

Factsheet Was ist Kefir?



Produktebeschreibung:

- Kefir ist ein schwach alkoholhaltiges Sauermilchprodukt.
- Traditionell hergestellter Kefir hat einen pikant-säuerlichen Geschmack, die industriell produzierte Variante enthält weniger Alkohol und ist daher milder.
- Die Konsistenz ähnelt der von Jogurt, Kefir ist jedoch flüssiger und hat den Charakter eines Sauermilchgetränks.

Nährwertangaben pro 100 g Blanc battu:

- Für Kefir gelten die gleichen Vorgaben wie für Jogurt und Sauermilch.
- Kefir wird aus Vollmilch hergestellt und muss mindestens 3,5 g Milchfett pro 100 g enthalten*.

* gemäss Lebensmittelverordnung

Sorten:

- Kefir nature und mit Aromen



Historisches:

- Ursprünglich stammt Kefir aus dem Nordkaukasus und Tibet.
- Heute ist Kefir im Nahen Osten, auf dem Balkan, in Osteuropa und in Teilen des Mittelmeergebiets besonders beliebt.
- Der Name "Kefir" stammt vom türkischen Wort köpürmek = schäumen.
- In der Geschichte wurde Kefir immer wieder als gesundheitsfördernd und gar lebensverlängernd gerühmt (z.B. 1908 in einer Schrift des russischen Bakteriologen Ilja Iljitsch Metschnikow).
- Kefir aus Stutenmilch heisst Kumys.

Herstellung:

- In der Schweiz wird Kefir aus pasteurisierter Milch hergestellt.
- Für die Herstellung von Kefir wird ein Kefirpilz benötigt, der aus weissen, kleinen Körnern aufgebaut ist. Diese Kefirkörner enthalten Hefepilze und Milchsäurebakterien, die für die Fermentation verantwortlich sind. Bei industrieller Herstellung wird pasteurisierte Milch verwendet. Zugabe einer speziellen Kefirkultur sowie von geschmacksgebenden Stoffen.
- Abfüllen des Milchgemischs in Becher, Fermentierung bzw. Gärung bei 20 bis 25 °C während 12 bis 16 Stunden.

Haltbarkeit:

- Der Säuregehalt des Kefirs nimmt langsam zu, da die Milchsäurebakterien aktiv bleiben.
- Auch nach dem Ablauf des Verbrauchsdatums ist Kefir noch geniessbar, wenn die Verpackung unbeschädigt ist, der Inhalt noch gut aussieht (ohne Schimmelbefall), gut riecht und schmeckt.



- Die Hersteller sind dazu verpflichtet, das Verbrauchsdatum auf der Verpackung anzugeben.

Verwendung:

- Vielseitige Verwendungsmöglichkeiten in der Küche, z.B.:
 - Salatsaucen und Dips
 - Suppen
 - Desserts (z.B. Glaces, Milchdrinks, Crèmes)
 - Im Müesli und/oder mit Früchten
 - Zum Backen (z.B. Brot)
- Wird Kefir über 42 °C erhitzt, flockt er aus. Falls dies passiert: mit dem Stabmixer rühren oder absieben.

3 am Tag:

- 100 g Kefir enthalten ca. 120 mg Kalzium. 1 Becher à 180 g entspricht einer Milchportion.
- Milch und Milchprodukte aus Vollmilch liefern wertvolles Kalzium und Vitamin D, beides wichtig für starke Knochen und gesunde Zähne.
- 3 Portionen Milch und Milchprodukte pro Tag decken zwei Drittel des Kalziumbedarfs.



Gesundheit:

- Kefir enthält fast alle Nährstoffe, die der Körper täglich braucht. Insbesondere wertvolles Milcheiweiss, leicht verdauliches MilCHFett, verdauungsaktivierenden Milchzucker, die Vitamin A, B2, B6, B12, D sowie Kalzium.
- Die im Kefir enthaltenen Milchsäurebakterien unterstützen die natürliche Darmflora, regulieren die Verdauung und stärken das Immunsystem.

