

# Kefirpilz

## Pilzkultur zur Fermentierung von Milch

Kefir-Kultur vorsichtig in das Glas geben und mit der entsprechenden Menge Milch auffüllen. Das Glas verschließen und an einen dunklen, warmen (ca. 20-25 Grad C) Ort stellen. Höhere Temperaturen (max. 30 Grad C) lassen den Kefir schneller reifen, niedrigere Temperaturen (min. 5-10 Grad C) langsamer.

Es empfiehlt sich, das Glas einige Male pro Tag vorsichtig zu schütteln. Dadurch werden die Caseinflocken verteilt und es gelangt frische Milch an die Kultur.

Nach 24 Stunden ist der Kefir trinkfertig. Nach dieser Zeit ist er noch ziemlich flüssig, etwa wie flüssiges Obers (Sahne). Unter Umständen kann dieser Kefir auch eine leicht abführende Wirkung haben.

Wenn Sie Ihren Kefir kräftiger, säuerlicher und dicklicher möchten, kann die Fermentationsdauer auf 36 bis maximal 48 Stunden erhöht werden. Dieser Kefir hat dann eine eher stuhlfestigende Wirkung.

Wenn der Kefir fertig ist:

Schütteln Sie das Glas vorsichtig mit kreisenden Bewegungen. Dadurch vermischt sich die Molke (die klare Flüssigkeit) mit den Caseinflocken und

der Kefir wird etwas flüssiger. Gießen Sie dann den Inhalt durch ein feinmaschiges Plastiksieb in ein vorbereitetes Gefäß. Schütteln sie das Sieb horizontal, damit möglichst viel vom fertigen Kefir abläuft.

Die Kultur verbleibt im Sieb und ist bereit für den nächsten Einsatz. Ob Sie sie nun abspülen oder nicht, ist fast schon eine Glaubensfrage.

Das Glas wird gut gewaschen und sauber ausgespült. Geben Sie die Kefir-Kultur hinein, füllen Sie mit Milch auf und der Kreislauf beginnt von neuem. Lassen Sie die Kefir-Kultur keinesfalls für längere Zeit ohne Milch stehen. Nach wenigen Stunden vertrocknet der Pilz und stirbt!

Falls Sie aus irgendwelchen Gründen mit der Kefirherstellung pausieren möchten, hier einige Möglichkeiten zur Aufbewahrung:  
[www.kefir.at](http://www.kefir.at)

Der fertige Kefir hält sich im Kühlschrank für kurze Zeit frisch. In Ihrem eigenen Interesse sollte er so rasch (und frisch) als möglich konsumiert werden.

Text: [www.kefir.at](http://www.kefir.at)

