wellness drinks

100% natürlicher Genuss mit Bio-Siegel





So erhalten Sie ein köstliches Ginger Root Beer

Das benötigen Sie für die Herstellung (pro 1 Liter Ginger Root Beer / Ingwer Limonade):

- 1 Ginger Root Plant-Drink mit speziell vermehrter Wasserkefir-Kultur für 1 Liter Wasser
- 1 Liter Wasser
- rund 60 g Zucker (ca. 4 EL)
- 1 EL Melasse (Zuckerrohrsirup)
- 20 g Trockenfrüchte (nach Geschmack: Feigen, Rosinen, Pflaumen usw.)
- 5 g getrockneten oder 25 g frischen Ingwer
- 1-2 Zitronenscheiben (unbehandelt oder vorher geschält)
- 1 Gärgefäß für mind. 1 Liter (z.B. Schraubglas)
- 1 Plastiksieb, 1 Trichter und die entsprechende Menge Flaschen zum Abfüllen

Kurzanleitung:

1. Schütten Sie 1 Liter Wasser in Ihr Gärgefäß und lösen Sie den Zucker (60 g) und 1 EL Melasse darin auf.
2. Geben Sie die ca. 3 EL spezielle Wasserkefir-Kristalle ohne den Ginger Root Drink dazu.
3. Fügen Sie ca. 20 g Trockenfrüchte hinzu, z.B. 1-2 Feigen oder eine kleine Hand voll Rosinen.
4. Geben Sie 1-2 Zitronenscheiben und Ingwer hinzu (getrockneten oder frischen in dünnen Scheiben).
5. Verschließen Sie das Gärgefäß so, dass die entstehende Kohlensäure noch entweichen kann.
6. Stellen Sie das Gärgefäß an einen warmen Ort.
7. Nach 1-3 Tagen ist die Ginger Root Beer-Limonade fertig! Entfernen Sie die Trockenfrüchte, die Zitronenscheibe und den Ingwer.
8. Gießen Sie die fertige Ginger Root Beer Limonade durch ein Plastiksieb in Plastik- oder Glasflaschen.



9. Die Kristalle der Ginger Root Plant im Sieb mit fließendem kaltem Wasser kurz abbrausen.
10. Waschen Sie das Gärgefäß heiß aus. Jetzt können Sie wieder mit Punkt 1 beginnen.
11. WICHTIG! Bringen Sie Ihre Ginger Root Plant-Kultur niemals mit Metall in Berührung, weil ihr das ernsthaft schaden könnte. Benutzen Sie ausschließlich Plastiksiebe und -löffel.
12. WICHTIG! Wenn das fertige Getränk einmal unangenehm riechen sollte oder sich sonst merkwürdig verhält, schütten Sie den Ansatz sicherheitshalber weg. Spülen Sie die Kristalle in einem Plastiksieb gründlich aus und starten Sie einen neuen Ansatz.

Wellness-Drinks | Inh. André Götz | Eleonore-Sterling-Str. 20 | 60433 Frankfurt am Main | Achtung: Kein Ladengeschäft vorhanden.
Verkauf nur per Versand | www.wellness-drinks.de | shop.wellness-drinks.de

Sauberkeit und Hygiene

Alle Gegenstände, die mit den Kristallen der Ginger Root Plant oder dem Ansatz in Berührung kommen, sollten vorher gut gereinigt werden. Benutzen Sie heißes Wasser und Spülmittel. Spülen Sie danach auch alle Spülmittelreste sehr sorgfältig ab. Bei chemischen Stoffen reagiert die Kultur – wie bei Metall – sehr empfindlich. Auch Ihre Hände müssen sauber und seifenfrei sein, bevor Sie die speziellen Wasserkefir-Kristalle berühren.

Fassen Sie die Kristalle nur an, wenn es sich nicht vermeiden lässt. Benutzen Sie am besten Plastiklöffel. So können Sie einer Verunreinigung mit fremden Keimen gut vorbeugen.

Ausführliche Anleitung mit vielen Tipps und Tricks

1. Schütten Sie 1 Liter Wasser in Ihr Gärgefäß und lösen Sie den Zucker (60 g) und die Melasse (Zuckersirup) darin auf.



- Sie können normales Leitungswasser (am besten vorher abkochen) oder stilles Mineralwasser verwenden. Das Wasser sollte immer Zimmertemperatur haben. Kälteres Wasser schadet den speziellen Kefir-Kristallen nicht, aber in diesem Fall startet der Gärprozess erst mit Verzögerung, wenn sich das Wasser erwärmt hat.
- Am wohlsten fühlt sich die Ginger Root Plant mit normalem Kristallzucker und mit 1 EL echter Melasse aus dem Glas (pro Liter). Melasse ist ein sehr gesunder, vitamin- und mineralstoffreicher Sirup aus Zuckerrohr. Wenn Sie keine Melasse zur Hand haben, können Sie auch alternativ Rohrohrzucker oder Vollrohrzucker verwenden. Beide Rohrzucker-Arten enthalten von Natur aus noch Melasse. Vollrohrzucker enthält sogar noch den vollen natürlichen Melasse-Anteil. Wenn Sie Vollrohrzucker oder Rohrohrzucker verwenden wollen und deshalb keine flüssige Melasse mehr zusätzlich hinzufügen, müssen Sie die Zuckermenge aber entsprechend steigern, auf ca. 80 g pro Liter. Den vollen malzigen Geschmack des Ginger Root Beer erhalten Sie allerdings am besten, wenn Sie zusätzlich flüssige Melasse hinzufügen oder wenn Sie gleich mit Vollrohrzucker arbeiten, der noch den vollen Melasse-Anteil enthält.
- Vollrohrzucker, Rohrohrzucker und auch reine flüssige Melasse erhalten Sie z. B. in unserem Shop in der Rubrik ⊙ "Zubehör".

2. Geben Sie die ca. 3 EL speziellen Wasserkefir-Kristalle ohne den Ginger Root Drink dazu. Der Drink dient nur als Transportflüssigkeit.

- Die mittlere Verpackungsgröße Ginger Root Beer-Drink (mit ca. 3 EL Ingwer-Kefirkristallen) reicht aus, um 1 Liter Gärgetränk anzusetzen. Meist vermehren sich die Kristalle von Ansatz zu Ansatz recht schnell. In diesem Fall können Sie auch mehr Kristalle pro Liter hinzufügen (bis ca. 6 EL), was den Gärprozess beschleunigt. Wenn es noch mehr Kristalle werden, sollten Sie die Kultur lieber teilen bzw. überschüssige Kristalle entfernen. Dank der Melasse vermehrt sich die Ginger Root Plant oft viel schneller als herkömmlicher Wasserkefir. Auch die Ginger Root Plant liebt offenbar die zahlreichen Vitamine und Mineralien in der Melasse!

3. Fügen Sie ca. 20 g Trockenfrüchte hinzu (z. B. 1-2 Feigen oder eine kleine Hand voll Rosinen).



- Die Ginger Root Plant benötigt Trockenfrüchte als Nahrungsquelle für ihr Wachstum (genau wie ihr bekannter Verwandter, der Wasserkefir). Man kann Ginger Root Beer kurzfristig auch ohne Trockenfrüchte herstellen, sollte dies aber nicht auf Dauer tun. Vor allem ergeben die Trockenfrüchte ein wunderbares Aroma und enthalten zusätzliche Mineralstoffe, auf die Sie nicht verzichten sollten! Bei der Wahl der Trockenfrüchte ist Ihrer Phantasie keine Grenze gesetzt – alles können Sie probieren. Achten Sie lediglich auf ungeschwefelte Früchte ohne chemische Konservierungsmittel. So wächst die Ginger Root Plant am schnellsten.
- Die besten Erfahrungen, was das Wachstum und die Vermehrung der speziellen Wasserkefir-Kristalle angeht, macht man oft mit Feigen. Bei allen gängigen Trockenfrüchten wächst die Ginger Root Plant aber einwandfrei.

4. Geben Sie 1-2 Zitronenscheiben und Ingwer (getrocknet oder frisch in dünnen Scheiben) in den Ansatz.



- Die Zitronenscheiben säuern den Gäransatz an und sorgen mit für sein köstliches Aroma (und seine gesunden Inhaltsstoffe). Wenn Sie eine ungespritzte Zitrone verwenden, reicht es, Sie vorher gut abzuwaschen und dann in Stücke zu schneiden. Behandelte und gewachste Zitronen sollten Sie aber unbedingt schälen, bevor Sie sie in den Ansatz geben. Statt der Zitronenscheiben können Sie auch Zitronensaft aus der Flasche verwenden. Achten Sie aber darauf, dass der Saft nicht mit Konservierungsmitteln behandelt wurde. Am besten schmeckt das Ginger Root Beer allerdings immer noch mit „echten" Zitronenscheiben.
- Wir empfehlen pro Liter 5 g getrockneten Ingwer, der die Fermentation verstärkt und das Getränk intensiv aromatisiert. Alternativ geben Sie ca. 25 g frischen Ingwer in dünne Scheiben mit ins Glas. Auch Ingwerpulver oder kandierter Ingwer sind möglich. Für getrocknete Ingwerstückchen und Ingwerpulver am besten ein Teesieb oder Papierfilter verwenden, damit sich die Zutat nicht mit den Kefirkristallen vermischt.
- Um Ihr Ginger Root Beer geschmacklich zu variieren und noch würziger zu machen, ist es möglich, noch zahlreiche andere aromatische und gesunde Gewürze beizugeben, z.B. Vanille, Zimt und Sternanis. Probieren Sie einfach aus, was Ihnen schmeckt und was Ihrer Gesundheit gut tut. Im Falle einer Fehlgärung ist es bei neuen Rezepten aber immer gut, ein Glas Ihrer Ginger Root Plant ganz "normal" anzusetzen. Sicher ist sicher! Auf unseren Rezeptseiten finden Sie zahlreiche Rezepte und Anregungen.

5. Verschließen Sie das Gärgefäß so, dass die entstehende Kohlensäure noch entweichen kann.

- Falls Sie ein Schraubglas oder eine Schraubflasche benutzen, sollten Sie den Deckel nur leicht, aber niemals völlig luftdicht verschließen. Die überschüssige Kohlensäure muss gerade noch entweichen können. Wenn Sie das Ginger Root Beer in Glaskaraffen oder anderen Gefäßen ansetzen, reicht es, diese z. B. mit Frischhaltefolie und einem Gummiring zu verschließen.

- Wichtig ist aber, dass der Ansatz der Ginger Root Plant dicht verschlossen wird. Auf diese Weise kann die entstehende Kohlensäure alle Umgebungsluft über dem Ansatz verdrängen. Andere Bakterien und Keime haben keine Chance mehr, sich zu vermehren.

6. Stellen Sie das Gärgefäß an einen warmen Ort.

- Je wärmer die speziellen Wasserkefir-Kristalle stehen, desto schneller startet der Gärprozess. Bei Zimmertemperatur ist Ihre Ginger Root Plant ein fleißiger Limonadenproduzent! Ideal sind 23-25 Grad Celsius. Meist dauert es nur wenige Minuten, bis richtig Leben in das Gärgefäß kommt: Kohlensäure-Bläschen steigen auf, die Kefirkristalle beginnen zu schwimmen, steigen nach oben und sinken wieder ab. Es macht richtig Spaß, der Ginger Root Plant bei der Arbeit zuzuschauen!

7. Nach 1-3 Tagen ist die Ginger Root Beer-Limonade fertig! Entfernen Sie die Trockenfrüchte, die Zitronenscheibe und den Ingwer.



- Nach 1-3 Tagen ist das Ginger Root Beer-Getränk fertig – je nach Umgebungstemperatur, Menge der beigefügten Kristalle und weiteren Einflüssen. Im Sommer geht es sehr schnell, im Winter dauert es etwas länger.
- Entscheidend für die Gärdauer ist vor allem Ihr Geschmack. Nach einem Tag schmeckt das Ginger Root Beer noch sehr süß, wie Limonade mit leicht säuerlichen Aromen (vergleichbar etwa mit Ginger Ale). Am zweiten Tag hat der Zuckergehalt schon merklich nachgelassen. Das Getränk hat dann einen sehr ausgewogenen, süß-sauren und leicht alkoholischen Geschmack. Ab dem 3. Tag schmeckt das Root Beer deutlich sauer, alkoholisch und leicht bitter. Spätestens am 4. Tag sollte die Kultur neu angesetzt werden. Geschmacklich ist die Limonade dann schon recht „gewöhnungsbedürftig", aber viele Ingwer-Limonaden-Fans, die auf den hohen Zuckergehalt der ersten Tage verzichten wollen, genießen sie auch dann noch.
- Den Zitronensaft aus den Zitronenscheiben können Sie in das fertige Getränk pressen. Die herausgenommenen Trockenfrüchte und die Ingwerscheiben können Sie selbstverständlich verzehren. Man kann große Trockenfrüchte auch für zwei oder drei Ansätze hintereinander verwenden. Das funktioniert in der Regel ohne Probleme, trotzdem ist auch hier Vorsicht und besondere Aufmerksamkeit bei der Hygiene angebracht.

8. Gießen Sie die fertige Ginger Root Beer-Limonade durch ein Plastiksieb in Plastik- oder Glasflaschen.

- 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 Ginger Root Beer gekühlt am besten. Gerade im Sommer ist es eine gesunde und preiswerte Alternative zu industriellen Limonaden, die meist wesentlich mehr Zucker enthalten.
- Achten Sie auch bei Flaschen im Kühlschrank darauf, dass überschüssige Kohlensäure noch entweichen kann.



wellness drinks

100% natürlicher Genuss mit Biosiegel

9./10. Wasserkefir-Kristalle im Sieb mit fließendem kaltem Wasser kurz abbrausen. Gärgefäß heiß ausschwenken. Jetzt können Sie wieder mit Punkt 1 beginnen.

- Schwenken Sie das Sieb beim Abbrausen leicht hin und her. Entfernen Sie eventuelle Kerne der Trockenfrüchte oder Ingwerstückchen vorsichtig mit einem Plastiklöffel.
- Wenn sich die Kristalle stark vermehren, können Sie die Kultur problemlos teilen und an Freunde weitergeben. Bei guter Pflege wachsen die Kristalle immer weiter und werden Sie ein Leben lang begleiten.
- Falls sich die Ginger Root Plant bei Ihnen nur langsam vermehrt, sollten Sie es mit stillem Mineralwasser aus der Flasche versuchen. In einigen Gegenden mögen die speziellen Wasserkefir-Kristalle offenbar die Qualität des Leitungswassers nicht.

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 leckeres Ginger Root Beer produziert.

Ginger Root Kefir und weitere Kulturen bekommen Sie in unserem Shop

Auf unserer Website **www.wellness-drinks.de** finden Sie alles, was Sie für die Herstellung Ihrer eigenen Wellness-Drinks benötigen:

Kombucha, Milchkefir, Wasserkefir und Ginger Root Kefir in Bio-Qualität, inkl. Kultur zum Selbstansetzen, außerdem **Zutaten und Zubehör.** Fotostrecken und Videos erklären Ihnen alles, was Sie wissen müssen. Umfangreiche Informationen über die Herstellung und den Genuss der gesunden Gärgetränke, mit zahlreichen Tipps und Rezepten, runden unser Angebot ab.

Anmerkung: Alle Informationen und Tipps in dieser Anleitung sind mit größter Sorgfalt zusammengestellt und von uns geprüft worden. Eine Garantie für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Angaben können wir aber leider nicht geben. **Wir übernehmen keine Haftung für eventuelle Schäden und Unfälle.** Bitte setzen Sie bei der Anwendung unserer Empfehlungen, Tipps und Hinweise auch Ihr persönliches Urteilsvermögen ein und nutzen Sie Ihre Erfahrungen im richtigen und sicheren Umgang mit Lebensmitteln.

261103_06