

Wie hat man die Kefirkörner zu behandeln, wenn man sie längere Zeit hindurch zur Kefirbereitung verwenden will?

Dieselben Kefirkörner können monatelang immer wieder von neuem zur Herstellung des Kefirgetränkes verwendet werden, doch ist dies nur möglich, wenn man sie nach jedemmaligen Gebrauch sorgfältig reinigt und von Zeit zu Zeit entsäuert. Wie man dabei zu verfahren hat, will ich hier mitteilen.

Die nach dem Durchgießen der Gärmilch in dem Haarsieb oder Sehtuch zurückgebliebenen Kefirkörner werden mit dem Sieb oder Sehtuch in ein Gefäß gegeben, das mit reinem, 25° C. warmen Wasser gefüllt ist, und solange im Wasser gelassen, bis die Körner von allen Milchresten befreit sind.

Das Entsäuern der Pilze, das für den fünf- oder sechsmaligem Gebrauch der Körner geschehen muß, wird in der Weise bewirkt, daß man das Sieb mit den in der angegebenen Weise gewaschenen Pilzen 10–15 Minuten lang in einer schwachen Sodalösung stehen läßt und es darin hin und wieder schwenkt. Nachdem man die Pilze aus der Lösung genommen hat, spült man sie mit reinem kalten Wasser ab.

Bei dem Gärungsvorgang bilden sich neue Kefirpilze, während die alten absterben. Die abgestorbenen Pilze treten beim Waschen an die Oberfläche, sie sind weich und schmierig und können nicht weiter verwendet werden.

Die Bedeutung des Kefirs als Nahrungs- und Heilmittel.

Die chemische Analyse hat ergeben, das die Bestandteile des Kefirs folgende sind: 2½–3 % Casein, 0,4–0,7 % Pepton, 1,2–3,8 % Zucker, 0,3–1,5 % Alkohol und 0,9–1,5 % Milchsäure. Diese Zusammensetzung, namentlich aber der schon im ersten Abschnitt erwähnte Umstand, daß ein großer Teil des Käsestoffes der Milch durch die Gärung infolge der Tätigkeit der Kefirpilze in leichtverdauliches Propeton umgewandelt wird, macht den Kefir zu einem der besten Nahrungsmittel für Kranke und Gesunde.

Bei Magen- und Darmkrankheiten, bei chronischem Lungenleiden, bei krankhafter Magerkeit, Blutarmut, Bleichsucht und Skrofulose, überhaupt bei Schwächezuständen und Blutverlusten jeder Art hat sich der Kefir als ein Heilmittel von hervorragender Wirksamkeit bewährt.

Von eminenter Bedeutung ist Kefir bei Behandlung von Nierenentzündung und Leberleiden, einestheils weil Kefir diese Organe entlastet, andernteils wirkt Kefir harntreibend, ohne die Nierenepithelien zu reizen.

Man kann deshalb den Genuß des Kefirgetränkes Kranken wie Gesunden nicht warm genug empfehlen. Da er angenehm schmeckt, wird er auch von den meisten gern getrunken, was seinen Wert noch erhöht.

Zum Schluß soll noch eine Anleitung gegeben werden, wie eine Kefirkur zweckmäßig durchzuführen ist.

Anleitung zur Durchführung einer Kefirkur.

Eine Kefirkur ist nicht nur denen zu empfehlen, die an einer der im vorhergehenden Abschnitt angegebenen Krankheiten leiden, sondern auch als Vorbeugungsmittel gegen Krankheit allen, die sich noch vollständig gesund fühlen.