Erfrischender Sommerdrink: Selbstgemachter Wasserkefir

Heute gibt es hier mal etwas ungewöhnliches: Ein erfrischendes, zuckerarmes und vitaminreiches Getränk, das vor allem bei diesen warmen Temperaturen sehr gut tut. Habt ihr schon mal von Wasserkefir gehört? Hatte ich bis vor kurzem noch nicht – dann gab mir mein Physiotherapeut eine Kostprobe und danach gleich ein Glas Kristalle samt Rezept mit nach Hause.

Wasserkefirkristalle bestehen zum Teil aus Hefen und Bakterien, die Zuckerwasser mit Zitrone und Trockenobst (ungeschwefelt!) in eine köstliche „Limonade“ mit Kohlensäure umwandeln. Dabei entstehen Inhaltsstoffe wie Milchsäure, Kohlensäure, B-Vitamine, Vitamin C und mehr. Wasserkefir soll, wie andere fermentierte Lebensmittel, gut für die Verdauung, den Darm und somit das Immunsystem sein.
Vor allem aber schmeckt er lecker! Der Geschmack ist leicht

herb, etwas säuerlich und man kann den Kefir nach Belieben aromatisieren – mit Fruchtsaft, frischem Ingwer, Früchten, Minze, Zitronen- oder Limettensaft oder -schale und und und.

Die Kristalle vermehren sich, man kann sie also irgendwann

weiterverteilen. Aufbewahren kann man sie in Zuckerwasser im Kühlschrank (ca. 200 ml plus 50 g Zucker, die abgespülten Kristalle hinein, fertig).
Für den Ansatz braucht man große Glasgefäße für mindestens 1 L. Ich nehme zwei große Vorratsgläser vom Möbelschweden ohne Deckel und decke sie locker mit einer Tüte oder etwas sauberem Stoff ab, sodass während der Fermentation etwas Kohlensäure entweichen kann und nichts hineingelangt (Insekten zum Beispiel).

Für 1 Liter:

30 g Wasserkefirkristalle
50 g Zucker (Vollrohrzucker, Rohrzucker, Haushaltszucker)
30 g Trockenfrüchte (ungeschwefelte Feigen, Datteln, Rosinen, Aprikosen)
1-2 Scheiben Zitronen (unbehandelt)

Im Gärgefäß den Zucker in Wasser auflösen. Man kann auch etwas heißes Wasser nehmen, das geht schneller. Dann mit kaltem Wasser (Leitungswasser) auf 1 L auffüllen. Wasser mit Zimmertemperatur ist optimal für den Kefir.
Die Wasserkefirkristalle und die Trockenfrüchte hineingeben. Zum Schluss die Zitronenscheiben oder etwas frischen Zitronensaft ins Gefäß geben (das schützt vor fremden Keimen).
Das Gefäß verschließen – entweder einen Deckel locker auflegen oder etwas Stoff drüber spannen oder eine Folie (dann aber Luftlöcher lassen). An einem warmen Ort bei Zimmertemperatur 1-3 Tage stehen lassen – dabei vor Sonne schützen.
Nach 2 Tagen mit einem Strohhalm probieren – schmeckt es noch sehr süß und hat wenig Kohlensäure, dann lasst es noch einen Tag stehen. Ist der Kefir fertig, schöpfe ich die Früchte von der Oberfläche ab und gieße dann alles durch ein Sieb in saubere Flaschen. Die Kristalle im Sieb spüle ich kurz an und gebe sie dann in ihr Zuckerwasserglas und in den Kühlschrank – oder ich setze (mit heiß gespülten, sauberen Gefäßen) direkt wieder neuen Kefir an.
Ich gebe dann gerne frischen, klein gehackten Ingwer oder Gurkenscheiben in die Flaschen, aber auch so schmeckt uns der Kefir total gut. Naschkater ist geradezu süchtig und ich komme gar nicht nach mit dem Ansetzen – es werden wohl größere Glasgefäße fällig. =)

Hoffentlich konnte ich viele von euch, die den Kefir noch

nicht kannten, heute inspirieren und euch Lust machen, was Neues auszuprobieren. Vielleicht kennt ihr sogar jemanden, der euch Kristalle weitergeben kann? Lasst mich wissen, wie eure ersten Versuche gelingen, ich würde mich freuen!

Kommt gut ins Wochenende und habt genussvolle Tage!
Eure Judith

Coole Erfrischung an heißen Tagen: Wassermelone-Joghurt-Drink

Neulich haben wir die erste Wassermelone des Jahres gekauft, die auch gleich ein großer Genuss war: kaum Kerne und wunderbar süß und saftig. Ich schneide sie immer in Würfel und stelle sie in den Kühlschrank, als süßer Snack für zwischendurch oder gesunder Nachtisch geht sie im Sommer fast immer.

Eine kleine Anekdote…

Wir futterten sie mit unseren Gästen, der Familie von Naschkater, als abendlichen Snack. Und wenn ich schon bei unserem Besuch der letzten Woche bin, muss ich euch noch eine Anekdote erzählen. Meine Schwiegermama (ich nenne sie mal so, auch wenn Naschkater und ich nicht verheiratet sind) und ich saßen Freitag Abend zusammen, während Naschkater sich beim Sport austobte, als eine Freundin mir schrieb, ob ich schon von München gehört habe (sie war bei der Berufsfeuerwehr in München und sorgte sich um Kollegen). Wir machten den Fernseher an und setzten uns davor. Der Raum war schon fast dunkel, denn draußen wurde es Nacht. Schwiegermama setzte die Brille auf. Als wir ein paar Worte wechselten und ich sie ansah, stutzte ich: Warum trug sie ihre Sonnenbrille?! Ich war jedoch vom Thema so abgelenkt, dass ich mir nicht viel dabei dachte, lediglich der Gedanke an lichtempfindliche Augen kam mir kurz in den Sinn.

Sie hatte jedoch wohl meinen irritierten Blick bemerkt, denn einige Momente später nahm sie die Brille ab, starrte sie verdutzt an und rief: Ich habe ja meine Sonnenbrille auf! Habe ich gar nicht gemerkt!

Und so saßen wir trotz des traurigen Themas im TV auf dem Sofa und bogen uns vor Lachen, denn die Situation war einfach zu komisch gewesen, wie sie da im dunklen Raum mit Sonnenbrille vorm Fernseher gesessen hatte…

Überhaupt kann ich mich im Sommer von Melone und Tomaten ernähren, beides liebe ich über alles und ich kann kaum die Saison erwarten, wenn diese Früchte wieder sonnenreif und aromatisch sind. Manchmal hat man natürlich auch „Blindgänger“, denn man kann in Melonen ja nicht reingucken und bei Wassermelonen hilft auch der Riechtest nichts. Diese Woche hatte ich eine gegriffen, die weniger süß und auch etwas mehlig war. Kein so großer Essgenuss. Da bleibt sie eher „Kühlschrankhüter“… Was also damit anstellen?
Ein erfrischender Sommerdrink! Perfekt für heiße Tage! Wassermelone in eine hohe Rührschüssel, Stabmixer rein, rhhhhmmmm!, das Ganze durch ein Sieb gestrichen und rätselnd davor gestanden…was könnte noch dazu passen? Ah, der Joghurtrest! Der muss mal weg. Schwupps hinein damit. Noch mal kurz gemixt, über Eiswürfel gegossen, fertig!
Ob das zusammen passt? Der erste vorsichtige Schluck…
Mhmmmm. Schmeckt ein bisschen wie dünner Lassi mit dem Joghurt, fruchtig durch die Melone und gekühlt ist es ein wunderbar erfrischender Genuss! Wie Urlaub im Glas. =)

Für 4 Gläser:

½ oder 1 kleinere Wassermelone
2-4 EL Joghurt
wer mag: etwas frische Minze
Eiswürfel

Die Melone in Stücke schneiden und fein pürieren. Alles gründlich durch ein Sieb streichen, so dass möglichst wenig Rest bleibt.
Die Flüssigkeit mit dem Joghurt und evtl. ein, zwei Blättchen frischer Minze pürieren.
Bis zum Genießen im Kühlschrank aufbewahren, mit viel Eis servieren und einem Minzblättchen garnieren.[nurkochen]

Mit dem Glas dann auf den Balkon – gerne auch mit Sonnenbrille – und Urlaubsgefühle aufkommen lassen! =)
Habt eine genussvolle Zeit!
Eure Judith ♥

Kleine Erfrischung gefällig? Wassermelonen- Smoothie (oder Drink) mit Minze und Ingwer

Heute ist der Tag für ein Aber.
Und ich hätte nie gedacht, dass ich das mal sagen/ schreiben würde.
Ich bin ein Sommerkind, Sternzeichen Löwe, und fühle mich bei Temperaturen über 20°C erst richtig wohl. Es darf auch gerne ein bisschen mehr sein.
Ich liebe Sommer! Morgens aufwachen und beim Blick aus dem Fenster das azurblaue Versprechen eines wolkenlosen Tages zu sehen. In Rock und Ballerinas aus dem Haus laufen, ohne sich Gedanken über eine Jacke machen zu müssen. Laue Abende, zum endlos draußen sitzen, mit Freunden beim Grillen, mit dem Liebsten am Fluss, mit einem Glas Wein auf dem Balkon. Sternenklare Nächte, in denen man stundenlang nach oben starren kann, in diese endlose, funkelnde Weite, die einen wieder daran erinnert, wie klein und belanglos unsere Erde im Vergleich ist und alle Probleme sind gleich etwas weniger schlimm.
Ich liebe fast noch mehr die kulinarische Seite des Sommers. Diese Fülle an Beeren, Gemüse und Früchten aus den heimischen Gärten und von den regionalen Feldern! Pfirsiche, Tomaten, Melonen! Allein von Melonen könnte ich mich im Sommer quasi ernähren. Schön frisch aus dem Kühlschrank sind sie die optimale Sommermahlzeit zu jeder Tageszeit.

Im sehr durchwachsenen und kalten Juni habe ich mich doppelt

nach Sonne und Sommer gesehnt.
Aber… das ist zu viel des Guten. Wirklich.
Da hilft nur noch ein kaltes Naschkatzen- Getränk aus einem Lieblingsobst, um diesen Tag halbwegs frisch zu überstehen! Voilà!

Für ca. einen dreiviertel Liter:
½ mittelgroße Wassermelone (möglichst kernfrei)
1-2 Zweige Minze
1 Stück Ingwer (etwa 1/2 –daumengroß)
Saft einer halben oder ganzen Limette
(je nachdem, wie säuerlich es sein soll)

Die Melone schälen und in grobe Stücke schneiden. Zusammen mit den Minzblättern und dem Limettensaft in einen Mixer geben. Den Ingwer schälen und reiben. Das Ingwermus ebenfalls in den Mixer geben und alles fein pürieren.
Mit Eiswürfeln servieren und am besten vorher noch im Kühlschrank durchkühlen lassen.[nurkochen]

Tipp:
Wenn man keine ganz kernfreien Melonen erwischt, kann man das Ganze auch passieren: einfach die pürierte Masse durch ein Sieb laufen lassen und den Rest noch durchstreichen. Es bleibt ganz wenig Fruchtfleisch zurück und eben die Kerne. Ich musste

das leider machen, auch wenn mir ein richtiger Smoothie lieber gewesen wäre.

Ich hoffe, ihr kommt weiterhin gut durch diese Hitze! Welche Erfrischungs- Rezepte habt ihr?
Habt eine genussreiche Zeit und bewahrt einen kühlen Kopf!
Eure Judith