



Kefir - der tolle Pilz - eine überlegenswerte Alternative (praktisches und kritisches)

Vor einiger Zeit hat mir der Großvater einen fein säuberlich geschriebenen Zettel unter die Nase gehalten mit den Worten "Das wär was für dich!". Der Inhalt eine Lobpreisung von Kefir. Ich kenne Kefir aus Russland und habe mir sogleich vorgenommen, das Thema Kefir mal aktiv im Knauserer anzugehen.

Es gibt zwei Arten von Kefir - den Milchkefir und den Wasserkefir. Vor allem dem Milchkefir, dem wir uns hier widmen, werden ja fast wundertätige Heilwirkungen zugeschrieben vor allem im Bereich der Verdauung, des Blutkreislaufs oder der Haut. Auch das Phänomen, dass Kaukasier trotz ihres niedrigen Lebensstandards überdurchschnittlich oft ein biblisches Alter erreichen wird dem intensiven Verzehr von Kefir zugeschrieben. Hochgepriesen wird Kefir auch als alternatives Erfrischungsgetränk, da es sowohl kohlenensäure- als auch leicht alkoholhaltig ist. Und noch dazu kann man es relativ günstig selber herstellen - klingt doch für Knauserer verlockend.

Herstellung

Milch wird mit einer Pilzkultur aus Milchsäurebakterien und verschiedenen Hefen beimpft. Es entsteht ein etwas dickliches Sauermilchprodukt, ähnlich Joghurt, aber angereichert mit Alkohol und Kohlensäure. Die Kefirknöllchen kann man eventuell bei Apotheken oder Reformhäusern beziehen. Im Internet bekommt man sie über <http://www.kefirknolle.at/>. Eventuell gibt es Schnäppchen bei Ebay.

Die Herstellung von Kefir kann zu Hause ohne größere Probleme erfolgen.

- Frisch-, Roh- oder Vorzugsmilch bis nahe dem Siedepunkt erhitzen und auf ca. 20 °C abkühlen lassen; (sehr genau mit der Temperatur sein)
- Kefirknöllchen (ca. 20 g pro Liter) zur Milch geben, in ein größeres Gefäß geben, abdecken, bei Zimmertemperatur 24. Std. stehen lassen.
- Mit einem Kunststofflöffel entnehmen -Die Kefirknöllchen auf einem Kunststoffsieb unter kaltem Wasser gut abbrausen
- ggf. teilen
- wieder ansetzen
- fertigen Kefir zum Nachreifen 1-2 Tage in den Kühlschrank geben bis er eindickt

Der Pilz hält außerhalb der Milch max. 48 Stunden, er muss auch einmal pro Woche gereinigt werden. Das Glas mit dem Kefir darf auch nicht in den Kühlschrank gestellt werden.



Weitere Hinweise

Hilly hat langjährige Erfahrung mit Kefir gemacht und hat so ihre eigenen Gedanken dazu, die ich euch keinesfalls vorenthalten möchte. Ihre Erfahrungen enthalten Tipps, die man auch im allwissenden Internet nur sehr schwer findet (danke an dieser Stelle an Hilly für die schönen Tipps):

Kefir schmeckt einige Zeit gut, bis es einem zum Hals herauswächst!

Alternativen:

Zuerst einmal Früchte, Zucker oder Honig, Getreideflocken, Schoko etc. einrühren und löffeln. Vermischt mit Sauerrahm, Knoblauch, Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Salz etc. ergibt Kefir eine tolle Salatsauce oder einen Dip für Getreidelaiabchen.

Auch das wird einmal zu viel. Dann lasse ich den Kefirpilz einen Tag länger in der Milch, dann sieht man, dass sich die Molke schon abtrennt. Einen Melitta-Kaffeefilter-Aufsatz auf ein Einsiedeglas stellen, eine Filtertüte hinein und das Kefir darin abtropfen lassen. Die Molke kann man mit Fruchtsaft trinken oder einfrieren und beim nächsten Vollbad als Zusatz verwenden - macht eine ganz zarte Haut!

Der "Kefir-Topfen" mit Paprika, Salz, Kümmel, kleingeschnittenem Zwiebel oder mit frischen Kräutern ergibt einen Brotaufstrich (ev. etwas Butter dazu).

Wenn man viel Kefir-Topfen hat, kann man ihn in ein Tuch einschlagen, zwischen zwei Holzbretter legen. Dann legt man auf ein Backblech oder eine Untertasse ein Gitter mit Füßchen, die Bretter mit dem Topfen darauf, oben kommt noch eine große volle Konservendose drauf zum Beschweren. Nach ein paar Stunden hat man ein festes Stück Käse, das man gewürfelt in Öl braten kann.

Zu diesem "Brat-Kefir" gibt man rohe geraspelte rote Rüben, gehackte Zwiebeln in Butterschmalz leicht anbraten, würzen mit Kurkuma (Gelbwurz), Koriander, Kumin, Salz dann rohe Erbsen dazu und alles zusammen 20 Minuten im Rohr braten (nicht aufgießen!) Gebratenen Kefir dazugeben, feingehackte Zwiebeln darüber streuen und noch einmal für 15 Minuten ins Rohr. Fertig ist das indische Gericht.

Mir ist noch eingefallen, dass man ein Stück Kefir-Pilz, wenn er groß genug geworden ist, in ein kleines Glas mit etwas Milch gibt und einfriert, damit man im Notfall (falls er eingeht) noch ein Stück zur Hand hat. Oder wenn man auf Urlaub fährt, kann man ihn auch einfrieren. Allerdings muss man beim "Wiederbeleben" die erste Ansatzmilch wegschütten (oder zum Baden verwenden) und trinken sollte man erst den zweiten Ansatz. Nach einem Jahr einfrieren ist es angebracht, ihn etwas zu beleben und wenn er wieder schön wächst, wieder einzufrieren.



Ich habe das Kefir monatelang getrunken und dann jahrelang aufgehört :-), ich konnte einfach kein Kefir mehr sehen....

Im Internet habe ich auch einige Hinweise gefunden, dass man Kefir auch in der Naturkosmetik sehr gut verwenden kann. So ein Beispiel für einen Bio-Make-Up-Entferner von <http://www.oana.de>:

Drei Esslöffel frischen Milchkefir und einen Teelöffel Mandelöl in eine Flasche füllen und kräftig schütteln. Die Emulsion auf einen Wattebausch träufeln und damit sanft über das Gesicht streichen. Dieser Make-up-Entferner muss nicht abgespült werden

Ich hoffe, dass ich euch ein bisschen neugierig auf Kefir machen konnte. Mit Maß und Ziel verwendet, hat man mit Kefir ein Produkt, das gesund den Speiseplan bereichert und das zudem vielseitig verwendbar ist.

Quelle: http://www.derknauserer.at/kn/knauserer%2005_2005.txt