**Milch-Kefir selbst herstellen**

Kefir ist eine Lebensgemeinschaft aus Milchsäurebakterien und speziellen Hefen. Sie bilden gemeinsam kleine weiße, gummiartige Knollen, säuern die Milch und reichern sie mit für uns Menschen wertvollen Bakterien an. (Die Laktose der Milch wird dabei verbraucht, so dass nach 48 St. kaum noch Laktose da ist. Etwas Alkohol entsteht auch, der verdunstet.)

Kefir ist sehr gesund, verbessert gründlich die Darmflora und unterstützt auf diese Weise die Immunabwehr. Studien mit hoch allergenen Mäusestämmen haben gezeigt, dass allergische Reaktionen stark zurück gehen. Ich vermute, dass das beim Menschen auch nicht anders ist.

Kefir kann jeden Tag getrunken werden. Die Sage geht, dass man damit 100 Jahre alt wird.

Kefir wird bei manchen Völkern dem Kind ab der Abstillzeit gegeben.

Im Internet gibt es viele Infos dazu, z.B.: "*Kefir hat positive Auswirkungen auf den Blutdruck und wirkt entzündungshemmend. Neben den Vitaminen A, D und allen B-Vitaminen enthält es auch Kalzium, Eisen und Jod.*

*Durch die spezielle Struktur des Getränks ist es dem Verdauungstrakt zudem möglich, diese Vitamine besser aufzunehmen als aus normaler Milch.*

*Je nachdem, ob Sie Kefir 12 oder 48 Stunden lang in der Milch gären lassen, wirkt dieser verstopfungslösend oder stuhlfestigend."*

Kefir ziehe ich mit Bio –H-Milch, "Bio" aus Überzeugung und "H" aus Bequemlichkeit. Aber jede andere gute Milch geht ebenso. Rohmilch sollte pasteurisiert werden.

Der frische abgegossene Kefir sollte bald getrunken werden, besonders wenn man zu Verstopfung neigt. Er kann aber auch noch im Kühlschrank stehen. Nach paar Tagen schmeckt es nicht mehr so gut.

Auch ein feiner Quark lässt sich daraus machen; den abgegossenen Kefir dafür ein paar Stunden durch ein sehr feines Tuch seihen; die Molke ist gut zu trinken.

Kefirknollen wachsen. Alle 2-4 Wochen verdoppelt sich die Menge, wenn er bei Zimmertemperatur steht und täglich abgegossen wird. Weitergeben ist eine gute Idee.

**Ich brauche für die Kefir-Herstellung:**Kefirknollen (Mind. 10g für einen halben Liter)

Bio-Milch

2 Stück 1-Liter-Plasteeimer oder Keramik- Krüge (Kefir mag nichts Metallisches!)

1 Taschentuch und Gummiband als luftdurchlässiger Verschluss

1 größeres Plastesieb, Plastelöffel

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------

* **So mache ich es** – Bilder unten**: (**Zeitbedarf ca. 2-3 Minuten/Tag)
* Kefir umrühren, dann ins neue Gefäß abgießen, Sieb dabei rütteln;
* abgegossenen Kefir-Milch in das erste (alte) Gefäß zurückgießen, (brauchst Du weniger abwaschen)
* Kefir- Knollen (1x/Woche = NICHT täglich vorher mit Wasser abspülen) in das frische Gefäß geben,
* neue Milch dazu, Taschentuch drüber und fertig. (Glasgefäße dunkel stellen, Milch mag Licht nicht.)

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Haltbarkeit:**

Kefirknollen stehen bei Zimmertemperatur 12-48 Stunden in der Milch, je nach Wirkungswunsch (stuhllösend kurz oder –festigend- länger), im Kühlschrank dauert es 3-6 Tage; die größten Knollen sind die ältesten und ziehen manchmal schleimige Fäden; die entsorge ich dann auf den Kompost. Pflanzen lieben Milchsäurebakterien!

Kefir überdauert auch längere Zeit im Kühlschrank, z.B. einen Urlaub, oder wenn Ihr mal länger keine Lust auf Kefir habt: Kefir-Knollen gut mit Wasser abspülen, in ein Glas-Gefäß geben, reines Wasser dazu, locker zuschrauben – ich probiere gerade aus, wie lange der Kefir auf diese Art lebendig bleibt, wechsele das Wasser alle paar Wochen; auf jeden Fall hält er sich länger als gedacht. Evtl. dauert es paar Abgießprozesse, bis der Kefir so gut wie früher schmeckt.

