Kefir selber machen

Beim sogenannten Kefir handelt es sich um ein dickflüssiges, kohlensäure- und leicht alkoholhaltiges Milchgetränk. Das Getränk lässt sich einfach zu Hause herstellen. Für die Herstellung von Kefir benötigt man 500 ml Milch, ein verschließbares Gärgefäß, wie zum Beispiel ein Marmeladenglas, ein Plastiksieb, einen Plastiklöffel und eine Flasche oder ein Glas für die Lagerung im Kühlschrank.

Benutzt man für die Zubereitung des Kefirs Rohmilch, muss diese zuvor abgekocht werden. Danach muss die Milch auf Zimmertemperatur abkühlen. Die Milch gibt man nun in das Gärgefäß. Dazu gibt man die Kefirknollen, aber ohne das Kefir-Getränk. Das Gärgefäß wird nun dicht verschlossen. Das Gefäß sollte an einem Ort aufbewahrt werden, in dem Zimmertemperatur herrscht und wo es vor Licht geschützt ist.

Je nach gewünschtem Kohlensäure und Alkoholgehalt wird der fertige Kefir nach ein bis zwei Tagen durch ein Plastiksieb in eine Flasche oder ein Glas gegeben, das zur Aufbewahrung des Getränks dient. Das Getränk muss unbedingt durch ein Kunststoffsieb abgeseiht werden, da die Kefirknollen kein Metall vertragen. Danach werden die Kefirknollen kurz mit kaltem oder lauwarmen Wasser vorsichtig abgespült. Das Gärgefäß sollte mit heißem Wasser, aber ohne Spülmittel gereinigt werden. Im Anschluss kann man wieder ein neues Kefirgetränk ansetzen.

Kefir darf niemals mit Metall in Berührung kommen, da er kein Metall verträgt. Aus diesem Grund dürfen nur Kunststoffsiebe oder Kunststofflöffel verwendet werden. Riecht der Kefir unangenehm und nicht wie gewohnt oder er verhält sich anders als sonst, empfiehlt es sich den Ansatz zu entsorgen. Die Kefirknollen werden dann gereinigt und es wird ein neuer Ansatz gemacht. Pro 200 ml Milch sollte dem Kefir ein gestrichener Teelöffel Milchzucker hinzugegeben werden, damit er sich schneller erholt.

Kefirknollen sollten möglichst nicht mit den Händen berührt werden, sondern mit einem Plastiklöffel, sofern eine Berührung überhaupt erforderlich ist.

Alle Angaben sind Richtwerte (ohne Gewähr).

Viel Spaß beim selber machen, wünscht:

www.kaese-selber.de