

Bewährte Tee- und Kräutermischungen für den Ansatz Ihres Original-Kombucha-Teepilzes

Am einfachsten wächst Kombucha in gezuckertem Schwarztee oder Grüntee. Wer Wert auf die vollen Wirkstoffe des Grüntees legt, gibt seinen Teepilz in einen reinen Grüntee-Ansatz. Das fertige Kombucha-Getränk hat dann einen leichten, fruchtig-herben Geschmack. Wer eher den voll-aromatischen, wuchtigen Charakter des Schwarztees liebt, der setzt auf puren Schwarztee. Auch in reinem Schwarztee produziert der Teepilz alle seine probiotischen, gesundheitsfördernden Wirkstoffe. Nur die speziellen Inhaltsstoffe des Grüntees (z.B. Gerbsäuren) fehlen dann. Als ideale Mischung (was Pilzwachstum, Geschmack und Wirkstoffe betrifft) empfehlen wir folgendes Grundrezept:

Grundmischung

Schwarztee und Grüntee zu gleichen Teilen oder 30:70 mischen. Auch bei einer Mischung von 30% Schwarztee und 70 % Grüntee schlägt das typische Schwarztee-Aroma noch gut durch. Benutzen Sie auf keinen Fall aromatisierte Tees, weil die ätherischen Öle dem Kombucha schaden. Am besten Sie verwenden Tees aus kontrolliert-biologischem Anbau - dem Kombucha und Ihrer Gesundheit zuliebe. Die Kultur in herkömmlich erzeugtem Tee ist aber problemlos möglich. Was die Auswahl der Teesorten betrifft, können Sie selbst experimentieren. Probieren Sie aus, was Ihnen am besten schmeckt! Deftige Schwarztees wie z.B. Ostfriesenmischungen ergeben ein entsprechend starkes, fast malziges Getränk. Leichte Darjeelings und First Flush-Tees einen feinduftigen, leichten Kombucha. Auch bei den Grüntees können Sie durch die Auswahl Ihren ganz persönlichen Kombucha-Geschmack kreieren. Egal ob Sie herben Bancha oder milde, edle Grünteesorten verwenden, der Kombucha-Pilz gedeiht in allen nicht-aromatisierten Varianten. Wenn Sie einen besonders anregenden Kombucha als Energy-Drink wünschen, empfehlen wir einen grünen Sencha als Basis. Sencha enthält besonders viel Koffein, das durch die Gerbsäure aber sehr verträglich ist und vom Körper langsam aufgenommen wird.

Kräutermischungen

Auch in reinen Kräutertees wächst der Kombucha-Teepilz. Allerdings sollte man etwas vorsichtig sein und den Pilz gut beobachten. Manchmal stellt er in Kräutertees das Wachstum ein. Zur Sicherheit, falls der Kombucha Ihre eigene Kräutermischung nicht verträgt, sollten Sie ein kleines Stückchen Teepilz in einem Glas mit Schwarz- oder Grüntee weiterwachsen lassen. Als Reserve. Falls der Teepilz in der Kräutermischung nicht mehr gedeiht, kehren Sie einfach zur "normalen" Kultur zurück. Eine sehr gute Möglichkeit ist auch, die Kräutermischungen mit 20 bis 50 % Schwarz- oder Grüntee zu mischen, da diese immer noch die beste Nährlösung für den Teepilz bilden. Dann gibt es selten Probleme.

Bei den Kräutermischungen können Sie selbst ausprobieren, was Ihnen schmeckt - und was Ihnen gesundheitlich gut tut. Aber auch hier gilt: Keine Kräuter mit einem hohen Gehalt an ätherischen Ölen verwenden! Sie hemmen die Gärung des Teepilzes. Verzichten sollten Sie daher auf: Orangenschalen, Zitronenschalen, Pfefferminze, Melisse, Fenchel, Salbei, Kamille, Johanniskraut, Anis, Heidelbeerblätter, Mate und diverse Früchtetees.

Alle Kräuter, die in den folgenden Mischungen aufgeführt sind, können Sie sehr gut für eigene Mischungen kombinieren.

Folgende Kräutermischungen haben sich in der Praxis bewährt. Sie können Sie selbst herstellen oder sich in der Apotheke fertig mischen lassen:

Kräutermischung 1:

Hagebuttenschalen, Brennesselblätter und grüner Tee zu gleichen Teilen gemischt

Kräutermischung 2:

Schafgarbe, Brennesselblätter, Vogelmilch, Löwenzahn, Waldmeister und Dost zu gleichen Teilen gemischt

Kräutermischung 3:

Brombeerblätter, Himbeerblätter, schwarze Johannisbeerblätter und Walderdbeerblätter zu gleichen Teilen gemischt

Kräutermischung 4:

1 Teil Bärlapp, 1 Teil Brennessel, 2 Teile Löwenzahn, 3 Teile Schafgarbe

Kräutermischung 5:

Schafgarbe, Löwenzahn, Himbeerblätter, Brennessel und Holunderblüten zu gleichen Teilen gemischt

Verwenden Sie nur getrocknete Kräuter (egal ob gekauft oder selbst gesammelt), da frische Kräuter mit zu vielen Mikrosporen belastet sind und schnell zu Falschgärungen des Teepilzes führen.

Kombucha-Kultur mit Früchten

Es ist auch möglich, den Original-Kombucha-Teepilz mit Früchten anzusetzen. Geben Sie pro Liter normalem Kombucha-Ansatz (gezuckerter Grün- oder Schwarztee) einige Esslöffel gekochter Früchte zu, z.B. Himbeeren, Erdbeeren, Pfirsich, Pflaumen oder Äpfel. Gerade im Sommer erhalten Sie so ein wunderbar fruchtiges Getränk. Sie sollten aber genau so vorsichtig verfahren wie bei der Kultur mit Kräutern: Für den Notfall immer einen "normal" gezogenen Kombucha aufheben! Vor allem dürfen Sie nur gekochte oder eingelegte Früchte verwenden, egal ob aus dem Glas oder der Dose, ob gekauft oder selbstgemacht. Frisches Obst ist mit zu vielen Mikrosporen belastet und verdirbt den Ansatz.

In den fertig vergorenen Kombucha, der im Kühlschrank aufbewahrt wird, dürfen Sie natürlich auch frische und pürierte Früchte einlegen.

Leckere und gesunde Rezepte mit Kombucha, Cocktails und Drinks

Die folgenden Vorschläge sind nicht für den Ansatz Ihrer Original-Kombucha-Teepilzkultur gedacht, sondern als Rezepte, für die Sie den fertigen Kombucha verwenden. So bringen Sie leckere Abwechslung ins Glas und auf den Tisch! Und Sie können die ganzheitliche Wirkung des Kombucha-Getränks mit weiteren Wirkstoffen kombinieren, die der Pilz bei der Gärung nicht vertragen würde.

Verfeinerung des abgefüllten Kombucha

Das leicht fruchtige Aroma des Kombuchas harmonisiert hervorragend mit Obst. Geben Sie zu dem fertigen Getränk frische Himbeeren, Erdbeeren, Kirschen, Holunderblüten oder Rosinen. Probieren Sie selbst aus, was Ihnen schmeckt. Das Getränk bekommt eine andere Farbe und übernimmt den Fruchtgeschmack. Bewahren Sie die Mischung immer im Kühlschrank auf!

Kombucha-Essig

Um selbst Kombucha-Essig herzustellen, lassen Sie einfach einen Ableger Ihres Kombucha-Pilzes in einem separaten Gefäß für vier bis sechs Wochen stehen. Wenn Sie in den Urlaub fahren, passiert das von ganz allein. Der fertig vergorene Kombucha ist essigsauer, biologisch besonders wirksam und enthält kaum noch Zucker. Je länger die Gärdauer, desto saurer der Essig. Auch wenn Sie den Kombucha mit mehr Zucker ansetzen (110 g pro Liter) wird das Endprodukt saurer. Heraus kommt ein fein-würziger Essig, am ehesten noch mit dem wertvollen Apfelessig oder mit Balsamico zu vergleichen. Sie können ihn genau wie normalen Essig verwenden, für Salate, Saucen und Dressings. In Ihrem Kombucha-Essig lassen sich wunderbar Kräuter und Gewürze einlegen. Dill, Wacholderbeeren, Thymian, Senfkörner, Salbei und Rosmarin eignen sich hervorragend. Kombucha-Essig ist auch zur äußerlichen Anwendung, zur Einreibung (wie Franzbranntwein) oder Behandlung von Insektenstichen geeignet.

Gesundes, knackiges **Kombucha-Sauerkraut** läßt sich sehr leicht mit Kombucha-Essig herstellen. Schneiden Sie frischen Weißkohl mit einem Hobel in feine Streifen. Geben Sie die Streifen in ein Glas und verrühren Sie sie mit Salz, Kümmel und Wacholderbeeren. Mit Kombucha-Essig auffüllen. Auch Zwiebeln und kleine Apfelstücke können Sie nach Geschmack unterheben.

Gemüsecremesuppen, Linsensuppen, Chutneys und asiatische Eintöpfe lassen sich mit Kombucha oder Kombucha-Essig verfeinern.

Im Sommer herrlich erfrischend: Kombuchabowle

- rund 800 g gemischte Saisonfrüchte (z. B. Erdbeeren, Ananas, Himbeeren, Pfirsiche, Weintrauben, Mangos)
- 1 Flasche Sekt, gekühlt
- 1-2 Liter Kombucha je nach Geschmack, gekühlt
- 1/2 Liter Sprudelwasser, gekühlt, oder entsprechende Menge Eiswürfel
- einige Zweige Pfefferminze oder Waldmeister
- evtl. Abschmecken mit Cointreau und Maraschinlikör

Das klein geschnittene Obst in ein Bowlegefäß geben, Sekt dazu gießen und ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren mit Kombucha und Sprudelwasser auffüllen. Mit Likör abschmecken. Mit der Pfefferminze dekorieren.

Kräuter-Kombucha-Bowle

- 1 Liter Kombucha-Getränk
- 1 Liter Apfelsaft
- 1 Liter abgekühlter schwarzer Tee (mit höchstens 5 g Tee aufgebrüht)
- 2 Liter Sprudelwasser

- frische Kräuter (Pfefferminze, Zitronenmelisse, Holunderblüten, Borretsch nach Geschmack)
- je einige Scheiben ungespritzter Zitrone und Orange
Alles ca. 3 Stunden gut gekühlt ziehen lassen. Sprudelwasser und Zitrusfrüchte erst kurz vor dem Servieren beimengen.

Kombucha-Zitrus-Cocktail:

Ein großes Glas zu einem Viertel mit Eiswürfeln füllen. 200 ml Kombucha, 200 ml Sprudelwasser, 2 Esslöffel Zitronen- oder Limettensaft hinzufügen. Mit einer Zitronenscheibe garniert servieren.

Kombucha Manhattan Club:

In ein Rührglas 2-3 Eiswürfel geben, dazu ein Spritzer Angostura, 4 cl Bourbon, 1 cl Vermouth dry und 1 cl Vermouth rot, gut rühren, auffüllen mit Kombucha und in ein gut vorgekühltes Glas geben. Maraschinokirsche hineingeben und mit Zitronenschale abspritzen.

Kombucha Profil:

In ein hohes Longdrinkglas 2 Eiswürfel geben, dazu 3 cl Campari, 3 cl Vermouth dry und den Saft einer halben Orange sowie einen Spritzer Sekt. Mit Kombucha auffüllen.

Kombucha Drei:

2-3 Eiswürfel in den Mixbecher geben, dazu 3 cl Gin, 3 cl Vermouth dry, 3 cl Rose´s Lime Juice und 1 EL Zitronensaft. 20 Sekunden gut schütteln und in ein Longdrinkglas abseihen. Mit Kombucha auffüllen. Mit einer Maraschinokirsche verzieren.

Kombucha Rob Roy:

In ein Rührglas 2-3 Eiswürfel geben, dazu 2 cl Bourbon, 2 cl Vermouth dry, 1 EL Curacao und 3 Spritzer Angostura. Auffüllen mit Kombucha, 20 Sekunden rühren und in ein Glas geben. Eine Kirsche dazu.

Kombucha Mint Julip:

In einem Glas werden gut 10 Pfefferminzblätter mit 2 EL Zucker und etwas zersplittertem Eis zerquetscht. Dazu kommt ein guter Schuß Bourbon und das Glas wird 10 Minuten ins Gefrierfach (zugedeckt) gestellt. Dann mit fein zerstoßenem Eis und Kombucha auffüllen. Garniert wird mit Pfefferminzzweiglein, die durch Whiskey gezogen und in Zucker getaucht wurden.

Longdrink Kombucha Sour:

Im Shaker Saft einer Limette, 100 ml Fruchtsaft Ihrer Wahl oder herben Cidre mit 100 ml Kombucha und 3-4 Eiswürfel kräftig schütteln. Auf crushed ice in ein Glas füllen und mit Limette garnieren.

Kombucha Kindercocktail:

1 Glas Kombucha mit 2 Esslöffeln Himbeer- oder Mangosirup verrühren. Mit einer Zitronen- oder Limettenscheibe garnieren.

Kombucha Old Pale:

In ein Rührglas 2-3 Eiswürfel geben, dazu 3 cl Bourbon, 2 cl Campari und 1 EL Rose´s Lime Juice. Mit Kombucha auffüllen. Gut durchrühren und in ein Glas mit Zuckerrand abseihen.

Kombucha Kirschenmund:

In ein Glas 2-3 Eiswürfel geben, dazu 2 cl Kirschwasser, 2 cl Kirschlikör und 4 cl Orangensaft. Mit der gleichen Menge Sekt und Kombucha auffüllen. 2 Maraschinokirschen auf Zahnstocher spießen und über das Glas legen.

Kombucha Rose:

1 Eiswürfel in ein Longdrinkglas geben, dazu 4 cl Campari und 8 cl frisch ausgepresstem Grapefruitsaft. Kurz umrühren, nach Geschmack ein Spritzer Sekt, dann mit Kombucha ergänzen.

Rezepte und Tipps für äußerliche und kosmetische Anwendungen

Umschläge:

Tränken Sie saubere Leinen- oder Baumwolltücher mit Kombucha-Getränk oder -Essig. Lassen Sie den Umschlag auf der gewünschten Hautpartie 10 bis 20 Minuten einwirken. Waschen Sie die Stelle anschließend nicht ab. Sie können die Umschläge 2- bis 3-mal täglich wiederholen. Für die schnelle, tägliche Pflege geben Sie einfach ein paar Spritzer Kombucha auf einen Wattepad und tupfen damit Gesicht und Hals. Das rein natürliche Gesichtswasser erfrischt besonders im Sommer und stabilisiert den Säureschutzmantel der Haut.

Kombucha-Hautcreme:

Zerkleinern Sie ein Stück des Kombucha-Teepilzes, am einfachsten mit dem Pürierstab oder im Mixer. Tragen Sie die Masse auf Gesicht, Hals und Dekolletée auf. Mindestens 20 Minuten einziehen lassen, danach lauwarm abwaschen. Durch die Hefejüngzellen und die organischen Säuren wirkt diese Creme in idealer Weise hautverjüngend. Regelmäßig, am besten vor dem Zubettgehen angewendet können trockene Hautpartien, kleine Fältchen und dunkle Flecken spürbar gemildert werden.

Gesichtsmasken:

Zwei wunderbare Rezepte, die Ihre Haut wie eine Peeling-Maske reinigen und verjüngen:

Kombucha-Quark-Maske: 100g Quark mit 3 Eßlöffel Kombucha und 2 Eßlöffel Olivenöl verrühren bis eine Creme entsteht. Gleichmäßig auf das Gesicht auftragen. Nach 15-20 Minuten die Maske abnehmen und mit lauwarmem Wasser abspülen.

Auch eine **Kombucha-Schlagsahne-Maske** ist sehr effektiv. Mischen Sie Kombucha-Getränk mit Schlagsahne im Verhältnis 1:1. Am besten schlagen Sie die Masse mit dem Rührgerät cremig. Dann auftragen und einwirken lassen, genau wie beim ersten Rezept. Nach dieser Variante ist ein weiteres Eincremen nicht mehr nötig. Ihre Haut ist mit allem bestens versorgt. Gesichtsmasken sollten Sie nur etwa alle zwei Wochen anwenden.

Kombucha-Haarspülung:

Nach der Haarwäsche spülen Sie Ihr Haar mit einer Mischung aus Kombucha und Wasser. Massieren Sie die Mischung sanft in die Kopfhaut ein und spülen Sie die Haare nicht aus! Der Haarboden wird entsäuert und kann sich wieder regenerieren.

Kombucha-Badewasser:

Fühlen Sie sich manchmal gestresst, angespannt und lustlos? Ein wohlig-warmes Bad mit Kombucha aktiviert den Körper, entspannt die Seele und pflegt die Haut. Pro Wannenfüllung reicht bereits ein halber Liter Kombucha. Es darf aber auch mehr sein. Verstärken Sie die Wirkung, indem Sie Ihre Haut kräftig mit einem Schwamm abreiben. Bei sehr trockener Haut ist eine Mischung aus einem Becher Süßer Sahne und einem Liter Kombucha ideal.

Kombucha-Bodylotion:

Ein Fläschchen mit 100 ml Jojobaöl und 5-6 Eßlöffeln Kombucha kräftig schütteln. In den ganzen Körper einmassiert entfalten die organischen Säuren, Vitamine, Enzyme und Aminosäuren eine wohltuende und entspannende Wirkung. Schlacken und andere Stoffwechselprodukte werden besser abtransportiert, die Durchblutung wird gefördert und der Fettabbau aus den Zellen beschleunigt.

Kombucha-Fußbad:

Bei Pilzerkrankungen und vermehrter Schweißbildung kann ein tägliches Fußbad von 10-15 Minuten mit verdünntem Kombucha-Essig helfen. Das Säuremilieu der Haut wird stabilisiert und Hautpilze haben keine Chance mehr. Sehr gut zur Vorbeugung geeignet, z.B. nach dem Sport oder nach einem Schwimmbad-Besuch.