

## So erhalten Sie köstliches **Ginger Root Beer (Ingwerwurzel-Limonade)**

### **Das benötigen Sie für die Herstellung (für 1 Liter Ginger Root Beer - Ingwerwurzel-Limonade):**

- 1 Original Ginger Root Plant-Kultur (speziell vermehrte 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.)
- 50 g frischen Ingwer (geschnitten)
- 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 die Melasse darin auf.
2. Geben Sie die Ginger Root Plant-Kultur (ca. 3 EL spezielle Wasserkefir-Kristalle) 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 50 g frischen, geschnittenen Ingwer in den Ansatz.
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. Gärgefäß heiß ausschwenken. Jetzt können Sie wieder mit Punkt 1 beginnen.

**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.

**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.

### **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 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 Ginger Root Plant-Kultur (ca. 3 EL spezielle Wasserkefir-Kristalle) dazu.**

- Die Ginger Root Beer-Kultur von wellness-drinks.de (ca. 30 g Ginger Root Plant-Kristalle) 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 50 g frischen, geschnittenen Ingwer 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.
- Schneiden Sie ca. 50 g frischen, geschälten Ingwer in dünne Scheiben und geben Sie diese mit ins Glas. Wenn Sie keine frische Ingwerwurzel zur Hand haben, können Sie auch getrockneten Ingwer, Ingwerpulver oder kandierten Ingwer verwenden. Die wertvollen Inhaltsstoffe und den besonders pikanten Geschmack des frischen Ingwers erhalten Sie aber natürlich nur mit frischer Ingwerwurzel.

#### **5. Verschließen Sie das Gärggefäß so, dass die entstehende Kohlensäure noch entweichen kann.**

- Falls Sie ein Schraubglas 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 Gärggefäß 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 Gärggefäß 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 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.

#### **9./10. Die Kristalle der Ginger Root Plant im Sieb mit fließendem kaltem Wasser kurz abbrausen. Gärggefäß 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 arbeitet.

**Anmerkung: Alle Informationen und Tipps sind mit der notwendigen Sorgfalt erstellt worden. Dennoch können wir für eventuelle Schäden nicht haften. Die Anwendung aller Ratschläge geschieht auf eigene Verantwortung.**

copyright © wellness-drinks.de  
*wellness-drinks.de*

André Götz  
Offenbacher Landstraße 300 / 60599 Frankfurt  
info@kombucha-shop.de  
Tel. 069 – 65 30 37 41 / Fax 069 – 65 30 37 32



100% Recycling-Papier