

<http://original-kombucha.de/kombucha-ratgeber/herstellung-anwendung-kombucha-c/welche-zuckersorten-sind-geeignet/welche-zuckersorten-sind-fuer-die-kombucha-herstellung-geeignet>

[http://www.wellness-drinks.de/de/kombucha\\_herstellung.html](http://www.wellness-drinks.de/de/kombucha_herstellung.html)

## **Kurz & bündig: Was ist der Kombucha Teepilz?**

Der sagenumwobene Kombucha-Pilz wird in Asien schon seit Jahrtausenden geschätzt. Er ist eine Lebensgemeinschaft aus Bakterien und Hefen, die aus ganz normalem Tee innerhalb von rund zwei Wochen ein fruchtiges Fitness-Getränk der Extraklasse fermentiert. Die wichtigen Inhaltsstoffe des Tees (wie Gerbstoffe, Antioxidantien, Teein usw.) bleiben dabei weitgehend erhalten. Zusätzlich produziert der Teepilz zahlreiche weitere Inhaltsstoffe, z.B. verschiedene Enzyme, organische Säuren und Vitamine. Erst in den letzten Jahren wurde Kombucha wiederentdeckt und hat heute eine weltweit wachsende Fangemeinde, die ihn als wichtiges natürliches Lebensmittel schätzt und in Ehren hält. Der Teepilz ist dabei eine einmalige Anschaffung, da er immer weiter wächst und sich vermehrt.

### *Die Inhaltsstoffe des Kombucha-Pilzes*

In Asien und Europa wird Kombucha traditionell als natürliches Lebensmittel verwendet, das unseren Körper und unseren Stoffwechsel harmonisiert. Im fertigen Kombucha-Getränk sind von Natur aus zahlreiche biologisch aktive Inhaltsstoffe enthalten: Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme, organische Säuren und Spurenelemente.

Je nach Zubereitungsart können die Inhaltsstoffe des Kombucha-Getränks dabei stark variieren: Die Herkunft des Teepilzes, der verwendete Tee, Raumtemperatur, Wasserqualität, Gärdauer, Zuckersorte, Zuckermenge und zahlreiche andere Faktoren haben großen Einfluss auf die Zusammensetzung des Kombucha-Getränks. Exakte Mengenangaben der Inhaltsstoffe können deshalb nicht gemacht werden. Sie unterliegen den individuellen Schwankungen, die bei einem reinen Naturprodukt wie dem Kombucha üblich sind. Wir können daher aus rechtlichen Gründen nicht garantieren, dass im fertigen Kombucha-Getränk bestimmte Inhaltsstoffe in bestimmter Menge enthalten sind.

Im folgenden haben wir einige der Inhaltsstoffe für Sie aufgeführt, die im Kombucha-Getränk nachgewiesen werden.

### *Bakterien- und Hefestämme, die im Kombucha Teepilz vorkommen:*

- Acetobacter xylinum
- Acetobacter xylinoides
- Gluconoacetobacter
- Gluconobacter oxydans
- Saccharomyces ludwigii
- Saccharomyces apiculatus
- Saccharomyces cerevisiae (Backhefe)

### *Wertvolle organische Säuren:*

- Glucuronsäure
- Gluconsäure
- rechtsdrehende (L+) Milchsäure
- Essigsäure
- Weinsäure
- Folsäure
- Oxalsäure
- Usninsäure
- Spuren von Bernstein-, Apfel, Malon- und Zitronensäure

### *Essentielle Spurenelemente und Mineralstoffe:*

- Eisen
- Magnesium
- Natrium
- Kalium
- Kalzium
- Kupfer
- Zink
- Mangan
- Kobalt und andere Mineralstoffe

### *Vitamine:*

- Vitamin B1
- Vitamin B2
- Vitamin B3
- Vitamin B6
- Vitamin B12
- Vitamin C
- Vitamin D
- Vitamin E
- Vitamin K

Außerdem: 14 verschiedene Aminosäuren, lebenswichtige Enzyme, Gerbstoffe, die Fermente Invertase, Amylase, Katalase, Saccharase, Labferment und ein proteolytisches Ferment, antibiotische Stoffe, Alkohol und Kohlensäure.

Zu den Komponenten, die im Kombucha vorkommen können, gehört die sonst aus Flechten gewonnene Usninsäure. Der Teepilz kann sie produzieren, um - so die Vermutung - sich selbst vor fremden Mikroorganismen zu schützen. Obwohl Kombucha-Tee säuerlich schmeckt, wird er aufgrund seiner Inhaltsstoffe basisch im Körper umgesetzt - genau wie z.B. Gemüsesäfte oder Wurzelgemüse wie Rote Beete und Kartoffeln.

Wenn Sie sich ausführlich über mögliche Wirkungen des Kombucha informieren wollen, empfehlen wir, die entsprechende Fachliteratur zu Rate zu ziehen.

# KOMBUCHA herstellen

1. Gewünschte Menge Wasser aufkochen. Pro Liter rund 8 g Tee hinzufügen und gut 15 Minuten ziehen lassen.
2. Pro Liter 90 bis 100 g Zucker im fertigen Tee vollständig auflösen.
3. Tee auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und ein sauberes Gärgefäß bereitstellen.
4. Kombucha Pilz zusammen mit dem Kombucha-Getränk als Ansatzflüssigkeit (mindestens 100 ml pro Liter) in das Gärgefäß geben und mit dem abgekühlten Tee auffüllen.
5. Gärgefäß mit einem Abdecktuch und einem Verschlussspanner (z. B. Gummiring) verschließen.
6. Gärgefäß an einen warmen Platz stellen (mind. 21 Grad) und die nächsten Tage nicht bewegen.
7. Nach 10 - 16 Tagen das fertige Getränk in Flaschen abfüllen und kühl stellen.
8. Mindestens 10 % des fertigen Getränks dient zusammen mit dem Kombucha Pilz als Ansatzflüssigkeit für die nächste Kultur. (Mehr schadet nicht, sondern beschleunigt die Gärung. 15-20% Ansatzflüssigkeit sind ideal.)

**WICHTIG:** Bei jedem Neuansatz sollten Sie den Teepilz herausnehmen und mit fließendem kalten oder lauwarmen Wasser abwaschen. Evtl. die untersten, dunkel verfärbten Schichten entfernen. Spülen Sie das Gärgefäß heiß aus. Danach den Teepilz (mit mindestens 10 % Ansatzflüssigkeit) wieder hineingeben. Jetzt können Sie wieder mit Punkt 1 beginnen.

**WICHTIG:** Wenn der fertige Ansatz einmal muffig riecht oder sich keine neue Pilzschicht gebildet hat: Schütten Sie den Ansatz sicherheitshalber weg und setzen Sie den Pilz mit wenig Tee und rund 3 EL Essig pro Liter neu an.

- Alle Geräte, die mit dem Kombucha Pilz oder der Ansatzflüssigkeit in Berührung kommen, müssen vorher gut gereinigt werden. Benutzen Sie heißes Wasser und Spülmittel. Spülen Sie danach alle Spülmittelreste sehr sorgfältig ab. Alle Utensilien aus der Spülmaschine sollten Sie nochmals mit heißem Wasser reinigen, um Reste des Klarspülers zu entfernen. Bei chemischen Stoffen reagiert der Teepilz sehr empfindlich.
- Auch Ihre Hände müssen sauber und seifenfrei sein, bevor Sie den Kombucha Pilz anfassen.
- Entfernen Sie offene Schimmelquellen (z. B. auf Brot, Käse und Obst) aus der Nähe des Teepilzes. Geben Sie ihm einen Standort, der sich nicht direkt neben einer Topfpflanze befindet.

Ausführlicher:

- Der Tee muss gut 15 Min. ziehen, also länger als Sie es von normalem Tee kennen. So lösen sich die verschiedenen Inhaltsstoffe des Tees, die der Kombucha als Nahrung braucht. Sie können den Tee sogar 2-3 Minuten mitkochen lassen.
- Wir empfehlen Ihnen, zumindest teilweise Grüntee zu verwenden: Die vielfältigen Inhaltsstoffe des Grünteas bleiben im Kombucha fast vollständig erhalten. Sie ergänzen und kombinieren sich mit denen des Teepilzes.
- Bei einem reinem Grüntee-Ansatz hat das fertige Kombucha-Getränk einen leichten, fruchtig-herben Geschmack. Bei Schwarztee hat es einen voll-aromatischen Charakter. Als ideale Mischung, was Pilzwachstum, Geschmack und Inhaltsstoffe betrifft, empfehlen wir Ihnen, quasi als Grundrezept, Schwarztee und Grüntee zu gleichen Teilen zu verwenden. Der Kombucha wächst aber auch dann einwandfrei, wenn er nur in schwarzem Tee oder nur in grünem Tee angesetzt wird.
- **Wichtig:** Benutzen Sie keine aromatisierten Tees, weil die Aromen und ätherischen Öle dem Kombucha Pilz schaden können. Welche besonderen Kräuter- und Teemischungen Sie für den Kombucha-Ansatz verwenden können, erfahren Sie auf der Seite: [Kombucha Rezepte und Ansätze](#)
- Kombucha gedeiht ohne Probleme mit normalem, weißem Zucker. Ein viel besseres Wachstum zeigt der Kombucha Pilz allerdings, wenn Sie Rohrohrzucker oder Vollrohrzucker verwenden. Beide Rohrzucker-Arten enthalten echte Melasse. Vollrohrzucker (siehe Foto unten) enthält sogar den vollen natürlichen Melasse-Anteil.

- Die mineralstoffreiche Melasse entsteht beim Auspressen von Zuckerrohr. Bei raffiniertem Weißzucker wurde die Melasse vollständig entfernt. Alle wertvollen Vitalstoffe, die im weißen Zucker fehlen, sind in der naturbelassenen Melasse noch vollständig vorhanden: wichtige Spurenelemente wie Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen, sowie Phosphor, Kupfer und Chrom.
- Wie der Kombucha Pilz auf die verschiedenen Zuckerarten reagiert, haben wir in einer Folge unserer Serie "Wellness-Drinks Aktuell" ausführlich untersucht: "Kombucha und Zucker: Welchen Zucker mag der Kombucha Pilz?".
- Kombucha braucht zum Gedeihen Wärme und Ruhe. Sie sollten das Gärgefäß deshalb die ersten Tage nicht bewegen. Bewegung verhindert die Bildung einer neuen Pilz-Haut (Kombucha-Scheibe) oben auf dem Tee.
- Der Kombucha Pilz mag keine direkte Sonne. Sonnenstrahlen verhindern sein Wachstum. Er kann allerdings problemlos im Hellen stehen, wächst aber genauso gut, wenn Sie ihn ganz ins Dunkle stellen.
- Besonders beim ersten Ansatz, wenn der Pilz noch klein ist, sollte im Raum möglichst nicht geraucht werden.
- Der neue Teepilz sieht zunächst aus wie eine dünne, milchige Membran, die schnell in die Dicke wächst. Diese verwenden Sie beim nächsten Ansatz wieder mit, ebenso wie die älteren Teile darunter, solange bis Ihr neuer Teepilz eine ausreichende Stärke erreicht hat (1-3 cm).
- Für die Gärung sollte der Kombucha bei mindestens 21-22 Grad Celsius Raumtemperatur stehen. 23-24 Grad Celsius sind für sein Wachstum ideal. Je wärmer der Tee steht, desto schneller laufen seine chemischen Prozesse ab. Unter 19 Grad stellt er seine Arbeit langsam ein, stirbt aber nicht ab. Bei über 25 Grad werden die Gärprozesse sehr schnell. Einige Wochen über 25 Grad (im Sommer) schaden nicht, dauerhaft sollte der Pilz aber nicht über 25 Grad stehen.
- Das fertig vergorene Kombucha-Getränk wird in Flaschen gefüllt und in den Kühlschrank gestellt, wo es sich 1-2 Wochen hält, ohne wesentlich nachzusäuern. Die Flaschen dürfen nicht fest verschlossen werden, da das Getränk weiter gärt und Kohlensäure bildet.
- Das Getränk muss vor dem Verzehr nicht gefiltert werden. Die dunklen Schwebstoffe, die sich unten im Gärgefäß sammeln, bestehen vor allem aus Hefezellen. Nur wenn Sie die Schlieren und gallertartigen Teile, die im Teegetränk schweben, nicht mögen, sollten Sie den Kombucha besser filtern.
- Ein Tipp: Bei drei bis sechs Tagen Nachgärung im Kühlschrank bildet sich besonders viel Kohlensäure, die jetzt nicht mehr so leicht entweichen kann. Das Getränk wird prickelnd-spritzig!

**Mindestens 10 % des fertigen Getränks dient zusammen mit dem Kombucha Pilz als Ansatzflüssigkeit für die nächste Kultur. Bei 15-20 % Ansatzflüssigkeit erreicht das Wachstum sein Optimum.**

- Bei jedem Neuansatz sollten Sie den Teepilz herausnehmen und mit fließendem kalten oder lauwarmen Wasser abwaschen. Evtl. die untersten, dunkel verfärbten Teeschichten entfernen. Spülen Sie das Gärgefäß heiß aus. Danach den Teepilz (mit mindestens 10 % Ansatzflüssigkeit) wieder hineingeben. Jetzt können Sie wieder mit Punkt 1 beginnen.

#### **Urlaubstipp:**

- Wenn Sie bis etwa drei Wochen verreisen: Geben Sie Ihren Kombucha Pilz einfach in einen neuen Ansatz und lassen Sie ihn an einem warmen Platz stehen. Achten Sie darauf, dass Ihr Kombucha Pilz etwas mehr Spielraum nach oben hat als sonst und benutzen Sie daher etwas weniger Tee als üblich. So sinkt die Gefahr, dass er in Ihrer Abwesenheit von der Kohlensäure nach oben gedrückt wird und austrocknet. Nach dem Urlaub haben Sie ein fertiges Kombucha-Getränk.
- Auch längere Abwesenheiten überlebt der Teepilz ohne zu verhungern. Wenn Sie nach mehr als drei Wochen zurückkehren, hat der Kombucha Pilz für Sie leckeren Kombucha-Essig produziert. Erst nach etwa 8 Wochen wird es kritisch und der Teepilz sollte dringend neu angesetzt werden.