

Unser Kombucha lebt...

... und erfreut sich schon seit einigen Jahren ausgesprochener Beliebtheit in unserer Familie und im Freundeskreis. Als Fermentationsgetränk haben wir es zunächst aus gesundheitlichen Erwägungen hergestellt, inzwischen hat sich Kombucha zudem aus geschmacklichen Gründen in unserer Hitliste der beliebten Erfrischungsgetränke in Spitzenpositionen angesiedelt - gemischt mit Wasser (mit oder ohne Kohlensäure), Tonic, Bier oder verschiedenen Teesorten - sicher gibt es noch viele weitere interessante Möglichkeiten - hier darf gern jeder experimentieren.

Folgende gesundheitsfördernden Eigenschaften werden Kombucha zugeschrieben:

- kann den das Darmmilieu positiv beeinflussen
- kann damit Unterstützung für unsere Verdauung und das Immunsystems sein
- hat zahlreiche Vitamine - v.a. B-Vitamine
- kann körperliche Reinigung unterstützen
- ist Energielieferant
-

Unser Kombucha wird mit Grüntee angesetzt, weitere Bestandteile sind Zucker, Apfel, Zitrone, Ingwer und verschiedene Kräuter und Wildkräuter - saisonal unterschiedlich - nach dem Abfüllen bleibt er lebendig - er wird also nicht pasteurisiert etc., sonst würde ein Großteil der förderlichen Eigenschaften verloren gehen. Das Getränk enthält in geringen Mengen Alkohol und Restzucker - bitte bei Krankheiten, Schwangerschaft etc. Ihren Hausarzt befragen, grundsätzlich trinkt man Kombucha in kleinen Mengen - meist gemischt.

Der Kombucha-Pilz bildet immer neue „Ableger“, falls sie in Ihrer Flasche fadenförmige oder kleine rundliche geleeartige Strukturen finden sollten, dann ist dies ein Zeichen des lebendigen Fermentationsprozesses und keinesfalls schädlich. Wir sind hier unterschiedlicher familiärer Geschmacksmeinung - manch einer trinkt es mit Genuss mit, andere sieben den Teil aus.

Gern kann daraus auch ein neuer Pilz wachsen und vielleicht möchtet ihr dann selber einmal ausprobieren, diesen leckeren Trunk herzustellen...

Auf dem Boden befindliche Ablagerungen einfach vor dem Genuss aufschütteln, ähnlich wie bei naturtrüben Apfelsaft.

Lebendiger Kombucha verändert sich täglich, je klarer die Flüssigkeit wird, um so weniger süß im Geschmack - letztendlich entsteht Essig.

Wer sich für weitere Informationen zu Kombucha interessiert, wird im Internet zahlreich fündig , u.a.:

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/gesunde-getraenke/kombucha>

<https://www.fairment.de/wissen/kombucha-wissen/7-grunde-kombucha-zu-trinken/>

<https://eatsmarter.de/gesund-leben/gesundheit/kombucha-wirkung>