

## **Zubereitung des Milch - Kefir**

Die Pilzknollen mit Milch (möglichst biologisch, Kondensmilch ist nicht geeignet) in ein Glas gegeben und verschliessen. Achtung es bilden sich Gase, genügend Raum lassen.

Das Glas bei Zimmertemperatur ca. 24 Stunden stehen lassen. Ab und zu kontrollieren, schütteln oder durchrühren.

Jetzt wird die Milch fermentiert, das heisst es bilden sich Milchsäurebakterien, die sich vom Milchzucker ernähren. Je nach Gärdauer und Temperatur bekommt das Getränk einen Alkoholgehalt von 0,2 Prozent bis etwa 2 Prozent.

Das cremige Getränk hat einen leicht säuerlichen Geschmack und erinnert an frische Buttermilch. Nach Abschluss der Gärung wird der Kefir durch ein Kunststoffsieb geschüttelt und dabei von den Pilzknollen (die Pilzknollen niemals mit Metall in Berührung bringen, denn das würde sie zerstören) getrennt.

Die Pilzknollen werden erneut mit Milch angesetzt und dabei 1 bis 2-mal wöchentlich mit lauwarmem Wasser abgespült. Für eine "Kefirpause" können die Knollen in 1 l Milch gelegt und dann 2 bis 3 Wochen ohne Probleme im Kühlschrank lagern. Dazu sollte immer ein fest geschlossenes Glas verwendet werden.

Eine andere Empfehlung ist die Einlagerung der Pilzknollen in einer Wasser-Milch-Mischung (empfohlen wird das Verhältnis von 65% Wasser und 35% Milch). In dieser Form sollen die Pilzknollen auch bis zu 3 Wochen im Kühlschrank überdauern können. Danach benötigt der Milchpilz jedoch einige Tage, bis er wieder zu vollen Kräften kommt.

Das Einfrieren der Pilzknollen wird nicht empfohlen, da es meist zur Zerstörung des Pilzes führt. Allerdings hat das Einfrieren und wieder auftauen bei mir wunderbar funktioniert.

### **Achtung**

Wird der Kefir Pilz zu lange in der Milch gären gelassen, hat er keinen milden feinen Geschmack mehr, sondern wird zähflüssig und sauer. Deshalb lieber den Kefir Pilz rechtzeitig aus der Milch nehmen, und die Kefir Milch in einem separaten Glas im Kühlschrank lagern bis zum Verzehr.