Wasserkefir: 1te Fermentation

Zutaten für 1 l Wasserkefir:

- 1 l Wasser
- 60 g Zucker
- 1 Stück frisches Obst oder 20 g Bio-Trockenfrüchte, nicht geschwefelt, ohne Zusatzstoffe
- 2 Scheiben Bio-Zitrone
- 1 Handvoll Wasserkefir-Kristalle

Material:

- 1 Plastiksieb
- 1,5-l-Glas oder Kanne
- Glasverschluss oder Abdecktuch und Gummiring

MEINE ERFAHRUNG

Als ich meinem Kombucha für eine größere Menge mehr Platz in meinem Haushalt gab, gefiel das meiner Wasserkefir-Kultur nicht gut. Sie arbeitete langsamer und begann zu schrumpfen. Ich besorgte mir nach einiger Zeit neue Kristalle, da sie mir fehlten, und gab ihnen einen neuen Platz, weit weg von meinen Kombucha-Kulturen und schenkte ihnen wieder mehr Aufmerksamkeit. Die Wasserkefir-Kultur dankte es mir mit wunderbar spritzigem und erfrischendem Wasserkefir, den ich nun wieder – neben meinem Kombucha – jeden Tag genießen kann.

TIPP

Stelle den Wasserkefir nicht neben andere Fermente oder Pflanzen. Jedes Ferment hat unterschiedliche Mikroben und auch auf den Pflanzen befinden sich welche. Sie können die gewünschte Fermentation negativ beeinflussen.

Zubereitung:

1. Bereite das Zuckerwasser zu

Koche 300 ml Wasser und löse den Zucker darin auf, bevor du es mit 700 ml kaltem Wasser auffüllst und gut durchrührst. Dadurch löst sich der Zucker schneller auf, wird durch das kalte Wasser ausgekühlt und ist sofort bereit für den Wasserkefir-Ansatz. Durch das heiße Wasser wird außerdem die Gefahr von entstehender Kahmhefe verringert, die sich als weiße Schicht auf der Oberfläche ausbreitet und gerne mit Schimmel verwechselt wird, welcher kreisförmig wächst. Kahmhefe ist zwar gesundheitlich unbedenklich, aber nicht gut für den Geschmack des Kefirs.

TIPP

Verwende für die 1te Fermentation gezuckerten Tee für eine bunte Farb- und Aromavielfalt. Beim Wasserkefir kannst du jeden Tee deines Geschmacks verwenden.

2. Fermentiere das Zuckerwasser

Schneide das frische Obst oder die Trockenfrüchte grob, sodass die Mikroben gut zu dessen Inhaltsstoffen gelangen. Füge sie mit der Zitronenscheibe und den Wasserkefir-Kristallen zu dem zimmerwarmen Zuckerwasser und decke das Gefäß luftdicht verschlossen oder mit einem Abdecktuch und Gummiring ab.

Temperatur, Zeit und Ort

Die Kefirkristalle benötigen für ihre Arbeit Zimmertemperatur und vertragen keine direkte Sonne. Die Fermentationsdauer liegt bei 1–3 Tagen und richtet sich nach deinem persönlichen Geschmack, der Zusammensetzung des Kefiransatzes und der Temperatur. Wenn du das Gefäß mit dem Wasserkefir luftdicht verschließt und bei Zimmertemperatur fermentieren lässt, behalte das Glas wegen dem darin entstehenden Überdruck im Auge und lüfte es regelmäßig.

3. Gieße deinen Wasserkefir ab

Sobald der Wasserkefir den gewünschten Geschmack erreicht hat, ist er fertig und du kannst ihn durch ein Plastiksieb abgießen und in einer Schüssel oder einem Messbecher auffangen. Er ist bereit zum Trinken, Weiterverarbeiten oder für die 2te Fermentation. Wasche die Wasserkefir-Kristalle unter fließendem Wasser lauwarm ab und gib sie in ein frisch zubereitetes Zuckerwasser mit Früchten und Zitronenscheibe. Damit beginnt der Prozess von vorne. Die Wasserkefir-Kristalle selbst nehmen bei kontinuierlicher Verwendung an Größe zu und teilen sich regelmäßig.

MEINE ERFAHRUNG

Der Wasserkefir arbeitet sehr schnell. Im Alltag fehlt mir oft die Zeit, meinen Wasserkefir täglich mit frischen Früchten anzusetzen. Ein Mal pro Woche erneuere ich die Früchte und reinige das Gefäß und die Kristalle. In der Zwischenzeit schöpfe ich den fertigen Wasserkefir für meine 2te Fermentation ab und gieße den Wasserkefir für die 1te Fermentation mit frischem Zuckerwasser auf.

TIPP

Gib deine Wasserkefir-Kristalle in einen Fruchtsaft und verschließe die Flasche luftdicht. Lasse sie für einen Tag luftdicht verschlossen fermentieren und achte dabei besonders auf den Überdruck. Der Fruchtsaft enthält viel Zucker, der von den Hefen des Wasserkefirs zu Kohlendioxid und Alkohol fermentiert. Das Ergebnis ist ein wunderbar spritziges, fruchtiges, süß-säuerliches und leicht alkoholisches Getränk, mit welchem du auf deiner nächsten Party deine Gäste überraschen kannst. Gib ihnen aber nicht zu viel davon. Wenn deine Gäste noch nicht viel Erfahrung mit frischen, lebendigen Fermenten haben, können sie Bauchschmerzen und Blähungen davon bekommen.

Geschmack, Farbe und Prickeln bekommst du mit einer 2ten Fermentation in den Wasserkefir.

Wasserkefir: 2te Fermentation

Zutaten für 1 l Wasserkefir:

- 1 l Wasserkefir aus der 1ten Fermentation

Optional:

- 300 ml Früchte- oder Kräutertee
- 10–20 g Zucker
- Aromen nach Geschmack (Früchte, Kräuter, Gewürze ...)

Material:

- 1–1,5-l-Schraubverschluss- oder Bügelverschlussflaschen
- Glasverschluss oder Abdecktuch und Gummiring

Zubereitung:

1. Koche den Tee (optional)

Vor allem, wenn dein Wasserkefir aus der 1ten Fermentation sehr sauer ist, empfehle ich etwas gesüßten Tee zum Verdünnen zu kochen. Hat der Wasserkefir bereits ein gutes Verhältnis von süß und sauer, ist das nicht notwendig. In der 2ten Fermentation werden keine Kristalle hinzugefügt. Die Intensität, Süße und Menge des Tees richten sich nach deinem persönlichen Geschmack. Wichtig ist, dass der Tee Zimmertemperatur hat, bevor er weiterverwendet wird. Je mehr Zucker du bei der 2ten Fermentation hinzufügst oder noch Restzucker aus der 1ten Fermentation vorhanden ist, desto mehr Kohlensäure bekommst du in deinen Wasserkefir. ABER ACHTUNG: Auch die Gefahr von Überdruck in der Flasche wird größer. Denn jetzt werden die Hefen aktiv, die keinen Sauerstoff benötigen und Kohlendioxid produzieren.

2. Fermentiere den Wasserkefir ein zweites Mal

Wenn du für deine 2te Wasserkefir-Fermentation Tee gekocht hast, probiere, ob der Tee ausgekühlt ist, und vermenge ihn mit dem abgegossenen Wasserkefir aus der 1ten Fermentation. Fülle den mit Tee verdünnten oder puren Wasserkefir in Flaschen ab und füge Früchte, Kräuter oder andere Aromen nach deinem persönlichen Geschmack hinzu.

TIPP

Du kannst den Wasserkefir aus der 1ten Fermentation auch einfach mit etwas Wasser oder Zuckerwasser verdünnen, wenn er zu sauer ist, und die Aromen für die 2te Fermentation hinzufügen. Setze deiner Kreativität dabei keine Grenzen und lass dich von der Natur inspirieren.

Temperatur, Zeit und Ort

Verschließe die Flaschen luftdicht und stelle sie für 1–2 Tage an einen Ort bei Zimmertemperatur ohne direkte Sonneneinstrahlung. Solange der Wasserkefir bei Zimmertemperatur luftdicht verschlossen fermentiert, wird Kohlendioxid gebildet, wodurch der Wasserkefir schön prickelnd wird.

ABER ACHTUNG: Es kann auch ein Überdruck in der Flasche entstehen und er kann beim Öffnen überschäumen oder sogar explodieren. Lüfte die Flasche zwei Mal täglich über einem Waschbecken, solange du sie bei Zimmertemperatur aufbewahrst. Je wärmer es ist und je mehr Zucker die Hefen während der 2ten Fermentation vorfinden, desto mehr Kohlendioxid produzieren sie. Im Kühlschrank werden die Hefen wieder inaktiver und ein regelmäßiges Lüften ist nicht mehr notwendig.

3. Kühle und genieße deinen fertigen Wasserkefir

Die 2te Fermentation ist abgeschlossen, wenn der Wasserkefir den gewünschten Geschmack erreicht hat. Jetzt gibt es nur mehr eines zu tun: kühlen und genießen.

Lagerung

Wenn dein Wasserkefir nach der 1ten oder 2ten Fermentation den gewünschten Geschmack erreicht hat, entferne die hinzugefügten Aromen aus der Flasche und stelle ihn in den Kühlschrank. Solange du deinen Wasserkefir warm lagerst, sind die Mikroben sehr aktiv und produzieren Säuren und auch Kohlensäure, wodurch dein Wasserkefir zwar nicht schlecht wird, aber immer saurer schmeckt und ein Überdruck in der Flasche entstehen kann. Die Flasche kann sogar explodieren und großen Schaden anrichten. Der Druckaufbau im Glasbehälter lässt sich nur schwer einschätzen. Er muss regelmäßig überprüft werden. Bei einer kühlen Lagerung ist das nicht mehr notwendig.

Haltbarkeit

Die Haltbarkeit des Wasserkefirs ist Geschmackssache. Auch bei einer kühlen Lagerung sind die Mikroben ein wenig aktiv und verändern den Geschmack weiter. Er verdirbt dadurch nicht, wird aber immer saurer.

MEINE ERFAHRUNG

Im Frühsommer, wenn der Holunder zu blühen beginnt, komme ich von meinen Spaziergängen nie ohne ein paar frische Holunderblüten zurück. Zuhause gebe ich sie mit meinem Wasserkefir für die 2te Fermentation in Schraubverschlussflaschen mit breiter Öffnung und kann es kaum erwarten, davon zu kosten. Bereits am nächsten Tag schmeckt der Wasserkefir wunderbar erfrischend und prickelnd nach Holunderblüten und lässt mich mit all meinen Sinnen in den aufblühenden Sommer eintauchen.

MEINE ERFAHRUNG

Da der Wasserkefir sehr schnell zum Trinken bereit ist, passe ich die angesetzte Menge an meine Trinkmenge an. Nach der 2ten Fermentation kühle ich ihn kurz und genieße ihn. Da er mir so gut schmeckt und guttut, bleibt nicht viel davon für eine längere Lagerung übrig.