

## Der Kefir

Kefir ist ein dickflüssiges, kohlenensäure- und leicht alkoholhaltiges Milchgetränk, das ursprünglich aus dem Kaukasus und Tibet stammt und als Schlüssel zur ungewöhnlichen Langlebigkeit bulgarischer Bauern gibt. Aufgrund seiner sehr guten Verdaulichkeit wird Kefir in Osteuropa zum Abstillen der Kinder verwendet.

Kefir entsteht, in dem man Milch einige Tagen mit einer Kefirknolle versetzt. Milchsäurebakterien (z.B. *Lactobacillus acidophilus*), Hefen und Essigsäurebakterien setzen den Gärungsprozess in Gang. Je nach Gärdauer kann der Alkoholgehalt des fertigen Produkts zwischen 0,2 und maximal 2% betragen. Bei niedrigen Temperaturen überwiegt die Hefegärung, der fertige Kefir enthält mehr Kohlendioxid und Ethanol und weniger Milchsäure. Es ist also günstiger, den Kefir bei höheren Temperaturen (in der geheizten Wohnung) gären zu lassen, das Getränk enthält weniger Ethanol und mehr Milchsäure. Fett- und Eiweißgehalt entsprechen dem der Milch.

### So wird's gemacht:

Eine walnussgroße Kefirknolle (Kefirkörner, Kefirpilz) wird in Kuh-, Ziegen- oder Schafsmilch gelegt. Dabei kann man sowohl frische als auch H-Milch verwenden, der Fettgehalt der Milch spielt nur für den Geschmack eine Rolle. Am besten nimmt man hierfür ein Einmachglas, das man mit einem Tuch bedecken kann, damit der Kefir dem Licht nicht zu stark ausgesetzt wird. Ganz wichtig ist, dass die Kefirknolle nicht mit Metall in Berührung kommt.

Nach ca. 2-3 Tagen wird das cremige Getränk von der Kefirknolle getrennt. Man kann entweder die Flüssigkeit durch ein Plastiksieb gießen oder die Knolle mit einem Plastik- oder Holzlöffel heraus nehmen und neu ansetzen.

Man kann die Knolle auch für einige Tage in einer Wasser-Milch-Mischung an einem kühlen Ort bis zur nächsten Verwendung aufbewahren. Ob man die Knolle mit Wasser abspülen soll oder nicht, ist umstritten. Jedenfalls sollte aus hygienischen Gründen das Einmachglas jedes Mal gereinigt werden.

Traditionell hergestellter Kefir passt sich an seine Umgebung an und wird nicht immer gleich: Das Getränk verändert sich mit der Außentemperatur, mit der Jahreszeit oder mit den Lichtverhältnissen.

Industriell hergestellter und im Handel angebotener Kefir entspricht nicht dem traditionell mit Kefirknollen hergestelltem Getränk und hat die Bezeichnung „Kefir, mild“. Damit das entstehende Getränk immer den gleichen Geschmack besitzt, wird industriell mit einer definierten Mischung verschiedener Bakterien und Hefen gearbeitet, welche die komplexe Zusammensetzung von Kefirkörnern nicht vollständig nachahmen können.

Die Kefirknolle hat eine gummiartige Konsistenz und erinnert optisch an Blumenkohl. Der Kefirpilz wächst im Laufe der Zeit und zerfällt in kleinere Knollen. Er verdoppelt seine Masse in ca. 2 Wochen.

### Inhaltsstoffe

Mikroorganismen: [Milchsäurebakterien](#), [Hefen](#), [Essigsäurebakterien](#)

Gärungsprodukte: [Kohlensäure](#), [Kohlendioxid](#), [Ethanol](#) (Alkohol)

Nährstoffe: Vitamine oder Vitaminvorstufen: [Vitamin A](#), [Vitamin B1](#), [Vitamin B2](#), [Vitamin B6](#), [Vitamin B12](#), [Vitamin D](#), [Folsäure](#), [Niacin](#)

Mineralstoffe: [Calcium](#), [Eisen](#), [Iod](#)

[Wasser](#)

## **Wirkung**

Dem Kefir wird eine ganze Reihe positiver Wirkungen zugeschrieben. Wissenschaftliche Studien sind aufgrund der großen Unterschiede im Kefir selbst recht schwer durchzuführen und deren Ergebnisse nicht einfach vergleichbar.

Kefir enthält probiotische Bakterien und Hefepilze, die eine hohe Widerstandskraft gegenüber den aggressiven Verdauungssäften haben und folglich in großer Zahl in den Dickdarm gelangen. Dort können sie krankheitserregende Keime verdrängen und die Darmflora positiv beeinflussen, die für wichtige Stoffwechselfvorgänge, die Verdauung und Aufrechterhaltung des Immunsystems mitverantwortlich ist. Ein dauerhafte Ansiedlung von Probiotika im Dickdarm ist jedoch nicht möglich. Daher ist eine regelmäßige Einnahme empfehlenswert, insbesondere wenn die Darmflora bereits angegriffen ist, z.B. durch die Einnahme von Antibiotika.

Eine aktuelle Studie deutet auf einen Zusammenhang zwischen dem Kefirkonsum und der Häufigkeit von Lebensmittelallergien, jedenfalls bei Mäusen: Die Tiere, die Kefir zu sich genommen hatten, hatten bedeutend weniger allergieauslösende Antikörper im Blut als die Kontrollgruppe, die ohne Kefir ernährt wurde. Außerdem fanden sich in ihrem Kot mehr der gesundheitsfördernden Lactobazillen und Bifidobakterien, während die Menge potenziell schädlicher Mikroben, die Lebensmittelvergiftungen hervorrufen können, deutlich zurückging. Die Forscher schließen aus diesen Ergebnissen, dass Kefir eine vielversprechende Waffe im Kampf gegen Nahrungsmittelallergien und Darminfektionen sein könnte.

Kefir verbessert die Lactoseverdauung und kann oftmals auch bei Lactoseintoleranz getrunken werden.

Viele Hundehalter geben Kefir bei der Bekämpfung von Demodikose. Hierzu kann man auf [www.gesunde-hunde.de](http://www.gesunde-hunde.de) weiterlesen.

Weitere Infos und Tipps: [www.kefir.at](http://www.kefir.at) (nicht kommerzielle Seite).