

# Kombucha selber machen

Kombuhtscha spricht man es aus, geschrieben wird es Kombucha, ein Getränk aus dem Kombuchapilz, der wie ein dicker, fetter Pfannkuchen aussieht. Unzählige Legenden ranken sich um dieses Getränk, das „zweifellos“ asiatischen Ursprungs sein soll. Ob es jedoch schon vor über 2000 Jahren in China genutzt worden sein soll, weiß niemand so genau. Es gibt aber auch die Vermutung, dass dieses Getränk aus Osteuropa stammt und lange nicht so alt ist.

Was aber ist das geheimnisvolle Kombucha? Ganz einfach beschrieben könnte man sagen: Es ist ein leicht alkoholisches Gärgetränk vergleichbar mit Most, das mit grünem, schwarzem oder Kräutertee vermischt wird. Der gezuckerte Tee wird mit dem aus Bakterien und Hefen bestehenden Kombuchapilz vergoren. Ist der Gärprozess beendet, besteht das Produkt aus Gluconsäure, Essigsäure und etwas Alkohol.

Speziell dem grünen Tee wird eine Vielzahl von positiven Eigenschaften nachgesagt. Ältere Menschen bevorzugen überwiegend Ginseng-Tee, um ihre Vitalität zu steigern. Doch Kombucha soll noch wesentlich bessere Eigenschaften haben. Heilpraktiker empfehlen es zur Entgiftung und Entschlackung des Körpers – es soll auch das Immunsystem stärken. Die Farbe des Tees kann von hellgrau über rosa bis dunkelbraun variieren, je nach Teesorte.

Kombucha kann man auch selbst herstellen, dann wird seine Wirkung noch effektiver sein, denn in der industriellen Fertigung werden wie wichtigen Mikroorganismen abgetötet und übrig bleibt nur das Getränk selbst.

**Für die Herstellung von 1/2 Liter Kombucha:** 1 Kombuchapilz, 3 Esslöffel Zucker, 1/2 Esslöffel schwarzer Tee, 1 Esslöffel Tee

nach Geschmack und etwas schwarzen Tee, 1 Gärgefäß (ca. 1 Liter), 1 Geschirrhandtuch, 1 Verschluss-Spanner, 1 Haarsieb, 1 Trichter und eine Flasche mit Schraubverschluss. Idealerweise kann man 1/8 Liter fertigen Kombucha als Beschleuniger zugeben, was aber nicht zwingend notwendig ist.

**Zubereitung:** Wasser aufkochen, Tee in das Wasser geben. 15 Minuten ziehen lassen, durch ein Sieb schütten oder Teebeutel entfernen, Zucker darin vollständig auflösen. Das Ganze auf ca. 25 Grad abkühlen lassen und in das Gärgefäß schütten, den Kombuchapilz dazugeben. Ein neuer Kombuchapilz bildet sich erst später auf der Oberfläche. Gärgefäß mit dem Handtuch abdecken. Jetzt das Tuch mit einem Gummiring befestigen. Und peinlichst genau darauf achten, dass es rundherum absolut dicht ist. Das Ganze jetzt an einen ruhigen, warmen Platz bei etwa 25 Grad stellen.

Um ein perfektes Getränk zu erhalten, sollte die Temperatur auch nachts nicht sinken. Je kühler die Gärungstemperatur, desto schneller können Schimmelsporen ihren Vernichtungsfeldzug beginnen. Wenn sich ein Pilz abnormal nach oben wölbt, dann stechen Sie die Blase durch und tauchen Sie den Pilz unter, da er sonst austrocknet und seine Wirkung verliert. Haben Sie dies alles beachtet, ist etwa sieben bis zehn Tage Ruhe. Wenn Sie das Gefäß bewegen und keine Bläschen mehr aufsteigen, ist das Getränk endlich fertig – süßlich, säuerlich und angenehm erfrischend.

Mit dem Kombuchageränk kann man auch hervorragende Longdrinks oder Cocktails zubereiten. Zum Beispiel nehmen Sie einige Eiswürfel aus dem Gefrierfach, geben einige Tropfen Angustura (Rinde eines südamerikanischen Baums) und nach Geschmack Rum, Kognak oder Gin hinzu. Es wird sogar behauptet, dass ein Sauerbraten erst richtig gut wird, wenn man ihn in reinem Kombucha einlegt.

Dann entnehmen Sie den Kombuchapilz (vielleicht ist auch ein fast durchsichtiger neuer Pilz entstanden) vorsichtig mit

saubersten Händen und legen Sie ihn auf ein sauberes Glas oder Porzellan. Jetzt können Sie das fertige Getränk durch ein Sieb oder einen Papierfilter in Flaschen abfüllen. Am besten bewahrt man es im Kühlschrank auf.

Behalten auf jeden Fall zehn Prozent des Getränkes zurück, denn das ist Ihr neuer Ansatz. Den Kombuchapilz – auch den neuen – kurz mit lauwarmem Wasser abwaschen. Die Hefe, die sich während der Gärung auf den Boden abgesetzt hat, im Gefäß lassen und nur alle vier Wochen ausspülen. Jetzt kann das Ganze wieder von vorne beginnen.

**Noch ein wichtiger Hinweis:** Sollten sich unerwünschte, schädliche Mikroorganismen bilden, haben Sie ein evtl. gesundheitsschädliches Produkt. Deshalb achten Sie darauf, dass bei ungewohnten Farb- oder Geruchsveränderungen oder gar Schimmelbildung die Kombuchaherstellung gescheitert ist – dann sollten Sie das Ganze sofort entsorgen. Achten Sie beim Gärungsprozess unbedingt auf Sauberkeit und Hygiene.

Übrigens: Den Kombuchapilz kann man in gut sortierten Bio-Läden, im Asialaden oder über das Internet beziehen. Ist er bei Ihnen eingetroffen, benötigen Sie im Prinzip nur noch den von Ihnen bevorzugten Tee und Zucker.

**Ein Hinweis für Diabetiker:** Kombuchagetränke enthalten mehr oder weniger Zucker. Daher sollten Diabetiker beim Konsum auf den Zuckergehalt achten. Gekaufte Kombuchagetränke dürfen nicht als „Erfrischungsgetränke“ bezeichnet werden. Der hohe Gehalt an einfach resorbierbarem Zucker ist gerade für Diabetiker ein denkbar ungünstiges Getränk und daher nicht als regelmäßiger Durstlöscher zu empfehlen.

Wer also einmal ein völlig außergewöhnliches Getränk herstellen möchte, der kann damit Freunde und Bekannte auf eine besondere Art überraschen und guten Gewissens sagen: „Auf

Ihre Gesundheit!“

Zurück zu gesunde Ernährung