

Milchkefir – das Getränk der Hundertjährigen

Milchkefir ist ein aromatisches cremiges Getränk aus fermentierter Milch mit natürlichen Hefen und Milchsäurebakterien. Sein Ursprung liegt vermutlich im Kaukasus oder in Tibet, wo er seit jeher zu den traditionellen Lebensmitteln zählt und dort als „Getränk der Hundertjährigen“ gilt.

Aber auch bei uns gibt es eine Fangemeinde, die sich um die Erhaltung und Verbreitung des besonders wertvollen, probiotischen Milchproduktes bemüht. Denn industriell hergestellter Kefir kann nicht mit dem langsam gereiften, hausgemachten verglichen werden. Produkte mit der Bezeichnung „Kefir mild“ enthalten praktisch keinen Alkohol, der eine unschöne Wölbung der Verpackung verursachen würde, dafür aber Laktose, die bei der Fermentierung eigentlich abgebaut werden sollte.

Probiotische Lebensmittel enthalten Mikroorganismen, die widerstandsfähig gegen Magensäuren und Verdauungsenzyme sind und so lebend bis in den Dickdarm gelangen. Dort unterstützen sie die Darmflora, die für den Stoffwechsel aber auch fürs Immunsystem verantwortlich sind. Probiotika können sich nicht dauerhaft im Darm ansiedeln, weshalb sie regelmäßig verzehrt werden müssen – beispielsweise durch das tägliche Quantum Milchkefir, das das Wohlbefinden verbessern kann.

Daneben enthält Milchkefir auch Kalzium (für Nerven, Zähne und Knochen), Eisen (für Haut, Haare, Nägel, gute Laune und einen geruhsamen Schlaf), Jod, Magnesium, Vitamin A und D, sowie B-Vitamine (konzentrationsfördernd, gut fürs Herz und die Gefäße, für die Blutbildung, den Eiweissstoffwechsel,...). Das Eiweiss des Milchkefir ist eine ausgewogene Mischung von Aminosäuren, die für den Körper besonders gut verwertbar sind.

Milchkefir unterstützt so die Behandlung und Vorbeugung vieler Krankheiten und Beschwerden:

- Angina pectoris
- Appetitmangel und Magersucht
- Arteriosklerose

- Ausschläge und Ekzeme aller Art
- Blutarmut
- Brüchigen Fingernägel und trockene Haut
- Chronischer Erschöpfung
- Chronischer Vergiftung
- Darminfektionen
- Darmträgheit
- Durchfallerkrankung
- Dyspepsie (Verdauungsschwäche)
- Eiweißunverträglichkeit
- Gallenleiden
- Gastritis
- Gicht
- Harnsteine
- Harnwegsinfektionen
- Hoher Blutdruck
- Immunschwäche
- Katarrhe der Atmungsorgane
- Konzentrationsschwäche
- Milchunverträglichkeit
- Nierenleiden
- Osteoporose
- Sehstörungen
- Sodbrennen ...

Die Vermutung, dass Kefir lebensverlängernd wirkt geht auf die probiotische Schrift des russischen Bakteriologen und Nobelpreisträger Ilja Iljitsch Metschnikow zurück, der einen Zusammenhang des hohen Lebensalters von Rumänen und Bulgaren mit dem regelmäßigen Genuss von Sauermilchprodukten herstellte. Seitdem ist Milchkefir immer wieder auf seine gesundheitsfördernde Wirkung untersucht worden. Gesichert ist, dass er pathogene Mikroorganismen unterdrücken kann: So werden beispielsweise Listerien binnen 24 Stunden zu 90% reduziert.

Die Herstellung von Milchkefir ist einfach: Man übergiesst etwa ein walnussgrosses Stück (oder mehrere kleine) der Kefirknolle mit Milch (Kuh-,

Ziegen-, Schafsmilch). Das geht am besten in einem sauberen Schraubglas. Nach 48 Stunden in der Wärme (bei ca. 18 bis 23 Grad fühlt er sich besonders wohl) ist der Kefir praktisch laktosefrei. Wer laktoseintolerant ist oder sich gerade low carb ernährt, weiss das besonders zu schätzen.

Giessen Sie den Ansatz nun in ein Plastiksieb und schütteln sie den Kefir, der jetzt die Konsistenz von Joghurt hat, durch. Versprudeln, in Schraubgläser abfüllen und ab in den Kühlschrank damit. Dort sollte er 24 Stunden nachreifen und hält sich dann einige Tage. Der Kefirpilz wird nun mit kaltem Wasser geduscht und ist dann bereit für einen neuen Ansatz.

Achten Sie darauf, keine Metalle zu verwenden (Löffel, Kochtopf, Siebe), denn diese können dem kleinen blumenkohlartigen Gewächs schaden. Auch Sonnenlicht mag er nicht – deshalb am besten mit einem Küchentuch abdecken. Sauberkeit ist unerlässlich. Waschen Sie die Gefäße pingelig sauber und vermeiden sie Spülmittelreste (Auch Klarspülerreste aus der Spülmaschine können einen Ansatz ruinieren). Verwenden Sie auch immer dieselbe Milch (am besten Biomilch). Der Wechsel macht dem Kefirpilz auch oft zu schaffen.

Binnen zwei, drei Wochen wird der Kefirpilz etwa auf das Doppelte anwachsen – Zeit, ihn zu teilen und zu verschenken. Wenn eine zu grosse Knolle im Ansatz ist oder die Temperatur zu warm ist (über 25 Grad) kann der Kefir auch mal wässrig oder bröckelig sein. Verkleinern sie die Knolle und stellen sie ihn kühler, dann klappt es beim nächsten Mal wieder.

Geniessen Sie Ihren Kefir pur, mit frischen Kräutern (Knoblauch, Zwiebel, Minze), einer Prise Kreuzkümmel und Kristall- oder Meersalz. Auch für Salatdressings eignet er sich hervorragend.

Süsse Varianten entstehen wahlweise mit einem Schluck Sanddornsaft, Zitronensaft und -schale, etwas Melisse, ein paar Heidelbeeren oder Himbeeren und Süsse nach Wahl. Ein Spritzer Rosenwasser oder Orangenblütenwasser (in türkischen Geschäften erhältlich) erinnert an indisches Rosenlassi.

Falls Sie niemanden kennen, der gerade Milchkefir Pilze abgibt: Unter folgendem link finden Sie eine Datenbank mit privaten Kefirfans in Europa, die zum Teil auch verschicken.

www.kefir.at
Jetzt schon 402
Kefir-Bezugsquellen

Ein toller Online-Shop, der sich auf Kefir, Kombucha und Fermente spezialisiert hat ist Fairment. Dort gibt es auch schickes Zubehör oder hübsche Geschenksets.