmilch)
- 1 verschließbares Gärgefäß für mind. 500ml (z. B. Marmeladenglas)
- 1 Plastiksieb, 1 Plastiklöffel
- 1 Flasche oder Glas für die Lagerung des fertigen Kefir-Getränks im Kühlschrank

KURZANLEITUNG:

1. Füllen Sie 500 ml zimmerwarme Milch in Ihr Gärgefäß.
2. Geben Sie die Kefirknollen **ohne das Kefir-Getränk** dazu.
3. Verschließen Sie das Gärgefäß dicht (gut zuschrauben).
4. Stellen Sie die Kultur bei Zimmertemperatur (16-22 Grad) 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. Kefir-Knollen kurz mit kaltem oder lauwarmem Wasser vorsichtig abspülen.
7. Gärgefäß heiß ausschwenken. Jetzt können Sie wieder mit Punkt 1 beginnen.
8. **WICHTIG!** Bringen Sie Ihren Kefir niemals mit Metall in Berührung, weil ihm das ernsthaft schaden könnte. Benutzen Sie deshalb ausschließlich Plastiksiebe und Plastiklöffel.
9. **WICHTIG!** Wenn der fertige Kefir 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.





SAUBERKEIT UND HYGIENE

Alle Geräte, die mit dem „Tibetischen 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 Kefirknollen 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 Gärgefäß.

- Sie können Kuh-, Ziegen- oder Schafsmilch zur Herstellung von Milchkefir verwenden. Am sichersten gelingt der Ansatz mit H-Milch bzw. pasteurisierter Milch. Voll- bzw. Frischmilch sollten Sie vor einem Ansatz sicherheitshalber kurz erhitzen, damit fremde Keime keine Chance haben.
- Achtung: Kefirknollen mögen die Inhaltsstoffe echter Milch und lassen sich leider nicht dauerhaft mit Sojamilch, Mandelmilch, Haferdrinks und ähnlichen Produkten ansetzen. Sie können Ihre Kefirknollen ein- bis zweimal verwenden, um solche Drinks zu fermentieren und anzusäuern, aber spätestens dann sollten Sie die Knollen zur Erholung und Kräftigung wieder in richtige Milch geben. Bei allen Experimenten gilt immer: Lieber ein Glas „ganz normal“ ansetzen und als Sicherheit aufbewahren, falls das Experiment misslingt.
- Nicht erhitze Rohmilch mag aufgrund ihrer naturbelassenen Inhaltsstoffen wertvoller sein als H-Milch. Beim Kefir – der ja eher in kleinen Mengen von 150-200ml verzehrt wird – kommt es aber mehr auf die Inhaltsstoffe an, die durch die Arbeit der Kefirknolle erst entstehen. Auch Rohmilch sollte deshalb unbedingt vorher aufgeköcht werden. Traditionell wird der „Tibetische 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. Mit 3,5% Fettanteil schmeckt der Kefir sahniger.
- Wegen ihrer gesunden Inhaltsstoffe (u.a. mehr Omega-3-Fettsäuren) empfehlen wir, den Kefir in Bio-H-Milch mit 3,5% Fettanteil anzusetzen. Mehr über Bio-Milch und Kefir finden Sie unter www.wellness-drinks.de/kefir-milchkefir-bio-milch.html





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

- Geben Sie die Kefirknollen ohne das fertige Kefir-Getränk zu der abgekühlten Milch. Das fertige Kefir-Getränk von Wellness-Drinks dient lediglich als Schutz und Transportflüssigkeit für die Kefirknollen. Da die Kefirknollen durch den Transport gestresst sind, sollten Sie sie erst beim nächsten Ansatz abwaschen.
- Die mittlere Verpackungsgröße Kefir-Drink von Wellness-Drinks (mit ca. 1 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 5 Teile Milch), sollten Sie die Kultur aber besser teilen.



3. Verschließen Sie das Gärgefäß dicht (gut zuschrauben).

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

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

- Die optimalen Temperaturen für die Kefir-Herstellung liegen bei 12 bis 22 Grad. In Haushalten wird der Kefir aber in der Regel bei der jeweiligen 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). Im Sommer ist der Kefir dankbar über einen eher kühlen Platz in der Wohnung.
- 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 Kefir-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. Die Wirkung von Kefir hängt ebenfalls von der Gärdauer ab. Wer einen praktisch laktosefreien Kefir wünscht, sollte ihn rund zwei Tage, also 48 Stunden gären lassen.





- 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. Auf unseren [☺ Kefir-Rezeptseiten](#) finden Sie zahlreiche leckere Variationen.
- 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 im Ansatz viel wässrige Molke bildet und sammelt (siehe Foto rechts), sind zu viele Kefirknollen im Ansatz oder das Gefäß steht zu warm. Dies ist vor allem in den Sommermonaten zu beobachten. Reduzieren Sie die Anzahl der Knollen und stellen Sie ihn wenn möglich kühler.



6. Milchkefir-Knollen kurz mit kaltem oder lauwarmem Wasser vorsichtig abspülen. Gärgefäß heiß ausschwenken. Jetzt können Sie wieder mit Punkt 1 beginnen.

- Eine saubere Kefir-Knolle 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 abzuspielen ist zwar hygienisch am sichersten, stresst die Knollen aber auch. Sie verlieren dann oft ihre Festigkeit und zieht 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 einmal wöchentlich ab. Bei Leitungswasser in Deutschland und Mitteleuropa, das in der Regel nicht gechlort ist, schadet das Abspülen nicht. Im Ausland wird oft empfohlen, die Knollen nicht mit Leitungswasser abzuspielen. Das kann bei schlechter Wasserqualität durchaus richtig sein.





- Mit der Zeit wächst der „Tibetanische Pilz“ und teilt sich von ganz alleine. Die meisten Knollen werden etwa walnussgroß, bevor sie sich wieder teilen, aber es wurde auch schon von wesentlich größeren Knollen berichtet.
- Da sich die Kefir-Kultur ca. alle 4 Wochen verdoppelt, erhöht sich die Menge an Milchkefir, die Sie damit herstellen können, mit der Zeit entsprechend.

URLAUBSTIPP:

- Wenn Sie in den Urlaub fahren, übersteht der Milchkefir diese Pause am besten im Kühlschrank. Bedecken Sie die Kefirknollen mit einem Gemisch aus Milch und Milchzucker. Decken Sie sie 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.

MILCHKEFIR UND WEITERE KULTUREN BEKOMMEN SIE IN UNSEREM SHOP

Auf unserer Website www.wellness-drinks.de finden Sie alles, was Sie für die Herstellung Ihrer eigenen Wellness-Drinks benötigen:

Kombucha, Milchkefir, Wasserkefir und Ginger Root Kefir in Bio-Qualität, inkl. Kultur zum Selbstansetzen, außerdem **Zutaten und Zubehör**. Fotostrecken und Videos erklären Ihnen alles, was Sie wissen müssen. Umfangreiche Informationen über die Herstellung und den Genuss der gesunden Gärgetränke, mit zahlreichen Tipps und Rezepten, runden unser Angebot ab.

Anmerkung: Alle Informationen und Tipps in dieser Anleitung sind mit größter Sorgfalt zusammengestellt und von uns geprüft worden. Eine Garantie für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Angaben können wir aber leider nicht geben. **Wir übernehmen keine Haftung für eventuelle Schäden und Unfälle.** Bitte setzen Sie bei der Anwendung unserer Empfehlungen, Tipps und Hinweise auch Ihr persönliches Urteilsvermögen ein und nutzen Sie Ihre Erfahrungen im richtigen und sicheren Umgang mit Lebensmitteln.