

# Getränke- fermentation



# Inhalt

Einleitung	04	Ingwerbier	34
Franziska Wick	05	Beerensoda	36
Wissenswertes zur Getränkefermentation	06	Holunderblütensoda	38
Equipment	08	Fliedersoda	39
Wissenswertes zu Kombucha	10	Randenkwas	40
Kombucha	12	Orangensoda mit fermentierter Lake	41
Wissenswertes zu Milchkefir	14	Honig-Zitronen-Soda	42
Milchkefir	16	Logbuch für Fermente	43
Milchkefir-Shake	18	Logbuch für Rezepte	44
Wissenswertes zu Wasserkefir	20		
Wasserkefir	21		
Getränke mit Hefen	24		
Sima	26		
Brennnesselbier	28		
Himbeersoda	29		
Brotkwas	30		
Tepache	32		

# Da blubbert's!

Im Supermarkt ist die Getränkeauswahl groß. Aber nicht nur dort: Dank verschiedener Mikroorganismen kannst du dir köstliche und gesunde Getränke zuhause selbst brauen.

Ob mit Starterkulturen, mit wilden oder kommerziellen Hefen – es ist gar nicht so schwer, sich sein eigenes Getränk zu brauen. Und weil aus so ziemlich allem ein Getränk entstehen kann, sind der Experimentierfreude keine Grenzen gesetzt, sobald die Grundlagen sitzen. Dafür gibt es diesen Kurs: Franziska Wick zeigt dir, was du für ein fermentiertes Getränk brauchst und worauf du achten musst. Natürlich hat sie auch Rezepte für die beliebtesten Getränke mitgebracht, wie Kombucha, Milch- und Wasserkefir, Tepache, Sima oder Ingwerbier.

Vor allem gibt's viel Inspiration, damit du von nun an deine Getränke ganz nach deinem Geschmack brauen kannst. In diesem Begleitheft findest du alle Infos und Rezepte dazu. Viel Erfolg!

Danke!

**Breitschopf**  
DER DIREKTE WEG ZUR KÜCHE.

**fair  
ment**

**Miele**

# Franziska Wick

Dank Eltern mit medizinischem Hintergrund waren Mikroben für Franziska als Kind schon ein Thema. Trotzdem entschied sie sich zunächst, Volkswirtschaftslehre zu studieren und war lange in Zürichs Bankenwelt tätig. Damit sollte irgendwann aber genug sein. Wegen gesundheitlicher Probleme wurde sie erstmals auf das Fermentieren aufmerksam und startete ihre ersten Versuche. Von da an ließ sie die Faszination nicht mehr los und sie absolvierte eine Ausbildung im Bereich Lebensmittelfermentation. Anschließend entschloss sich Franziska dazu, ihr Wissen weiterzugeben und begann mit ihren ersten eigenen Fermentationskursen – zunächst vor Ort, später auch online. Inzwischen berät sie mit ihrem Geschäftspartner, einem englischen Koch, Restaurants und Unternehmen und organisiert Fermentations-Festivals. Gemeinsam wollen sie nun auch im englischen Sprachraum Menschen zum Fermentieren bringen und sie darin ausbilden.

„Fermentieren ist das langsamste aller Slow Foods“



**Franziska Wick**

WILD PULSE

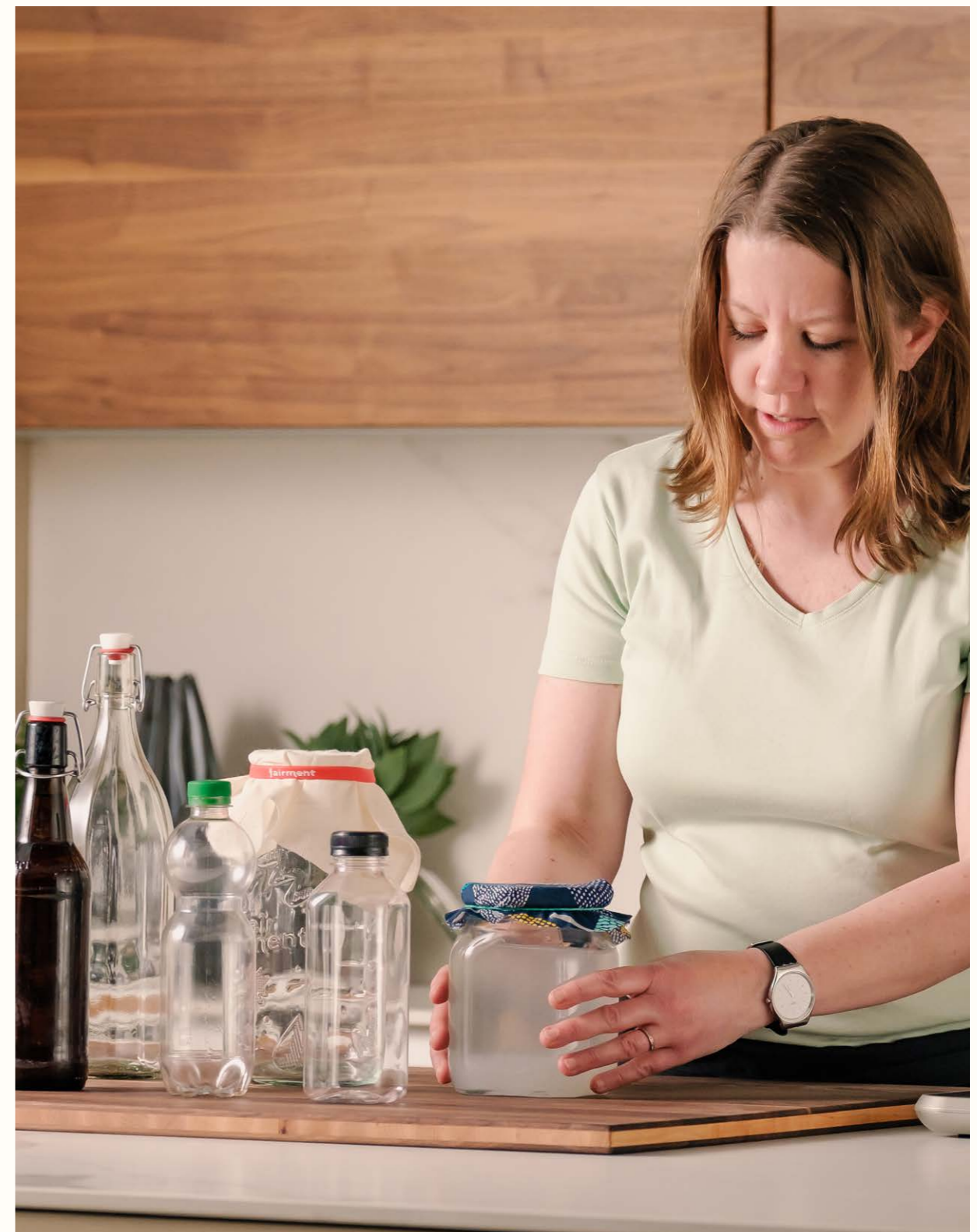
[www.wild-pulse.com](http://www.wild-pulse.com)



# Equipment

Fürs Fermentieren von Getränken brauchst du nicht viel – und einiges davon hast du wahrscheinlich sogar schon zuhause.

- Waage
- Offenes Glas-Gefäß für die erste Fermentation
- Tuch und Gummiband zum Verschließen
- PET-Flasche, geeignet für kohlenensäurehaltige Getränke (mindestens eine zum Überprüfen des Drucks)
- Bier-Bügelflaschen (statt PET-Flaschen)
- Fermentationsjournal ([LINK](#)) zum Festhalten und Verbessern deiner Versuche



# Tepache

## Zutaten & Infos



Zubereitung  
20 min



Gesamt  
3 Tage



Menge  
ca. 500 ml

1	reife Bio-Ananas
100 g	brauner Zucker (Rohrzucker)
1	Zimtstange
3	Gewürznelken
500 ml	Wasser

## Zubereitung

### Schritt 1 Zuckerwasser herstellen

Das Wasser in einer Pfanne aufwärmen und den Zucker darin auflösen. Die Flüssigkeit auf Raumtemperatur abkühlen lassen.

### Schritt 2 Ananas schneiden

Die Ananas gut waschen, schälen und in Stücke schneiden. Die Schale in das Fermentiergefäß geben. Den Strunk klein schneiden und ebenfalls dazu geben. Das Ananasfleisch kann anderweitig verwendet werden.

### Schritt 3 1. Fermentation

Die abgekühlte Flüssigkeit, Zimtstange und Gewürznelken begeben. Das Gefäß mit einem Tuch und Gummiring abdecken und im Schatten bei Raumtemperatur fermentieren lassen.

Täglich umrühren, um Schimmel zu verhindern. So viele Tage fermentieren lassen, bis die Flüssigkeit beginnt leicht zu sprudeln.



### Schritt 4 2. Fermentation & Geschafft

Dann das Getränk absieben und in eine saubere PET-Flasche abfüllen und solange bei Raumtemperatur stehen lassen, bis die Flasche steif und hart ist. Dies bedeutet, dass das Getränk nun stark kohlenstoffhaltig und trinkfertig ist. Es kann nun konsumiert oder noch einige Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

#### Achtung:

*Auch im Kühlschrank fermentiert das Getränk weiter. Deshalb täglich den Druck überprüfen und gegebenenfalls etwas Kohlendioxid ablassen, damit die Flasche nicht explodiert.*