

## Wasserkefir

Mehr dazu unter: [wellness-drinks.de](http://wellness-drinks.de)

Echter Wasserkefir aus Kefirkristallen ist eine leckere und leichte, traditionelle Alternative zur Limonade. Er produziert mit Hilfe von Hefen und Bakterien gesunde Power-Enzyme, die ganz natürlich bei der Fermentation entstehen. Dabei lässt sich Wasserkefir wunderbar mit allen möglichen Trocken- und Zitrusfrüchten kombinieren und ergibt so ein aufregend anderes Geschmackserlebnis. Es gibt zahllose Rezepte, den Wasserkefir immer wieder anders und immer wieder neu anzusetzen.



### Woher stammt der Wasserkefir?

Die Wasserkefir oder Japankristalle sollen auf Opuntia-Kakteen gefunden worden sein. Genau wie bei seinem "grossen Bruder", dem berühmten Teepilz Kombucha, ist nichts Eindeutiges über die Herkunft des Wasserkefirs bekannt. Belegt ist, dass der Wasserkefir bereits in den 1930er Jahren in der Schweiz unter dem Namen "Tibi" bekannt und sehr beliebt war. In Paris nannte man die Japankristalle "graines vivantes" ("lebende Körnchen"). Nach dem Zweiten Weltkrieg verschwand der Wasserkefir weitgehend aus den europäischen Haushalten. Es galt plötzlich als nicht mehr zeitgemäss, Lebensmittel selbst herzustellen. Natürliche, biologisch hochwertige Limonade wurde unmodern - stattdessen begann das globale Zeitalter der überzuckerten, haltbar gemachten Industrie-Limonaden. Erst in den letzten Jahren, mit steigender Wertschätzung für traditionelle Lebensmittel und ihre natürliche Herstellung, wurde Wasserkefir als gesundes, preiswertes und leckeres Hausgetränk wieder entdeckt. Heute kennt man den Wasserkefir hierzulande auch unter dem Namen «Kefirkristalle» oder «Japankristalle».

In den letzten Jahren sind vor allem in Bio- und Naturkostläden sogenannte "Wasserkefir-Fermente" erhältlich. Diese erzeugen ein dem echten Wasserkefir sehr ähnliches Gärgetränk, sind allerdings nur von kurzer Lebensdauer. Im Gegensatz zu den echten Kefirkristallen vermehren sich die Fermente nicht, sondern sind nach wenigen Ansätzen aufgebraucht. Der echte Wasserkefir hingegen hält bei guter Pflege ein Leben lang.

Wasserkefir ist ein Multitalent in der Fermentation. Er wird mit verschiedenen Arten von Zucker gesüsst. Bei Zimmertemperatur sind die Japankristalle aktiv und entwickeln schnell Kohlensäure, die an Champagner erinnert.

### Was heisst fermentiert?



Fermentieren bzw. Fermentation bezeichnet die mikrobielle Umwandlung organischer Stoffe durch probiotische Bakterien und Pilze. Bei diesem natürlichen Prozess entstehen Säure, Gase oder Alkohol.

### Anleitung

Basis: ca. 30g Wasserkefir-Kristalle

1. Zucker in Wasser auflösen
2. Wasser (Wasser OHNE Kohlensäure) zum Zuckerwasser hinzugeben, total ca. 1l = 1 Krug voll
3. Wasserkefirkrystalle dazugeben (ohne die Flüssigkeit von dem fertigen Wasserkefir)
4. einige Zitronenscheiben hineinlegen
5. Kefir füttern mit: BIO-Trockenfrüchte
6. Krug oder Gärgefäss verschliessen. ACHTUNG – das Gefäss nur leicht zu schrauben, die entstehende Kohlensäure muss entweichen können!
7. An einem warmen Ort, bei Zimmertemperatur für 1-3 Tage stehen lassen, der Wasserkefir muss alle 24 Stunden entlüftet werden = Deckel öffnen
8. fertige Getränk mithilfe eines Siebes umfüllen, Trockenfrüchte, Zitronenscheiben entfernen und die Kefirkristalle vorsichtig unter kaltem Wasser abbrausen
9. das Gefäss und alle anderen Utensilien gründlich reinigen
10. nun wieder bei Punkt 1 starten (kann immer wieder so wiederholt werden)



## Wasserkefir füttern

Der Wasserkefir sollte regelmässig gefüttert werden und alle 24-72 Stunden je nach Temperatur neuen Zucker bekommen. Wird der Wasserkefir zu sauer, so schadet dies der Kultur und einige Mikroorganismen sterben in grösseren Mengen ab. Und wenn es einmal superschnell gehen soll, kann sogar Fruchtsaft mit dem Kefir fermentiert werden. Der grösste Teil des Zuckers wird von den Mikroorganismen in verschiedene Produkte umgesetzt, die in das Getränk übergehen. Dabei entsteht zum Beispiel Milchsäure, die das Getränk spritzig-säuerlich wie eine Limonade macht.

Als Basis, Leitungswasser oder Quellwasser verwenden.

Füttern mit:

- Rohrzucker / Haushaltszucker
- getrocknete Feigen
- getrocknete Aprikosen
- getrocknete Mangos
- Datteln
- Gojibeeren
- Rosinen
- Ingwer
- frische Zitronenscheiben oder Orangenscheiben
- Tee's im Beutel (so gut wieder entfernen)
- getrocknete Gewürze und Kräuter (Minze, Thymian, Rosmarin, Oregano. usw.)
- winterliche Weihnachtsgewürze, Zimt
- Apfel- Trauben- Ananas- oder Orangensaft



**Achtung: Immer Bio-Trockenfrüchte, ungeschwefelt verwenden!!**

Schon wenige Minuten nachdem man die Japankristalle angesetzt hat, beginnt die Gärung. Kohlendioxid bildet sich, einzelne Kristalle steigen in der Flüssigkeit nach oben, stossen gegeneinander, spalten sich (weil die Kohlensäure in ihrem Inneren sie "aufsprengt") und sinken wieder nach unten. Bei Wärme, wenn sich die Kristalle besonders wohl fühlen, entsteht so viel Kohlensäure, dass sogar grosse Feigen in der Flüssigkeit nach oben getrieben werden können, um kurz danach wieder herab zu sinken. Hauptursache für das bunte Treiben im Gärgefäss sind die Hefen, die sich in den Japankristallen befinden und den Zucker zu vergären beginnen. Neben Kohlensäure produzieren die Hefen auch ein wenig Alkohol (nach 1-2 Tagen 0,5 bis 2,5 Prozent). Auf den Alkohol freuen sich wiederum schon die Milchsäurebakterien, denn sie wandeln einen Teil des Alkohols und der anderen Stoffe weiter in Milchsäure um.

Trockenfrüchte enthalten Stickstoff, zusätzlichen Zucker und Mineralien, die die Aktivität der kleinen Fermentationszauberer erhöhen und die Knöllchen in Menge und Stärke wachsen lassen. Die getrockneten Früchte können danach wunderbar gegessen werden. Diese sind auch gut geeignet für Smoothies oder ins Müsli.

Viele Menschen versuchen, den Zucker zu reduzieren, weil sie denken, er sei schlecht für sie. Der Zucker ist aber in erster Linie das Nahrungsmittel für die Kristalle! Bekommt der Wasserkefir keinen Zucker, können sich die wertvollen Mikroorganismen nicht vermehren und keine wichtigen Stoffwechselprodukte bilden, die man sich als Brauer in seinem Wasserkefir wünscht.

1-3 Tage später sieht es anders aus: Die Mikroorganismen vergären den Zucker sehr schnell und bauen ihn ab, sodass nach spätestens 48 Stunden nur noch ein Bruchteil des Zuckers enthalten ist.

Auf einen Liter Wasser benötigt man zwischen 60 und 80 g Zucker (3-4 EL), ca. 30 g Wasserkefirkristalle, 30 g Bio-Trockenfrüchte oder frische Bio-Früchte und 2 Scheiben Bio-Zitrusfrucht.

### Wo aufbewahren

Der Wasserkefir mag es warm. Der Ort, an dem die Kristalle ihre Arbeit verrichten, sollte immer zwischen 20 und 25 Grad Celsius liegen (Raumtemperatur). Jedoch nicht im Sonnenlicht stehen lassen.



Gefäss kann leicht mit einem Schraubdeckel verschlossen werden, aber Achtung: Nur «leicht» den Deckel drauflegen, nicht ganz schliessen oder Gefäss mit einem Tellerchen oder einem Tuch abdecken, so das keine Mücken oder ähnliches dazukommen.



### Pause

Wasserkefir-Knöllchen in ein sauberes Glasgefäss umfüllen, luftdicht abschliessen und im Kühlschrank für ein bis zwei Wochen ausruhen lassen. Durch die Kälte gehen die Kristalle in einen Art Winterschlaf und können sich erholen. Dein Wasserkefir kann problemlos 3 Wochen im Kühlschrank gelagert werden.

Jedes Mal, wenn die Kultur in eine neue Temperaturumgebung kommt, muss sie erst Energie aufwenden, um sich daran anzupassen. Einige der Mikroorganismen gehen dann in eine Art Winterschlaf. Um die besten Ergebnisse in Sachen Wasserkefir Wachstum zu erzielen, sollte sich die Durchschnittstemperatur nie stark verändern.

### Wirkung auf Körper

Der Wasserkefir reguliert die Verdauung und optimiert somit die Nährstoffverwertung. Auch auf Hautkrankheiten wirkt er sich oft sehr positiv aus. Nicht selten legen sich auch Allergien, wenn man den Wasserkefir täglich trinkt. Wasserkefir ist ein lebendiges Getränk und enthält lebendige Mikroorganismen und Enzyme! Die lebendigen Mikroorganismen können sich im Darmtrakt ansiedeln. Dort verdrängen sie nicht nur Krankheitserreger, sondern helfen bei der Verdauung von Nahrungsfasern. Erfahrungen haben gezeigt, dass sich der Wasserkefir positiv auf die Darmgesundheit auswirkt und so bei Durchfall durchaus helfen kann. Dazu wird empfohlen, über den Tag verteilt kleine Mengen Wasserkefir zu trinken, anstelle von 1 l Wasserkefir auf einen Schlag.

Die enthaltenen Hefen und einige Bakterien produzieren eine Vielzahl an Vitaminen, die später im fertigen Getränk enthalten sind. Hefen sind dafür bekannt, reichlich B-Vitamine zu produzieren (dafür ist auch Kombucha bekannt), sowie Vitamin C. Geringe Mengen Vitamin K sind ebenfalls enthalten. Wasserkefir ist besonders reich an Kalium und Kalzium.

Zu den interessantesten Vitaminen, die von den Hefen im Wasserkefir produziert werden, gehört das Vitamin B12. Frischer, selbstgemachter Wasserkefir bietet also eine gute zusätzliche und rein natürliche Vitamin-B12-Quelle.

### Unterschied zu Milchkefir

Während Milchkefir in Laktose gedeiht, vermehrt sich der Wasserkefir, wenn er mit Fructose gefüttert wird in Wasser.

### Was sind die «drei Brüder»?

Kombucha, Milchkefir und Wasserkefir!

Wer von den drei "Brüdern" besser schmeckt und gesünder ist, darüber lässt sich natürlich streiten.

Alle drei, Kombucha, Milchkefir und Wasserkefir, können als gesunde, biologisch aktive Lebensmittel eine positive Wirkung auf unsere Verdauung und unser Wohlbefinden haben.

Viel Spass beim Ausprobieren

*dein ErnährungsCoach  
Charlotte*