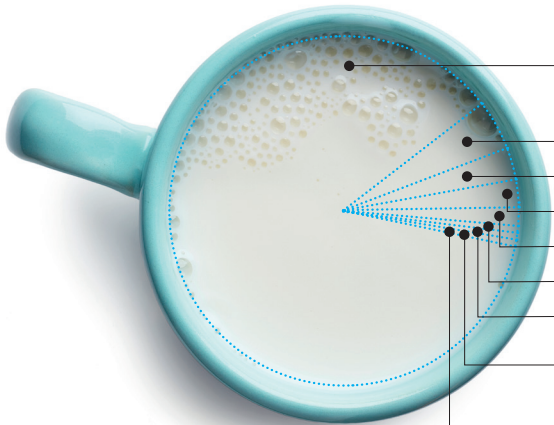


Kefir

Kefir ist ein Milchprodukt, das durch eine Mischung aus Milchsäure- und alkoholischer Gärung entsteht. Milchsäurebakterien und Hefen wirken gemeinsam. Der Geschmack ist leicht sauer und hefig, die Konsistenz mehr oder weniger moussierend, da bei der Fermentation sowohl Milchsäure als auch CO₂ und wenig Ethanol (Alkohol) entsteht.

Inhaltsstoffe

- 88 % Wasser
- Trockenmasse:
 - 3,6–6% Milchzucker
 - 3–3,3% Proteine
 - 0,5–3,5% Fett
 - 0,8–1% Milchsäure
 - 0,7% Asche
 - 0,5% Ethanol
- Mineralstoffe
 - Kalium, Kalzium, Phosphor, Chlor, Zink, Eisen, Fluor, Kupfer, Jod
- Vitamine
 - Vitamin C, Pantothensäure, Vitamin B₂ und E, Biotin



Besonderheit

Die Kefirkultur besteht aus Kefirkörnern bzw. Kefirpilzen, die die Gärung bewirken. Sie ist aus Kohlenhydraten (ca. 56 %) und Eiweiss (ca. 32 %) zusammengesetzt und enthält Bakterien der Gattungen *Lactococcus* (*Lactococcus lactis* ssp. *lactis*, *Lactococcus brevis*) und *Lactobacillus* (*Lb. caucasicum*, *Lb. acidophilus*, *Lb. kefir*) sowie verschiedene Hefen (*Saccharomyces lactis*, *Saccharomyces cerevisiae*, *Candida kefir* u. a.).



Herstellung



Fettgehaltsstufen



Kefir, nature mind. 3,5 %



Kefir, teilentrahmt 0,5–3,5 %



Trinkkefir ca. 1,5 %

Die Fettgehaltsstufen von Kefir sind in der Verordnung des EDI über Lebensmittel tierischer Herkunft (VLtH) geregelt.

Lagerung & Haltbarkeit



Gekühlt (4–6 °C) und ungeöffnet wird die Mindesthaltbarkeit von Kefir mit ca. 7 Tagen angegeben.



Untersuchungen haben aber gezeigt, dass Kefir ohne grossen Qualitätsverlust bis 28 Tage gelagert werden kann.

