

## Wasserkefir ( Japankristalle)

Die Wasserkefir-Kultur besteht aus sogenannten Kefir-Kristallen: hell-weiße, fast durchsichtige Klümpchen in verschiedener Form und Grösse, die aus der Nähe betrachtet tatsächlich, wie Bergkristalle oder Diamanten aussehen. Mit den richtigen Lebensbedingungen und guter Pflege vermehren sich die Japankristalle recht schnell. Dabei produzieren sie ein köstliches, süß-saures Getränk.

### WICHTIG!

Bringen Sie Ihre Wasserkefir-Kultur niemals mit Metall in Berührung, weil ihr das ernsthaft schaden könnte. Benutzen Sie deshalb ausschliesslich Plastiksiebe und -löffel. Wenn das fertige Getränk einmal muffig riechen sollte oder sich sonst merkwürdig verhält, schütten Sie den Ansatz sicherheitshalber weg. Spülen Sie die Wasserkefir-Kristalle in einem Plastiksieb gründlich aus und starten Sie mit einem neuen Ansatz.

### Urlaubstipp:

Wenn Sie in den Urlaub fahren, überstehen die 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 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 Wasserkefir Getränk herzustellen?

- **ca. 2-3 Esslöffel Wasserkefir-Kristalle** in fertigem Wasserkefir-Getränk
- **1 Liter Wasser**
- **rund 80 g Vollrohrzucker** (ca. 5 EL), funktioniert auch mit weissem Zucker  
*(z.B. Zucker, Vollrohrzucker «Panela» Bio Chrüterhüsli CHF 13.90)*
- **20-30 g Trockenfrüchte** (z.B. Feigen, Rosinen, Pflaumen usw.)  
*(z.B. Feigen Bio Chrüterhüsli CHF 3.00)*
- **1-2 Zitronenscheiben** (aus biologischem Anbau oder vorher geschält)
- **1 Gärfäss** für mind. 1 Liter (z.B. Schraubglas)  
*(z.B. Einmachglas 1.7 lt. mit Deckel Chrüterhüsli CHF 7.00)*
- **1 Plastiksieb, 1 Trichter** und die entsprechende Menge Flaschen zum Abfüllen



## Anleitung Wasserkefir herstellen:

1. Schütten Sie 1 Liter Wasser in Ihr Gärgefäss und lösen Sie den Zucker (80 g) darin auf.
2. Geben Sie die Kristalle ohne das fertige Wasserkefir-Getränk dazu. Das fertige Getränk dient lediglich als Schutz und Transportflüssigkeit für die Japankristalle. Sie können es wegschütten, weil es durch den Transport sehr sauer geworden ist.
3. Fügen Sie ca. 20-30 g Trockenfrüchte hinzu, z.B. 2-3 Feigen oder eine halbe Hand voll Rosinen.
4. Geben Sie 1-2 Zitronenscheiben in den Ansatz.
5. Verschiessen 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 1-3 Tagen ist das Wasserkefir-Getränk fertig! Entfernen Sie die Trockenfrüchte und die Zitronenscheibe. Entscheidend für die Gärdauer ist vor allem ihr Geschmack! Nach einem Tag schmeckt der Wasserkefir noch sehr süss, wie Limonade mit leicht säuerlichen Aromen (vergleichbar etwa mit Bitter Lemon). Am zweiten Tag hat der Zuckergehalt schon merklich nachgelassen. Der Wasserkefir hat dann einen sehr ausgewogenen, süss-sauren und leicht alkoholischen Geschmack, wie frischer Federweisser. Ab dem 3. Tag schmeckt das Getränk deutlich sauer, alkoholisch und leicht bitter.  
Giessen Sie das fertige Getränk durch ein Plastiksieb in Plastik- oder Glasflaschen.
8. Wasserkefir-Kristalle im Sieb mit fliessendem kaltem Wasser kurz abbrausen.
9. 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 der Wasserkefir gekühlt am besten. Achten Sie auch bei Flaschen im Kühlschrank darauf, dass überschüssige Kohlensäure noch entweichen kann.



### 1 Wasserkefir Startkultur Ansatz Fr. 23.50