



Herrlich erfrischend

Ob Kombucha, Milch- oder Wasserkefir: Selbst gemachte Wellness-Drinks sind eine wunderbare Sommererfrischung. Spritzig, gesund und ganz natürlich.

Selbst geerntetes Obst, kombiniert mit einem Wellness-Drink, der quasi von der Natur selbst hergestellt wird: Wer ein ebenso erfrischendes wie gesundes Sommergetränk mit viel Geschmack und wenig Zucker sucht, kommt an Kombucha (gesprochen Kombud-scha), Wasser- und Milchkefir kaum vorbei. Denn das Trio nutzt die Kraft von Mikroorganismen, um sich mit vielen gesunden Inhaltsstoffen und spritziger Kohlensäure anzureichern.

Kombucha, der Wunder-Tee

Am berühmtesten von den dreien ist Kombucha, ein prickelndes Gärgetränk, das mithilfe des Kombucha-Pilzes hergestellt wird – eigentlich kein Pilz, sondern eine Symbiose von Hefen und Milchsäurebakterien. Die liefern sich während der Fermentation wechselseitig die Nährstoffe, die sie brauchen, um eine Vielzahl gesunder Inhaltsstoffe zu vermehren, darunter Essigsäure, Milchsäure, Mikroorganismen, Vitamine, Enzyme und Spurenelemente.

Die Basis von Kombucha ist gezuckerter Schwarz-, Grün- oder Kräutertee, wobei der Zucker fast vollständig zu Kohlensäure und Alkohol abgebaut wird. Das ist der Grund, weshalb Kombucha angenehm

prickelt und wie auch Wasser- und Milchkefir einen geringen Alkoholgehalt von 0,5 bis 2 Prozent hat. Je länger der Tee übrigens gärt, umso weniger Zucker ist am Ende enthalten und umso säuerlicher schmeckt Kombucha. Nach etwa 20 Tagen hat er sich in Essig verwandelt.

Alles, was man für Kombucha braucht, ist der Kombucha-Pilz, der an einen rosafarbenen Pfannkuchen erinnert, und etwas fertiges Kombucha-Getränk. Besitzt man einmal eine Startausrüstung, kann man quasi sein Leben lang Kombucha herstellen, denn bei jeder Fermentation wächst ein neuer pfannkuchenrunder Pilz heran, der für den nächsten Kombucha-Ansatz bereitsteht.

Der perfekte Sommer-Durstlöcher

Sehr viel Ähnlichkeit mit Kombucha hat Wasserkefir, eine vegane, spritzige „Limonade“, die wie Sekt perlt und mit ihrem süß-säuerlichen Geschmack an Federweißen erinnert. Auch der Kefirpilz ist eine Symbiose von Hefen und Milchsäurebakterien, ähnelt aber durchscheinenden Kristallklümpchen, weshalb Kefirkulturen für Wasserkefir auch Japankristalle genannt werden.

Wasserkefir basiert auf Wasser und lässt sich mit allen möglichen Früchten ansetzen, ob Kirschen, Erdbeeren, Him-





Wasserkefir



Milchkefir

beeren, Stachelbeeren, Pflaumen oder Pfirsichen. Auch mit Gewürzen wie Ingwer, Zitronengras und Zimt oder Fruchtsäften gelingt Wasserkefir. Hauptsache, die Kefirpilze haben Zucker, Fruchtsäure und Stickstoff zur Verfügung, der mit einigen Trockenfrüchten beigesteuert wird. Dann beginnen die Kefirkristalle schon nach wenigen Minuten zu sprudeln. Auch bei Wasserkefir gilt: Je länger er gärt, desto saurer wird er.

Das „Getränk der Hundertjährigen“

Ebenfalls ein köstliches Gärgetränk ist Milchkefir. Hergestellt wird er mit einem Kefirpilz, der an zarte Blumenkohlröschen erinnert. Quasi über Nacht lässt er aus Milch ein cremig-perlendes Getränk entstehen, das Ähnlichkeit mit Buttermilch oder Joghurt hat. Als Basis für Milchkefir dienen entweder Kuh-, Ziegen- oder Schafsmilch oder pflanzliche Drinks wie Kokos- oder Hafermilch. Milchkefirpilze vermehren sich beständig, schon nach rund zwei bis vier Wochen haben sie sich verdoppelt. So stehen sie



Kombucha mit Früchten

wieder und wieder für neue Getränke zur Verfügung. Wer eine Kefir-Pause machen möchte, friert sie einfach ein oder trocknet sie. Doch es lohnt sich, Milchkefir regelmäßig zu trinken: Das „Getränk der Hundertjährigen“ gilt als sehr gesund, vor allem für die Darmflora, und leicht bekömmlich. Und ebenso wie Kombucha und Wasserkefir ist es, ergänzt mit frischen Früchten, das perfekte Sommergetränk.

Ideen für gesunde, erfrischende Sommergetränke

- **Kombucha**, aus fermentiertem Tee, braucht etwa zwei Wochen, bis er trinkfertig ist und lässt gut durch unterschiedliche Teesorten variieren.
- **Wasserkefir**, entsteht auf Wasserbasis mithilfe von Japankristallen. Kann mit Obst, Gewürzen, Kräutern, Trockenfrüchten etc. immer wieder neu variiert werden. Fertig nach etwa 48 Stunden.
- **Ginger Root Beer**, eine spritzige, deftig-würzige Ingwer-Limonade, die mithilfe speziell gezüchteter Kefirkristalle, der sogenannten „Ginger Root Plant“, entsteht.
- **Milchkefir**, ein Joghurt-ähnlicher Kefir-Drink aus Milch mit viel Vitamin B12. Fertig in 24 bis 48 Stunden. Nicht zu verwechseln mit im Supermarkt erhältlichem Kefir, für den keine original Kefirpilze, sondern „Kefir mild“ verwendet wird.
- **Goldene Milch oder Kurkuma-Latte**, ein Getränk aus der ayurvedischen Küche, bestehend aus Milch oder Pflanzenmilch mit Kurkuma, dem viele heilende Eigenschaften nachgesagt werden, verfeinert mit Zimt, Pfeffer, Ingwer, Honig und einem Schuss Öl.



© mizina - AdobeStock.com

