

## Basiswissen Kombucha

Kombucha ist ein Erfrischungsgetränk der Extraklasse und zählt wohl zu den bekanntesten fermentierten Getränken. Im Prinzip ist es nichts anderes als gesüsster und fermentierter Tee aus der Teepflanze - Camellia sinensis.

Das fertige Getränk ist reich an antioxidativen Polyphenolen, Vitamin C, einer Reihe von B-Vitaminen und natürlich ganz vielen wertvollen Mikroorganismen für unsere Darmflora. Im asiatischen Raum wird Kombucha schon seit Jahrtausenden als gelobter Gesundheitstrunk geschlürft. Zwar gibt es noch keine klinischen Studien, welche mögliche Heilwirkungen des Kombuchas bestätigen, doch konnte der förderliche Aspekt auf den Verdauungstrakt und die entschlackende Wirkung bereits vielfach bestätigt werden.

Um Kombucha herzustellen, ist neben Tee und Rohrohrzucker, eine bereits fermentierte Kombucha-Ansatzlösung und ein Kombucha-Pilz, ein sogenannter **SCOBY** (**S**ymbiotic **C**olony **o**f **B**acteria and **Y**east) erforderlich. Beim Kombucha-Teepilz handelt es sich um eine Kultur aus Bakterien und Hefe, welche sich zu einer blassen, schwabbeligen und glänzenden Scheibe verbinden.

Der Alkoholgehalt im fertigen Kombucha-Getränk hält sich übrigens in Grenzen, er liegt bei rund 0,5 - max. 2 Prozent.

Bei kuscheligen 23-30° Grad fühlt sich die perfekt aufeinander abgestimmte mikrobiologische Wohngemeinschaft, die sich selbst perfekt gegen unerwünschte Mikroorganismen schützen kann, am wohlsten. Das wird dadurch deutlich, dass der Kombucha-Pilz wächst und jede Menge leckeres Getränk produziert.

### Kombucha – Ein Zusammenspiel von Bakterien, Hefe und Mikroorganismen

Damit der Teepilz aktiv werden kann, wird er in eine gezuckerte Teelösung eingelegt. Die Milchsäurebakterien bauen einen Teil des Zuckers zu Milchsäure um. Das Getränk wird dadurch säuerlich. Gleichzeitig produziert ein Teil der Hefebakterien aus Zucker Kohlendioxid (Kohlensäure), was zum prickelnden Sprudeleffekt führt. Andere Hefebakterien produzieren Alkohol, worüber sich wiederum die Essigsäurebakterien freuen, die nun Essigsäure, Gluconsäure und Zellulose (Glanz) fabrizieren können.



### Unser Erfahrungstipp: Diese Zutaten benötigen Sie in guter Qualität für 1 Liter leckeres Kombucha-Getränk:

- 5-8g **Grüntee Banchar Bio**  
(oder Schwarzer bzw. Weisses Tee)
- 70g **Rohrohrzucker Bio**
- 1 **Einmachglas 1.5 bis 2 Liter**
- 1 **Kombucha Tee-Pilz (Startpilz) Bio**  
(erhältlich im Chrüterhüsli BASEL)

## Kombucha Zubereitung (Gewichtsangaben pro Liter)

- (1) Wasser in den Kochtopf giessen und auf dem Herd zum Kochen bringen.
- (2) Wenn das Wasser kocht, Topf vom Herd nehmen und Tee ins Wasser geben:  
Grüner Banchar Tee: 1 Esslöffel. Etwa 15 Minuten ziehen lassen. Normalerweise lässt man den grünen oder schwarzen Tee nur etwa 3 bis 5 Minuten ziehen. Wir lassen den Grünen Banchar Tee für Kombucha länger ziehen, damit mehr Stickstoffe in die Flüssigkeit übergehen, die der Pilz für seinen Stoffwechsel benötigt.
- (3) Teeblätter durch ein Sieb abseihen. Etwa 70 Gramm weissen oder braunen Bio- (Rohrohr-) Zucker in die heisse Tee Flüssigkeit schütten und umrühren, sodass der Zucker völlig aufgelöst wird.
- (4) Tee abkühlen lassen auf etwa Zimmertemperatur (20-25° C) und in ein Glas-, Porzellan- oder Tongefäss schütten. Wenn Sie den Finger in den Tee halten, darf sich der Tee nur noch ganz leicht warm anfühlen. Den Tee-Pilz keinesfalls in den heissen Tee geben, sonst «stirbt» er umgehend.

Am besten beginnen Sie Ihre Kombucha-Kwass-Produktion mit einem 2-Liter-Einmachglas. Das ist fast in jedem Haushalt vorhanden bzw. in jedem Haushaltswarengeschäft erhältlich. Spülen Sie das Glas vor dem Gebrauch mit sehr heissem Wasser aus (ohne Spülmittel). Sauberkeit ist wichtig.

Das 2-Liter-Glas ist eigentlich nur für den Anfang gedacht - zum Einsteigen und Ausprobieren. Allmählich werden Sie grössere Mengen des köstlichen Kombucha-Kwass produzieren wollen.

- (5) Legen Sie den Pilz ins Glas. Etwa 10% fertigvergorenes Kombucha Getränk oder die Ansatzflüssigkeit zufügen. Wichtig zum besseren Starten des Gärvorgangs. Gleichzeitig wird der Tee damit vor schädlichen Mikroorganismen geschützt. In dem sauren Milieu können sich keine schädlichen Bakterien entwickeln.
- (6) Den Kombuchapilz in die Flüssigkeit einlegen. Er sinkt entweder unter oder schwimmt oben. Beides ist richtig. Wenn der Pilz untersinkt, wächst auf der Oberfläche des Tees ein neuer Pilz.
- (7) Gärgefässöffnung mit einem Tuch (z.B. einem Geschirrtuch) oder einer Lage eines aufgetrennten Papiertaschentuchs abdecken. Diese Abdeckung mit Gummiband befestigen! (Sehr wichtig, damit keine Fliegen usw. reinkommen.)
- (8) Das Gärgefäss an einen ruhigen, warmen Platz stellen.  
Wichtig sind frische Luft und Wärme (nicht unter 20°, möglichst höher. Ideal: etwa 23°). Licht ist nicht erforderlich, sehr grelles Sonnenlicht schadet. Der Teepilz braucht zum Arbeiten Wärme. Geben Sie ihm also das wärmste Plätzchen in Ihrem Haus.

**Pause von 8 bis 12 Tagen. Wie es weiter geht, lesen Sie bitte auf der Rückseite!**



### ...nach 8-10 Tagen Fermentier-Zeit:

- (10) Pilz mit sauberen Händen entnehmen, in zugedecktes Glas- oder Porzellangefäss legen.

Das Getränk ist fertig

- (11) Fertiges Getränk durch ein Sieb in Flaschen abfüllen. Etwa ein Zehntel fertiges Getränk muss zur Ansäuerung im Gefäss zurückbleiben bzw. wenn das Gefäss ausgewaschen wurde (siehe unter 12.) wieder zurückgeschüttet werden. Die Flaschen mit dem fertigen Getränk an einen kühlen Ort stellen.



- (12) Pilz mit fliessendem kaltem oder lauwarmem Wasser vorsichtig abwaschen und wieder in das Gärgefäss legen. Hefesatz im Gärgefäss lassen, jedoch etwa alle vier Wochen ebenfalls ausgiessen und Gefäss mit heissem Wasser ausspülen. Und nun können Sie einen neuen Gärprozess starten. Beginnen Sie wieder bei Ziffer 1. **Gutes Gelingen!**



#### Buch Tipp

**Fermentista - Du brauchst nur Zeit und Liebe** - Das Buch gibt Anleitung zu sechs Fermenten: Gemüse, Kombucha, Essig, Kefir, Joghurt und Brot und ganz viel Know-How für den Fermentier-Erfolg zu Hause. Es vereint theoretisches Wissen über die Fermentation, viele praktische und nützliche Tipps und Tricks, frische Rezeptideen und wertvolle Erfahrungsberichte der Autorin.

#### Fermentista

Andrea Bierwolf;  
Freya Verlag GmbH | CHF 31.00\*

#### 1 Kombucha Tee-Pilz Bio

(mit Starterflüssigkeit) **CHF 23.90\***

Im Chrüterhüsli online bestellen oder direkt abholen!



Haben Sie Fragen? Mehr Infos, Bestellungen und Versand:  
Drogerie zum Chrüterhüsli AG | Gerbergasse 69 | 4001 BASEL  
www.chrueterhuesli.ch | Tel.: 061 269 91 20 | info@chrueterhuesli.ch

\*Preisangaben ohne Gewähr



# Kombucha - Scoby



Erfrischende Wellness-Durstlöscher, selber machen!