

## So erhalten Sie ein köstliches Wasserkefir-Getränk

### **Das benötigen Sie für die Herstellung (pro 1 Liter Getränk):**

- 1 Original Wasserkefir-Kultur für 1 Liter Wasser (auch bekannt als "Japankristalle" oder "Japanische Meeresalge")
- 1 Liter Wasser
- rund 80 g Zucker (ca. 5 EL)
- 20-30 g Trockenfrüchte (nach Geschmack: Feigen, Rosinen, Pflaumen usw.)
- 1-2 Zitronenscheiben (unbehandelt oder vorher geschält)
- 1 Gärgefäß für mind. 1 Liter (z.B. Schraubglas)
- 1 Plastiksieb, 1 Trichter und die entsprechende Menge Flaschen zum Abfüllen

### **Kurzanleitung:**

1. Schütten Sie 1 Liter Wasser in Ihr Gärgefäß und lösen Sie den Zucker (80 g) darin auf.
2. Geben Sie die Original Wasserkefir-Kultur (ca. 30 g Kristalle) dazu.
3. Fügen Sie ca. 20-30 g Trockenfrüchte hinzu, z.B. 2-3 Feigen oder eine halbe Hand voll Rosinen.
4. Geben Sie 1-2 Zitronenscheiben in den Ansatz.
5. Verschließen Sie das Gärgefäß so, dass die entstehende Kohlensäure noch entweichen kann.
6. Gärgefäß an einen warmen Ort stellen.
7. Nach 1-3 Tagen ist das Wasserkefir-Getränk fertig! Entfernen Sie die Trockenfrüchte und die Zitronenscheibe.
8. Gießen Sie das fertige Getränk durch ein Plastiksieb in Plastik- oder Glasflaschen.
9. Wasserkefir-Kristalle im Sieb mit fließendem kaltem Wasser kurz abbrausen.
10. Gärgefäß heiß ausschwenken. Jetzt können Sie wieder mit Punkt 1 beginnen.

**WICHTIG!** Bringen Sie Ihre Wasserkefir-Kultur niemals mit Metall in Berührung, weil ihr das ernsthaft schaden könnte. Benutzen Sie deshalb ausschließlich Plastiksiebe und -löffel.

**WICHTIG!** Wenn das fertige Getränk einmal muffig riechen sollte oder sich sonst merkwürdig verhält, schütten Sie den Ansatz sicherheitshalber weg. Spülen Sie die Wasserkefir-Kristalle in einem Plastiksieb gründlich aus und starten Sie mit einem neuen Ansatz.

### **Sauberkeit und Hygiene**

Alle Geräte, die mit den Wasserkefir-Kristallen oder dem Ansatz in Berührung kommen, müssen vorher gut gereinigt werden. Benutzen Sie heißes Wasser und Spülmittel. Spülen Sie danach alle Spülmittelreste sehr sorgfältig ab. Bei chemischen Stoffen reagiert der Wasserkefir – wie bei Metall – sehr empfindlich. Auch Ihre Hände müssen sauber und seifenfrei sein, bevor Sie die Wasserkefir-Kristalle berühren. Fassen Sie die Kristalle nur an, wenn es sich nicht vermeiden lässt. Benutzen Sie wenn möglich Plastiklöffel. So können Sie einer Verunreinigung mit fremden Keimen gut vorbeugen.

## **Ausführliche Anleitung mit vielen Tipps und Tricks**

### **1. Schütten Sie 1 Liter Wasser in Ihr Gärgefäß und lösen Sie den Zucker (80 g) darin auf.**

- Sie können Leitungswasser (am besten vorher abgekocht) oder stilles Mineralwasser verwenden. Das Wasser sollte immer Zimmertemperatur haben. Kaltes Wasser schadet Ihren Kefir-Kristallen nicht, aber in diesem Fall startet der Gärprozess erst mit Verzögerung, wenn sich das Wasser erwärmt hat.
- Manche Wasserkefir-Fans schwören auf kohlenstoffhaltiges Mineralwasser (Sprudel), weil das den Gärprozess besonders schnell ankurbeln soll. Es ist aber nicht notwendig, Sprudel zu verwenden.
- Die Japankristalle gedeihen ohne Probleme mit normalem, weißem Zucker. Ein viel besseres Wachstum zeigt der Wasserkefir allerdings, wenn Sie Rohrohrzucker oder Vollrohrzucker verwenden. Beide Rohrzucker-Arten enthalten echte Melasse. Vollrohrzucker enthält sogar den vollen natürlichen Melasse-Anteil.
- Wenn Sie lieber weißen Zucker verwenden, aber auf die gesunde Melasse im Wasserkefir-Getränk nicht verzichten wollen, können Sie auch weißen Zucker benutzen und dann flüssige Melasse hinzufügen (ca. 1 gestrichener Teelöffel pro Liter Tee). Der Wasserkefir dankt es Ihnen mit einem besseren Wachstum, und das fertige Wasserkefir-Getränk erhält einen intensiven, leicht malzigen Geschmack.
- Vollrohrzucker, Rohrohrzucker und auch reine flüssige Melasse erhalten Sie z.B. in unserem Shop.
- Bei rund 80 g Zucker pro Liter wächst der Wasserkefir am besten. Sie können es auch mit weniger Zucker probieren (50-60 g), müssen aber aufpassen, dass Ihr neuer Freund dann nicht hungert. Bei allen Experimenten gilt: Lieber einen Ansatz bzw. ein Glas "ganz normal" ansetzen und als Sicherheit aufbewahren, falls das Experiment misslingt.

### **2. Geben Sie die Original Wasserkefir-Kultur (ca. 3 EL Kristalle) dazu.**

- Die Wasserkefir-Kultur von wellness-drinks.de (ca. 30 g Wasserkefir-Kristalle) reicht aus, um 1 Liter Gärgetränk anzusetzen. Meist vermehren sich die Kristalle von Ansatz zu Ansatz recht schnell. In diesem Fall können Sie auch mehr Kristalle pro Liter hinzufügen (bis ca. 6 EL), was den Gärprozess beschleunigt. Wenn es mehr Kristalle werden, sollten Sie die Kultur lieber teilen.

### **3. Fügen Sie ca. 20-30 g Trockenfrüchte hinzu (z. B. 2-3 Feigen, eine halbe Hand voll Rosinen).**

- Die "Japankristalle" benötigen Trockenfrüchte als Stickstoffquelle für ihr Wachstum. Man kann Wasserkefir kurzfristig auch ohne Trockenfrüchte ansetzen, sollte dies aber nicht auf Dauer tun. Vor allem ergeben die Trockenfrüchte ein wunderbares Aroma, auf das Sie nicht verzichten sollten! Bei der Wahl der Trockenfrüchte ist Ihrer Phantasie keine Grenze gesetzt: Rosinen, Feigen, Datteln, Aprikosen, Pflaumen – alles können Sie probieren. Verwenden Sie am besten ungeschwefelte Früchte ohne chemische Konservierungsmittel.
- Oft wird empfohlen, große Trockenfrüchte (Feigen, Pflaumen usw.) mehrfach einzuschneiden, damit die Stickstoffe sich besser lösen. Das stimmt auch – andererseits haben Sie dann bei Feigen das Problem, dass

sich kleine Körnchen aus den Früchten mit den Kefir-Kristallen vermischen. Diese Verunreinigungen sind zwar nicht schlimm, sehen aber unschön aus und lassen sich nur schwer wieder entfernen.

- Die besten Erfahrungen, was das Wachstum und die Vermehrung der Kefir-Kristalle angeht, macht man oft mit Feigen. Bei allen gängigen Trockenfrüchten wächst der Kefir aber einwandfrei. Viele Kefir-Fans schwören auch auf frische Früchte. Aber besonders dann gilt: Lieber einen Ansatz bzw. ein Glas "ganz normal" ansetzen und zur Sicherheit aufbewahren.

#### **4. Geben Sie 1-2 Zitronenscheiben in den Ansatz.**

- Die Zitronenscheiben säuern den Gäransatz an und sorgen mit für sein köstliches Aroma. Auf diese Weise wird eine Verunreinigung mit Fremdbakterien oder gar Schimmelpilzen verhindert. Wenn Sie eine ungespritzte Zitrone verwenden, reicht es, Sie vorher gut abzuwaschen und dann in Stücke zu schneiden. (Die Zitronenschale ist später im Wasserkefir deutlich heraus zu schmecken!) Behandelte und gewachste Zitronen sollten Sie aber unbedingt schälen, bevor Sie sie in den Ansatz geben. Statt der Zitronenscheiben können Sie auch Zitronensaft aus der Flasche verwenden. Achten Sie aber darauf, dass der Saft nicht mit Konservierungsstoffen behandelt wurde. Dies könnte Ihnen der Wasserkefir sonst übel nehmen. Am besten schmecken allerdings immer noch "echte" Zitronenscheiben!

#### **5. Verschließen Sie das Gärgefäß so, dass die entstehende Kohlensäure noch entweichen kann.**

- Falls Sie ein Schraubglas benutzen, sollten Sie den Deckel nur leicht, aber niemals luftdicht verschließen. Die überschüssige Kohlensäure muss noch entweichen können. Wenn Sie den Wasserkefir in Glaskaraffen oder anderen Gefäßen ansetzen, reicht es, diese z.B. mit Frischhaltefolie und einem Gummiring zu verschließen.
- Wichtig ist aber, dass der Wasserkefir dicht verschlossen wird. Auf diese Weise kann die entstehende Kohlensäure alle Umgebungsluft über dem Ansatz verdrängen. Andere Bakterien und Keime haben keine Chance mehr, sich zu vermehren.

#### **6. Gärgefäß an einen warmen Ort stellen.**

- Je wärmer die "Japankristalle" stehen, desto schneller startet der Gärprozess. Bei Zimmertemperatur ist Ihr Wasserkefir ein fleißiger Limonadenproduzent! Ideal sind 23-25 Grad Celsius. Meist dauert es nur wenige Minuten, bis richtig Leben in das Gärgefäß kommt: Kohlensäure-Bläschen steigen auf, die Kefirkristalle beginnen zu schwimmen, steigen nach oben und sinken wieder ab.
- Viele Wasserkefir-Fans schwören darauf, den Ansatz ins Helle, ja sogar in die Sonne zu stellen. Den Gärprozess beschleunigt das tatsächlich enorm. Dennoch ist auch hier Vorsicht angeraten. Bei schneller Gärung steigt auch die Gefahr, dass einmal etwas schief geht. Also: Immer einen Ansatz zur Sicherheit aufbewahren.

#### **7. Nach 1-3 Tagen ist das Wasserkefir-Getränk fertig! Entfernen Sie die Trockenfrüchte und die Zitronenscheibe.**

- Nach 1-3 Tagen ist das Wasserkefir-Getränk fertig – je nach Umgebungstemperatur, Menge der beigefügten Kristalle und weiteren Einflüssen. Im Sommer geht es sehr schnell, im Winter dauert es etwas länger.
- Entscheidend für die Gärdauer ist vor allem Ihr Geschmack! Nach einem Tag schmeckt der Wasserkefir noch sehr süß, wie Limonade mit leicht säuerlichen Aromen (vergleichbar etwa mit Bitter Lemon). Am zweiten Tag hat der Zuckergehalt schon merklich nachgelassen. Der Wasserkefir hat dann einen sehr ausgewogenen, süß-sauren und leicht alkoholischen Geschmack wie frischer Federweißer. Ab dem 3. Tag schmeckt das Getränk deutlich sauer, alkoholisch und leicht bitter. Spätestens am 4. Tag sollte der Wasserkefir neu angesetzt werden. Geschmacklich ist er dann schon sehr "gewöhnungsbedürftig", aber viele Fans, die auf den hohen Zuckergehalt der ersten Tage verzichten wollen, genießen ihn auch dann noch.
- Den Zitronensaft aus den Zitronenscheiben können Sie in das fertige Getränk pressen. Die herausgenommenen Trockenfrüchte können Sie selbstverständlich verzehren. Man kann große Trockenfrüchte auch für zwei oder drei Ansätze hintereinander verwenden. Das funktioniert in der Regel ohne Probleme, trotzdem ist auch hier Vorsicht und besondere Aufmerksamkeit bei der Hygiene angebracht.

#### **8. Gießen Sie das fertige Getränk durch ein Plastiksieb in Plastik- oder Glasflaschen.**

- Oft wird davon berichtet, dass eine kurze Nachgärung in Flaschen im Kühlschrank sich positiv auf den Geschmack auswirkt. 1-2 Tage Aufbewahrung im Kühlschrank machen das Getränk noch prickelnder und frischer. Vor allem schmeckt der Wasserkefir gekühlt am besten. Gerade im Sommer ist er eine gesunde und preiswerte Alternative zu industriellen Limonaden, die in der Regel wesentlich mehr Zucker enthalten.
- Achten Sie auch bei Flaschen im Kühlschrank darauf, dass überschüssige Kohlensäure noch entweichen kann.

#### **9./10. Wasserkefir-Kristalle im Sieb mit fließendem kaltem Wasser kurz abbrausen. Gärgefäß heiß ausschwenken. Jetzt können Sie wieder mit Punkt 1 beginnen.**

- Schwenken Sie das Sieb beim Abbrausen leicht hin und her. Entfernen Sie eventuelle Kerne der Trockenfrüchte vorsichtig mit einem Plastiklöffel.
- Wenn sich die Japankristalle stark vermehren, können Sie die Kultur problemlos teilen und an Freunde weitergeben. Bei guter Pflege wachsen die Kristalle immer weiter und werden Sie ein Leben lang begleiten.
- Falls sich der Wasserkefir bei Ihnen nur langsam vermehrt, sollten Sie es mit stillem Mineralwasser aus der Flasche versuchen. In einigen Gegenden mögen die Wasserkefir-Kristalle offenbar die Qualität des Leitungswassers nicht.

#### **Urlaubstipp:**

- Wenn Sie in den Urlaub fahren, überstehen die Kefirkristalle diese Pause am besten im Kühlschrank. Bedecken Sie sie mit Wasser und fügen Sie ca. 1-2 EL Zucker hinzu. Abdecken, ohne sie luftdicht zu verschließen. Wenn Sie eine neue Kultur starten wollen, schütten Sie die alte Flüssigkeit unbedingt weg und setzen Sie die Kristalle neu an. Es kann einige Ansätze dauern, bis die Kultur wieder wie gewohnt arbeitet.

**Anmerkung: Alle Informationen und Tipps sind mit der notwendigen Sorgfalt erstellt worden. Dennoch können wir für eventuelle Schäden nicht haften. Die Anwendung aller Ratschläge geschieht auf eigene Verantwortung.**

copyright © wellness-drinks.de

*wellness-drinks.de*

André Götz  
Offenbacher Landstraße 300  
60599 Frankfurt  
info@kombucha-shop.de  
Tel. 069 – 65 30 37 41  
Fax 069 – 65 30 37 32



100% Recycling-Papier