

Und so setzen Sie den Kefirpilz an:

Mit Kefirpilz, auch tibetanischer Pilz genannt, kann ein sehr gesundes Getränk mit heilender Wirkung hergestellt werden. Dazu benötigen Sie:

- ein Glas oder ein Plastik Gefäss
- einen Plastiklöffel
- ein Plastiksieb
- und frische Milch

Wichtig: Kefirpilz darf nicht mit Metall in Berührung kommen.

1 Kochlöffel voll Kefirpilz reicht zum Ansetzen von 500ml Milch. Am besten benutzen Sie Vollmilch.

Der Kefirpilz wird mit der Milch übergossen und an einen dunklen Ort gestellt. Optimale Temperatur: 10-25 Grad.

Nach 24 Stunden kann der Kefir abgegossen und genossen werden. Der Pilz wird erneut mit frischer Milch angesetzt. Das fertige Kefirgetränk kann im Kühlschrank 2-3 Tage gelagert werden.

Alle 2-3 Tage muss der Kefirpilz unter fließendem Wasser gut abgespült werden. Die verwendeten Gefässe müssen sehr sauber sein!

Immer wenn der Kefirpilz auf das Doppelte gewachsen ist, geben Sie eine Hälfte davon weiter.

Wenn Sie einmal kein Kefirgetränk ansetzen wollen, kann der Pilz auch mit nur wenig Milch angesetzt, gefüttert werden. (Pilz knapp überdecken). Oder Sie stellen den Kefir in den Kühlschrank, dies verlangsamt den Prozess.

Inhaltsstoffe von Kefir: Vitamin A, B1, B2, B6, B12, C und D sowie Kalzium, Eisen, Jod, Niacin, Folsäure, Proteine, Polysaccharide, Milchsäurebakterien, Hefepilze und eine minimale Menge Alkohol.

Viel Spass! Und freundliche Grüsse

Kathrin Fröhlin



Dieser Kefirpilz braucht jeden Tag ein wenig frische Milch, damit er wächst. Sie können ein gesundes, erfrischendes Getränk herstellen. (siehe Anleitung S.2) Das Mitmachen bei dieser Schneeballaktion ist freiwillig. Es ist kein Geld im Spiel

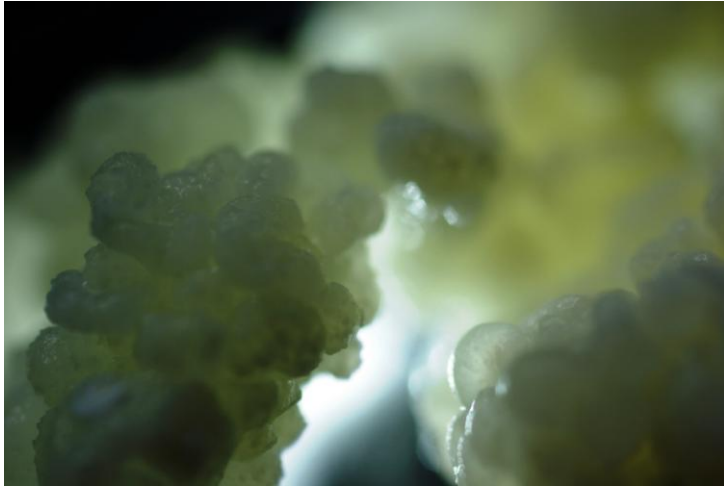
Dieses Schreiben gilt als Einladung zu einem Treffen aller beteiligten Kefirzüchter und Kefirzüchterinnen in der Kunstaussstellung „Mykologismus II“ im gepard 14. Verschiedenste Künstlerinnen und Künstler beschäftigen sich über einen längeren Zeitraum mit dem Thema Pilze und treten in einen Austausch mit Wissenschaftler und Pilzkundigen. Am 8./9.11.14 werden sie die Ergebnisse präsentieren. Im Rahmen meines Studiums Ma Art Education an der Hochschule der Künste Bern, mache ich ein Kunstvermittlungsprojekt, zu dem ich Sie herzlich einlade. Gemeinsam besuchen wir die Ausstellung und tauschen Erfahrungen über Pilze aus. Wir treffen uns im:

- gepard 14
Schützenstrasse 14
CH-3097 Liebefeld/Bern
www.gepard14.ch
- am Samstag, 8.11.2014
- von 15.00-18.00 Uhr

Wenn Sie dann verhindert sind, keine Lust haben oder während dem Züchten den Spass verlieren, dann geben Sie den Kefirpilz bitte weiter.

Wichtig Sobald ihr Kefirpilz auf das Doppelte angewachsen ist, nach ca. 10 Tagen, geben Sie die Hälfte davon an jemanden weiter (mit den beiliegenden schriftlichen Erklärungen.)

Tauchen Sie mit uns ein in die faszinierende Welt des Kefirs, lassen Sie sich verzaubern von diesem sagenumwobenen Pilz.



Helfen Sie dem Pilz, dass er immer weiterwachsen kann, nicht nur bei Ihnen, sondern bei allen Kefirzüchterinnen und Kefirzüchtern!
Gemeinsam werden wir das Geheimnis des Kefirs erforschen.



Bitte beobachten Sie ihren Kefirpilz bis zum Ausstellungswochenende genau. Schreiben Sie sich auf, was Sie mit dem Pilz erleben, machen Sie Skizzen. Oder fällt Ihnen ein Gedicht dazu ein? Ihre Ideen sind gefragt und alles ist willkommen, auch Anfänge, Fragmente.



Welche Umgebung erobert der Pilz bei Ihnen zu Hause? Suchen Sie eine Stelle, von der Sie denken, dass sie ein guter Lebensraum für den Kefirpilz sein könnte. Fotografieren Sie den Pilz an dieser Stelle. Bringen Sie Ihr Material mit, oder senden Sie es vor dem Treffen an k.froehlin@bluewin.ch.



Ein kleines Stückchen Kefir schlüpfte heute früh am Morgen ganz im Stillen und Verborgnen wie ein kleines, flinkes Tierchen in das Abflussrohr hinein, Was wird mit ihm jetzt sein?