

Hausgemachter Wasserkefir

Wasserkefir ähnelt einer fruchtigen, süß-sauren Limonade. Als probiotisches Kraftpaket bietet Kefir eine reichere und vielfältigere Population an nützlichen Mikroben als Joghurt oder Kombucha. Der kurze Fermentationszyklus macht es zu einem der einfachsten und schnellsten gegorenen Lebensmittel.



Ergiebigkeit: Zwei Liter. Das Rezept kann leicht halbiert oder verdoppelt werden. Der Gärautomat kann bis zu acht Gläser mit einem Fassungsvermögen von 1 Liter aufnehmen.

Zeitplanung: 30 Minuten Vorbereitungszeit und 2 Tage für die erste Fermentation sowie optional 1-3 Tage für die zweite Fermentation.

Zutaten	Menge	Gramm
Wasser	1 Tasse	250 g
Zucker*	½ Tasse	100 g
Wasserkefirkörner, frische und hydrierte**	4 EL	11 g
Zusätzliches Wasser, nicht chloriert	6½ Tassen	1,6 kg

*Vorzugsweise ein weniger verfeinerter Typ wie organischer blonder Zucker. Verwenden Sie keinen Honig.

**Wenn die Kefirkörner getrocknet wurden, müssen sie vor dem ersten Gebrauch hydratisiert und aktiviert werden.

Ausstattung: Brød & Taylor Klappbarer Gärautomat und Schongarer, Edelstahl- oder Kunststofftrichter (kein Aluminium), feines Edelstahl- oder Kunststoffsieb und hitzebeständige Einmachgläser (Mason) mit einer Höhe von max. 20 cm. Ein Thermometer kann hilfreich sein, um sicherzustellen, dass sich das Wassergemisch ausreichend abgekühlt hat.

Gärautomaten vorbereiten: Den Gärautomaten mit dem Gitter aufstellen und die Temperatur auf 24 °C einstellen. Wenn Sie Einmachgläser und Thermometer verwenden, sollten sie gründlich sauber und trocken sein. Halten Sie Kaffeefilter oder saubere Handtücher und Gummibänder bereit, um die Gläser abzudecken.

Wassermischung herstellen: Den gesamten Zucker mit 1 Tasse bzw. 250 ml Wasser vermischen und unter ständigem Rühren erhitzen lassen, bis sich der Zucker löst, bei etwa 65 °C. Vom Herd nehmen und 10 Minuten abkühlen lassen.

Das warme Zuckerwasser in Einmachgläser übertragen, indem es gleichmäßig zwischen den Gläsern aufgeteilt wird, wenn mehr als eines verwendet wird. Fügen Sie nun den Gläsern zusätzliches nicht-chloriertes Wasser hinzu, um sie aufzufüllen. Lassen Sie oben etwas Platz, um einen Überlauf zu vermeiden.

Temperatur überprüfen: Bevor Sie die Kultur dazugeben, stellen Sie sicher, dass die Mischung aus Zucker und Wasser unter 29 °C liegt. Wenn notwendig, lassen Sie die Mischung abkühlen.

Wasserkefirkörner hinzufügen und abdecken: Fügen Sie dem Zuckerwasser die frischen und hydrierten Körner hinzu. Verwenden Sie etwa 2 EL Körner pro Liter. Decken Sie die Gläser mit einer atmungsaktiven Abdeckung wie z. B. einem Kaffeefilter oder einem sauberen Handtuch ab und befestigen Sie die Abdeckung mit einem Gummiband. Die Kultur benötigt zwar keinen Sauerstoff, eine atmungsaktive Abdeckung verhindert allerdings Undichtigkeiten und Explosionen im Gärautomaten und hilft außerdem dabei, den durch die Kultur erzeugten Spuren von Alkohol zu minimieren.

48 Stunden fermentieren lassen: Stellen Sie die Gläser in den Gärautomaten, um ihren Inhalt fermentieren zu lassen. Für die genaueste Temperaturregelung ordnen Sie die Gläser so an, dass sie sich nicht direkt über der Heizplatte des Gärautomaten befinden. Lassen Sie die Kultur 2 Tage bzw. 48 Stunden lang bei 24 °C fermentieren. Für ein reiferes Aroma oder eine stärkere Karbonisierung (Kohlensäureinhalt) kann die Temperatur auf 26 °C oder bis zu 28 °C erhöht werden.

Wenn der Wasserkefir fertig ist, werden an der Oberfläche ein paar Blasen sichtbar, er wird nach Hefeteig riechen sowie mild und leicht süß schmecken. Obwohl der Säuregehalt zu diesem Zeitpunkt auf einen pH-Wert von etwa 4,3 bis 4,5 angestiegen sein wird, soll der Wasserkefir noch nicht sehr säuerlich schmecken.

Kohlensäurefreier (stiller) Wasserkefir für Smoothies: Die einfachste Weise, den Fermentationsprozess Ihres Wasserkefirs zu beenden, besteht darin, ihn ohne Geschmack zu lagern und für Smoothies zu verwenden. Es ist kein Aroma erforderlich, da Wasserkefir einen leicht süßen, neutralen Geschmack hat, der sich mit vielen verschiedenen Smoothierezepten leicht mischen lässt. Naturwasserkefir kann auch mit frischen oder gefrorenen Früchten gemischt und in Eis am Stiel gefroren werden.



Wenn der zweitägige Fermentationsprozess abgeschlossen ist, bringen Sie ein sauberes Vorratsgefäß mit einem Trichter (nicht aus Aluminium) und einem feinen Sieb an, und gießen Sie den fermentierten Wasserkefir durch, damit sich die Körner im Sieb sammeln können. Gläser locker mit Deckeln verschließen und den Wasserkefir im Kühlschrank kühlen lassen. Verwenden Sie die Körner für Ihre nächste Herstellung oder bewahren Sie sie gemäß den Anweisungen auf dieser Website auf: Culturesforhealth.com/take-break-water-kefir.

Erstellen von natürlich kohlenstoffhaltigem Wasserkefir: Der Wasserkefir wird durch einen zweiten Fermentationsprozess in der Flasche zu einer köstlichen süß-sauren probiotischen Limonade. Wir empfehlen dabei, die Bügelverschlussflaschen zu verwenden, da sie stark genug sind, um Explosionen zu verhindern, und dicht genug abdichten, um die natürliche Kohlensäure aufzufangen.

Wenn Sie gerade erst mit Wasserkefir beginnen, können Sie seinen Geschmack mit einer der folgenden einsteigerfreundlichen Optionen abrunden:

Süßer Fruchtsaft: Füllen Sie jede Flasche bis zu einem Viertel mit Saft. Trauben-, Apfel- oder Orangensaft sind tolle Optionen. Der Saft wird nach der Flaschenfermentation weniger süß und ein wenig säuerlicher.

Wasserkefir mit Zitrusnote: Fügen Sie ca. 1 EL bzw. 15 ml Zitronen- oder Limettensaft pro 250 ml hinzu oder füllen Sie die Flaschen bis zu einem Viertel mit Grapefruitsaft. Wenn gewünscht, fügen Sie etwa ½ TL Zucker pro 250 ml hinzu, um den säuerlichen Saft auszugleichen und die Kohlensäure zu fördern.

Ingwer: Fügen Sie jeder Flasche eine große Menge an dünn geschnittenem oder gehacktem frischen Ingwer hinzu. Verwenden Sie etwa 2,5 cm Ingwerwurzel pro 250 ml und lassen Sie den Wasserkefir nach der abgeschlossenen Flaschenfermentation 1-2 Tage im Kühlschrank, da der Ingwer etwas langsam den Geschmack abgibt.

Nachdem Sie Ihren Flaschen Geschmack hinzugefügt haben, passen Sie sie mit einem Trichter (nicht aus Aluminium) und einem Sieb an. Rühren Sie vor dem Eingießen des fermentierten Wasserkefirs mit einem Löffel gut um, um die Probiotika gleichmäßig zu verteilen. Danach gießen Sie den Wasserkefir in die Flaschen und lassen Sie die Körner sich im Sieb zu sammeln. Lassen Sie oben etwas Platz, um einen Überlauf zu vermeiden. Verwenden Sie die Körner für Ihre nächste Herstellung oder bewahren Sie sie gemäß den Anweisungen auf dieser Website auf: Culturesforhealth.com/take-break-water-kefir.

Zweite Fermentation in der Flasche: Verschließen Sie die Flaschen und lassen Sie den Wasserkefir 2-3 Tage bei kühler Raumtemperatur unter 21 °C fermentieren. Nach 2 Tagen überprüfen Sie die Kohlensäure einer der Flaschen, indem Sie etwas Wasserkefir kosten. Wenn es merklich sprudelnd ist, kühlen Sie die Flaschen ab. Wenn es noch nicht sprudelnd genug ist, lassen Sie die Flaschen 12-24 Stunden weiter fermentieren. Wenn keine kühle Umgebung zur Verfügung steht, lassen Sie den Wasserkefir für eine kürzere Zeit von 1-2 Tagen in der Flasche fermentieren und dazwischen die Flaschen mehrmals öffnen, um Explosionen zu vermeiden. Nachdem die Flaschenfermentation abgeschlossen ist, den Wasserkefir abkühlen lassen und kalt servieren.