



Gemuese-Orama

## Wasser-Kefir Grundrezept

### Wie gelingt ein Wasserkefir?

#### Was brauche ich?

1. 1 verschließbares Schraubglas mindestens 1 l groß (man kann auch ein größeres Glas nehmen) – als Gärgefäß (kann aber auch ein großes Gefäß sein, was man mit einer Frischhaltefolie abdecken kann)
2. 2-3 Scheiben einer unbehandelten Bio-Zitrone
3. Ca. 30 – 40 g Wasserkefir-Knollen
4. Ca. 30 – 40 g ungeschwefelte Trockenfrüchte (Feigen, Datteln, Aprikosen, Pflaumen, Bananen oder Rosinen)
5. Mind. 80 g Zucker auf 1 l Wasser

Weiterhin wird ein Plastiklöffel, ein Plastik- oder Kunststoffsieb, ein Kunststofftrichter, eine Plastikschißel mit Ausgussschnabel und eine Glasflasche zum Aufbewahren des fertigen Getränks benötigt.

**Ganz wichtig!** Achte darauf, dass alle Zubehöre aus Kunststoff, Glas oder Holz bestehen. Kefir verträgt sich nicht mit metallischen Oberflächen und kann verderben, wenn er mit Metall in Kontakt kommt.

#### Die Zubereitung:

1. Löse den Zucker gründlich in einem Liter Wasser auf. Das Wasser sollte **Zimmertemperatur** haben. Zucker ist für den Wasserkefir ein wichtiger Bestandteil, da er ihn zu Milchsäure verstoffwechselt. Tatsächlich empfiehlt sich zur Herstellung Rohrohr- oder Haushaltszucker. Mit alternativen Süßungsmitteln wie Honig erzielst du keine guten Ergebnisse.
2. Gib deine Wasserkefir-Kristalle und das Zuckerwasser in dein Gärglas.
3. Füge die ungeschwefelte Trockenfrüchte hinzu. Trockenfrüchte dienen als **Stickstoff-Quelle** für die Wasserkefir-Kristalle. Stickstoff ist lebenswichtig für den Stoffwechsel deines Kefirs.
4. Gib die Zitronenscheiben hinzu. Die **Säure** dient dazu, das Gärgetränk vor verderblichen Keimen zu schützen. Alternativ kannst du auch einige Tropfen frisch gepressten Zitronensaft verwenden.

Ganzheitliche Ernährungsberatung

Gemuese-Orama

Inh. Sylvia Schattschneider

E-Mail: [gemuese.orama@web.de](mailto:gemuese.orama@web.de)

Web: <https://www.gemuese-orama.de/>



## Gemuese-Orama

5. Verschließe das Gärgefäß. Achte unbedingt darauf, es nicht zu fest zu verschließen. Die beim Gären entstehende überschüssige Kohlensäure muss entweichen können.
6. Lasse das Gemisch **bei Zimmertemperatur für ein bis drei Tage** stehen.
7. Wenn es sehr warm ist (zum Beispiel im Sommer), solltest du den Kefir einmal täglich entlüften.
8. Nun kannst du dein fertiges Wasserkefir-Getränk durch Plastiksieb und Trichter zum Verzehr in eine zweite Flasche umgießen. Entferne Trockenfrüchte, Zitronenscheiben sowie die Kefirkristalle aus dem Sieb. Brause die Kristalle anschließend unter kaltem Wasser vorsichtig ab und setze sie, wenn du magst, gleich zum nächsten Kefir an.

Jetzt ist dein selbstgemachter Wasserkefir fertig und kann genossen werden. Im Kühlschrank gelagert hält sich der Wasserkefir mindestens vier Wochen lang.

Das fertige Getränk kann dann gern auch noch einmal in eine zweiter Fermentationszeit gehen. Dann bildet sich mehr Kohlensäure, aber auch etwas Alkohol. Hier nimmt man das fertige Getränk und fügt Früchte und/oder Kräuter seiner Wahl hinzu und lässt das dann auch noch einmal 12 – 24 Stunden stehen. Danach ab in den Kühlschrank!

### *Wenn der Wasserkefir eine Pause einlegt?*

Ein häufiger Grund, dem Wasserkefir eine Pause zu geben ist, wenn Du in Urlaub fährst. Normalerweise ist der Wasserkefir nach aller-spätestens drei Tagen fertig, für einen 1-3 Wochen dauernden Urlaub ist es daher nicht zielführend, den Wasserkefir einfach so lange stehen zu lassen. Eine Wasserkefir Pause muss wohlüberlegt sein.

### Möglichkeit 1: Wasserkefir in Zuckerwasser lagern

Mit dieser Methode hältst Du den Wasserkefir im Kühlschrank für bis zu drei Wochen frisch und aktiv. Wenn Du nach diesen drei Wochen Wasserkefir Pause wieder einen neuen Ansatz startest, dauert es in der Regel nur ein paar Tage, bis er wieder voll metabolisch aktiv ist.

So geht's:

- Mische 200 ml sauberes Wasser mit 50 g Zucker.
- Gib die Wasserkefir Kristalle in das Zuckerwasser und den Ansatz in einen fest-verschließbares Glas.
- Verschließe das Glasgefäß luftdicht und lagere die Wasserkefir-Knöllchen so bis zu drei Wochen im Kühlschrank.

Ganzheitliche Ernährungsberatung

Gemuese-Orama

Inh. Sylvia Schattschneider

E-Mail: [gemuese.orama@web.de](mailto:gemuese.orama@web.de)

Web: <https://www.gemuese-orama.de/>



## Gemuese-Orama

Nach den drei Wochen wasche die Wasserkefir-Knöllchen einmal ab und starte einen neuen Ansatz.

### Möglichkeit 2: Wasserkefir trocken lagern

Diese Möglichkeit braucht ein paar Tage Vorlaufzeit, etwa eine Woche vor der geplanten Wasserkefir Pause solltest Du mit der Vorbereitung beginnen.

So geht's:

- Wasche die Wasserkefir-Knöllchen mit gefiltertem Leitungswasser.
- Breite die Wasserkefir-Knöllchen auf ein Backpapier aus und lasse sie 3-5 Tage bei Raumtemperaturen an einem ruhigen und geschützten Ort trocknen.
- Alternativ kannst du die Knöllchen auch im Dörrgerät über Nacht bei etwa 30 °C trocknen lassen.
- Gib die getrockneten Wasserkefir-Kristalle in einen *Zip-Lock*-Beutel oder ein fest verschließbares Glas und lagere sie im Kühlschrank bis zu sechs Monate lang.

Wenn Du nach der Wasserkefir Pause wieder mit dem Fermentieren beginnst, kann es zwei bis drei Ansätze dauern, bis die vollständige metabolische Aktivität wiederhergestellt ist. Hier benötigst Du ein wenig Geduld, aber schließlich weißt du, dass sich das Warten lohnt, oder?

**VIEL ERFOLG!**