

Wasserkefir – spritzig, probiotisch & darmfreundlich - natürliche Fermentation für dein Mikrobiom

Was ist Wasserkefir?

Wasserkefir ist ein erfrischendes Fermentgetränk, das durch eine Symbiose aus Hefen und Milchsäurebakterien entsteht. Diese sogenannten Kefirkristalle verwandeln Zucker in Milchsäure, Kohlensäure und eine minimale Menge Alkohol (0,2–2 %). Das Ergebnis: ein spritziges, leicht säuerliches Getränk, das die Darmflora stärkt, die Verdauung anregt und das Immunsystem unterstützt.

Fermentation war früher vor allem eine Methode der Haltbarmachung, heute wissen wir, wie wertvoll sie für die mikrobielle Vielfalt im Darm ist.

Du brauchst dafür

Ausrüstung:

- 1 großes, Glas - ca. 1-,5 l - mit Deckel (z. B. Weckglas)
- 1–2 Glasflaschen (0,75–1 l, mit Bügelverschluss)
- 1 Plastiksieb
- 1 Plastiktrichter
- 1 Auffangschale oder Messbecher aus Kunststoff



⚠ Wichtig: Verwende kein Metall! Metall kann die Kefirkulturen schädigen



Zutaten:

- 3 EL Zucker (am besten Bio-Rohrzucker)
- 2 Scheiben Bio-Zitrone (heiß abgewaschen)
- 2-3 Trockenfrüchte (z. B. Datteln, Feigen oder Aprikosen)
- 30-50g Wasserkefir-Kristalle
- 0,75–1 l stilles - optimalerweise gefiltertes - Wasser

So geht's – Schritt für Schritt



Ansatz vorbereiten:

- Gib die Kefirkristalle in das Glas.
- Füge Zucker, Trockenfrüchte und Zitrusseiben hinzu.
- Gieße das Wasser auf.
- Glas locker verschließen (nicht luftdicht – Gärgase müssen entweichen können).

Fermentation:

- Den Ansatz 1,5–3 Tage bei Zimmertemperatur (jedoch nicht in der Sonne) stehen lassen.
- Je länger er steht, desto säuerlicher wird der Geschmack. und umso weniger Restzucker hat er.

Abseihen und Abfüllen:

- Je nach Geschmack kannst du ihn mit dem Plastiksieb in die Auffangschale nach 1,5-3 Tagen abseihen.
- Früchte entfernen
- Mit dem Trichter in Flaschen füllen.
- Im Kühlschrank lagern – haltbar ca. 2-4 Wochen.
- Vorsicht beim Öffnen – Kohlensäurebildung!



Pflege der Kefirkristalle

- Kristalle im Sieb mit klarem kaltem Wasser kurz abspülen.
- Für den nächsten Ansatz das Glas vorher heiß auswaschen.
- Kefirkristalle bei Bedarf im Kühlschrank in Zuckerwasser aufbewahren (max. 1 Woche).

Häufige Fragen

- ☞ Mein Kefir schmeckt zu süß oder zu sauer
→ Kürzer oder länger fermentieren lassen.
- ☞ Es entsteht zu viel Kohlensäure
→ Verschließe die Flasche nur locker (Bügel nicht umlegen)
- ☞ Keine Kohlensäure?
→ Etwas wärmer stellen (22–25 °C) verwenden.
- ☞ Schlechter Geruch oder Schimmel?
→ Sofort verwerfen! Glas gründlich reinigen und neuen Ansatz starten.
- ☞ Was ist, wenn ich länger verreise oder eine Pause einlegen möchte?

→ Für längere Pausen:

- **Trocknen ist die beste Methode.**
 - Kristalle abspülen, auf einem sauberen Baumwolltuch oder Backpapier an der Luft (nicht in der Sonne) trocknen lassen.
 - Trocken, dunkel und luftig lagern: in kleinem Bauwollbeutel oder ungebleichtem Pergamentpapier in (Insekten-/Schädlingsschutz!) in ein Glas oder eine Schachtel legen. **Wichtig ist, dass der Kefir nicht luftdicht aufbewahrt wird, um Schimmelbildung zu vermeiden, haltbar bis zu 1 Jahr.**
 - Zum Reaktivieren in Zuckerwasser einlegen und 2–3 Tage täglich das Wasser wechseln, bis wieder Gärung einsetzt.
- **Einfrieren ist nur bedingt empfehlenswert.**
 - Einige Mikroorganismen überleben die Kälte nicht.
 - Nach dem Auftauen 1–2 Ansätze verwerfen, bis die Aktivität zurückkehrt.

Tipps für Abwechslung

Experimentiere mit Ingwer, Orangenscheiben, für besondere Geschmacksnoten.

Eine zweite Fermentation (nach dem Abseihen) mit z. B. Ingwer, Kräutern oder Beeren entsteht eine natürliche „Probiotika-Limonade“.

⚠️Achtung!



Zweite Fermentation – für extra Spritzigkeit:

Nach dem Abseihen kannst du das Getränk mit etwas Ingwer, Zitrone oder Beeren in eine Flasche füllen und 6–12 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen.

Dabei entsteht Kohlensäure – Flaschen niemals vollständig füllen und regelmäßig kurz entlüften, oder den Verschuß nur auflegen.

Anschließend im Kühlschrank aufbewahren.

So erhältst du eine erfrischende natürliche, probiotische „Limonade“



Hinweis

Fermentation ist ein lebendiger Prozess. Achte auf Sauberkeit, frische Zutaten und passende Temperaturen.

Bei empfindlichem Magen oder histaminbedingten Beschwerden empfiehlt sich eine langsame Steigerung der Trinkmenge – z. B. mit 50 ml täglich beginnen und schrittweise erhöhen.

Kontakt

Ilona Radtke – IR Expertise Gesundheit

 ir.expertise-gesundheit.de

 mail@expertise-gesundheit.de

