

Bio Ginger Beer aus Bio Kefir-Kultur

Mit einem echten Bier hat das sogenannte "Ingwer -Bier" nur sehr wenig zu tun. Die weltberühmte Ingwer-Limonade enthält nämlich weder Hopfen noch Malz. Die Herstellung basiert auf einem Gärprozess mit einer speziellen Kefir Kultur. Anders als beim Wasserkefir kommen aber zwei entscheidende Zutaten ins Spiel: Der scharfe und gesunde Ingwer, der asiatische Muntermacher, sowie die mineralstoffreiche Zuckerrohrmelasse. Diese wird bei der Herstellung von Rohrzucker aus gesondert, um dem Zucker eine schöne weisse Farbe zu geben. Alle wertvollen Vitalstoffe, die im weißen Zucker nicht mehr vorhanden sind, befinden sich in der naturbelassenen, unraffinierten Melasse: wichtige Spurenelemente wie Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen, sowie Phosphor, Kupfer und Chrom.

Die Bio Kefir-Kultur besteht aus sogenannten Bio Kefir-Kristallen: rötlich-bräunliche Klümpchen in verschiedener Form und Grösse. Mit den richtigen Lebensbedingungen und guter Pflege vermehren sie sich recht schnell. Dabei produzieren sie ein köstliches Getränk, das Bio Ginger Beer!

WICHTIG!

Bringen Sie Ihre Bio Kefir-Kultur niemals mit Metall in Berührung, weil ihr das ernsthaft schaden könnte. Benutzen Sie deshalb ausschliesslich Plastiksiebe und -löffel.

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

URLAUBSTIPP:

Wenn Sie in den Urlaub fahren, überstehen die Bio-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, spülen die Kristalle ab und setzen Sie die Kristalle neu an. Es kann einige Ansätze dauern, bis die Kultur wieder wie gewohnt arbeitet.



Was brauche ich für 1 Liter Bio Ginger Beer herzustellen?

- ca. 2-3 Esslöffel Bio Ginger Beer Kefir-Kristalle
- 1 Liter Wasser
- rund 60 g Vollrohrzucker (ca. 4 EL) Bio *(z.B. Zucker, Vollrohrzucker Panela Bio Chrüterhüsli CHF 13.90)*
- 1EL Melasse (Zuckerrohrsirup aus biologischem Anbau)
- 20 g Trockenfrüchte Bio, ungeschwefelt (z.B. Feigen, Rosinen, Pflaumen usw.)
- 50g frischen Bio-Ingwer geschnitten (funktioniert auch mit getrocknetem)
- 1-2 Zitronenscheiben Bio
- 1 Gärgefäss für mind. 1 Liter *(z.B. Einmachglas 1.7lt. Chrüterhüsli CHF 7.00)*
- 1 Plastiksieb, 1 Trichter und die entsprechende Menge Flaschen zum Abfüllen

Anleitung für die Bio Ginger Beer Herstellung:

1. Schütten Sie 1 Liter Wasser in Ihr Gärgefäss und lösen Sie den Bio-Zucker (60 g) und die Bio-Melasse darin auf.
2. Geben Sie die Bio Ginger Beer Kultur (3EL spezielle Bio Kefir Kristalle) dazu
3. Fügen Sie ca. 20g Bio Trockenfrüchte (ungeschwefelt) hinzu, z.B. 1-2 Feigen oder eine kleine Hand voll Rosinen.
4. Geben Sie 1-2 Bio Zitronenscheiben und 50g frischen, geschnittenen Bio-Ingwer (oder auch getrockneten) in den Ansatz.
5. Verschliessen Sie das Gärgefäss. 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.
6. Gärgefäss an einen warmen Ort stellen.
7. Nach 1-2 Tagen ist das Bio Ginger Beer fertig!! Entfernen Sie die Trockenfrüchte, den Ingwer und die Zitronenscheibe.
8. Giessen Sie das fertige Bio Ginger Beer durch ein Plastiksieb in Plastik- oder Glasflaschen.
9. Die Kristalle der Bio Ginger Beer Kultur im Sieb mit fliessendem kaltem Wasser kurz abrausen.
10. Gärgefäss heiss ausschwenken. Jetzt können Sie wieder mit Punkt 1 beginnen.

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 das Bio Ginger Beer gekühlt am besten. Gerade im Sommer ist es eine gesunde Alternative zu industriellen Limonaden, die meist wesentlich mehr Zucker enthalten.

Achten Sie auch bei Flaschen im Kühlschrank darauf, dass überschüssige Kohlensäure noch entweichen kann.

1 Starterkultur Bio Ginger Beer CHF 25.50

