



KLIMACAMPUS

Saure Erfrischungsgetränke fermentieren - Softdrinks selber machen

Wasserkefir

Ginger Root

Kombucha

SCOBY

Symbiotic Community of Bacteria and Yeast

Symbiotische Gemeinschaft von Bakterien und Hefen

Grundrezept Wasserkefir:

1 Liter Wasser

60 g Zucker

2 Scheiben Zitrone oder Saft

20 g Trockenfrüchte (Rosinen, Datteln, ...)

1 EL WK-Kristalle

In ein verschließbares Gefäß geben. Nach 1-3 Tagen absieben und neu ansetzen. Die Flüssigkeit dient als Starter für die Zweitfermentierung.

Die drei Zutaten dafür lauten: Starter + Zucker + Geschmack. Wenn man beispielsweise Apfel- oder Traubensaft verwendet, hat man Zucker und Geschmack in einem, wenn man Kaffee, Tee oder Kräuter verwendet, gibt man noch ca. 1 EL Zucker dazu. Außerdem immer noch etwas Zitronensaft/-scheiben und ein paar Rosinen.

Ginger Root funktioniert analog, nur dass man zusätzlich in beiden Fermentierungsstufen noch etwas klein geschnittenen Ingwer hinzufügt.

Grundrezept Kombucha:

1 Liter starken schwarzen oder grünen Tee mit 80 g Zucker süßen, nach Abkühlung ca. 100 ml Kombuchaflüssigkeit (oder beim ersten Mal einen Schluck Essig) und die SCOBY hinzufügen. Gefäß mit einem Tuch abdecken. 5 - 30 Tage stehenlassen, dann absieben, die SCOBY unter fließendem kalten Wasser abwaschen und neu ansetzen.

Zweitfermentierung wie bei Wasserkefir.

Grundrezept Kwas:

Vertrocknetes Brot mit kochendem Wasser übergießen und über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag absieben/auspressen. Auf 1 Liter dieser Flüssigkeit gibt man 60 g Zucker, einen halben Hefewürfel, ein paar Rosinen und Saft einer halben Zitrone. 2 Tage abgedeckt bei Raumtemperatur stehen lassen. Absieben und in Flasche füllen und kühlen.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz
und nukleare Sicherheit



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages