

Traditionell bewährte Tee- und Kräuterrezepte für Ihren Kombucha-Ansatz

Tee:

Traditionell bewährte Teesorten sind:	Geschmack
Chinesischer Grüntee Temple Of Heaven Special Gunpowder	vollmundig, aromatisch herb, trotzdem zartblumig
Chinesischer Grüntee Chun Mee	mild herb und weich aromatisch
Chinesischer Grüntee Guangdong	herb aromatisch
Chinesischer Grüntee Lung Ching	fein mild, zart, leicht süß, blumig erdig
Japanischer Grüntee Sencha	anregend frisch-duftig, leicht bitter
Japanischer Grüntee Bancha	intensiv herb
Darjeeling Grüntee, Nordindien	fruchtig frisch, blumig, duftig
White Oothu, Südindien	leicht und duftig exotisch
Oolong, halbfermentierter Formosatee	leicht blumig, zart-aromatisch, belebend
Schwarzer Assam	urtümlich kräftig und blumig, wuchtig
Schwarzer Darjeeling	vollblumig-spritziges, feinduftiges Aroma
Schwarzer Ostfriesentee	stark und sehr kräftig, würzig, malzig
Schwarzer Ceylontee	schweres, kräftig-wuchtiges Aroma

Teemischungen als Vorschlag:

- 50% Chinesischen Grüntee Special Gunpowder und 50% Darjeeling Schwarztee.
- 60% Chinesischen Chun Mee und 40% Ceylon Schwarztee.
- 50% Oolong Taifu (halbfermentiert) und 50% Darjeeling-Grüntee.
- 60 % White Oothu und 40 % Oolong Taifu.
- 60% Japanischen Sencha und 40% Schwarzen Assamtee.
- 70% Chinesischen Guangdong und 30% Ostfriesentee.
- 50% Japanischen Bancha und 50% Kräutertee Ihrer Wahl.

Diese Teemischungen sind bei mir besonders gut gelungen und sollen Ihnen nur als Anregung dienen. Unendlich viele, weitere Mischungen und Kombinationen können Sie natürlich selbst mit Ihrem neuen Freund ausprobieren.

Sollten Sie jedoch der Meinung sein, daß die von Ihnen ausgewählten Teesorten etwas ausgefallen sind, oder gar feststellen, daß Ihr Kombucha darin nicht so gut wächst, so zählen Sie dies in den Bereich der Experimente und arbeiten einfach mit einem Ableger, um sich so Ihren "Reinzucht-Kombucha-Pilz" in bewährten Grünteeansätzen zu erhalten, falls das Experiment mißlingt.

Wichtig: Verwenden Sie aber bitte keine aromatisierten Teesorten, diese so genannten "Naturidentischen Aromastoffe", die darin enthalten sind, entstanden meist in einem Chemie-Labor. Der Ausdruck soll suggerieren, daß sie so sind wie die Natur, weist aber gleichermaßen schon allein dadurch darauf hin, daß sie dies nicht sind! Eigentlich sind diese Aromastoffe auch bei einem ganz normalem Tee nicht unbedingt förderlich..., meiner Meinung nach kann man darauf gut verzichten und die entstandene Lücke durch ein vielfältiges Probieren und Kreieren von den verschiedensten unterschiedlichen Teesorten auffüllen. Dabei stellt sich gewiß das Aha-Erlebnis ein...

Achten Sie aber beim Tee-Einkauf darauf, daß der Tee ein Bio-Siegel hat und aus kontrolliert biologischem Anbau kommt! Damit sind Sie auf der etwas sichereren Seite. Der Biotee ist zwar etwas teurer, aber dies sollte es einem wert sein! Bereits viele gängige Teesorten finden Sie in einem gut sortierten Supermarkt, bei etwas spezielleren Sorten werden Sie in einem Teefachhandel garantiert fündig!

Kräuter:

Hier sei vorab gesagt, daß, wenn Sie Ihren Kombucha-Teepilz in einem gezuckerten Tee ansetzen, dies voll und ganz ausreicht und schon ein hervorragendes Resultat bringt. Ein Kräuteransatz ist also "keine Pflichtübung oder Muß", sondern eine Alternative und Ergänzung für diejenigen, die sich ein bisschen mehr Arbeit machen möchten und die natürlichen Wirkstoffe der Pflanzen und Kräuter nochmals - wie schon Paracelsus - in einem Kombucha-Ansatz durch den Gärprozeß aufschlüsseln und somit potenzieren wollen

Natürlich können Sie Ihren Kombucha-Teepilz auch in reinen Kräutertees ansetzen. Wundern Sie sich aber nicht, wenn er heftig reagiert, Blasen treibt und extrem viel Kohlensäure produziert, ggf. auch früher als im normalen Teeansatz fertig ist. Zum Ansetzen in Kräutertees gehört schon etwas Fingerspitzengefühl, es gibt hier keine feste Regel. Wie auch, da es ja unzählige verschiedene Kräuter gibt...

Grundsätzlich sollten Sie immer mindestens 30%, besser 50% Tee pro Ansatz als Basis verwenden um ein gutes Gärmilieu zu erreichen. Auch würde ich nach einigen Kräuter-Ansätzen immer wieder auf mehrere Nur-Tee-Ansätze zurückgehen. Oder Sie machen im Wechsel je einen Nur-Tee-Ansatz mit einem Kräuteransatz Sicherheitshalber würde ich auch immer ein „Original-Pilz-Ableger“ in Reserve behalten, da Sie nie genau voraussehen können, inwieweit der Pilz sich in seiner Symbiose verändert, also nicht mehr derselbe ist wie vorher..

Sie sollten immer darauf achten, daß Sie keine Kräuter mit stark ätherischen Ölen verwenden (z. B. Pfefferminze, Zitronenmelisse, Melisse, Hagebutten, Thymian, Rosmarin, Salbei, Kamille, Fenchel), da diese A-bakteriell wirken, also gegen Bakterien und somit auch gegen durchaus wertvolle aus der Symbiose des Kombuchapilzes. Verwenden Sie bitte auch keinen Earl-Grey-, Früchte-, Mate- oder Roibuschtee, diese sind nicht für den Ansatz geeignet! Auch Früchte haben in einem Kombucha-Ansatz nichts verloren! Hingegen können Sie diese problemlos in das abgefüllte Kombucha-Getränk zur Nachgärung hinzufügen, da sie darin dem Pilz ja nichts mehr anhaben können... Auf mehrfache Anfragen: Ansätze mit Ginseng haben sich bei mir nicht bewährt, da dieser den Pilz verändert und er im Wachstum nachlässt. Verlassen Sie sich besser auf traditionell bewährte Rezepte und nicht auf Werbegags... Wollen Sie die Wirkstoffe des Ginseng nutzen, so können Sie dies auch separat...

Dann sollten Sie wissen, aus welchen Gründen Sie eben gerade die Kräuter Ihrer Wahl verwenden möchten.

- Aus geschmacklichen Gründen: dann liegt es immer an Ihrem subjektiven Geschmack.
- Oder weil Sie die Wirkungen der Kräuter zusätzlich nutzen und durch den Gärprozess nochmals aufschlüsseln lassen wollen (wie Paracelsus s. u.): dann liegt es an den Wirkungsansprüchen, die Sie an die Kräutermischung stellen.. D. h. was wollen Sie für eine Wirkung erreichen?
- Beides läßt sich oft auch gut miteinander kombinieren, ja ergänzt sich sogar oftmals.
- Und genau dies ist der Punkt, wo ich daran erinnern möchte, für die Pflanzen ein "Gespür" zu entwickeln. Bauen Sie eine persönliche Beziehung zu der Pflanze auf! Schauen Sie sich die Pflanze doch mal ganz genau an, gehen Sie auf sie ein, spüren Sie Ihre Energie, nehmen Sie die Pflanze in die Hände und erfühlen ihre Kraft und Ausstrahlung... Tut Sie Ihnen gut? Oder eher nicht?
Viele Menschen haben dieses feinfühliges Gespür, diesen Instinkt noch und wissen ganz genau wovon ich rede, andere brauchen Zeit um dieses sensible Gefühl, diese Intuition zu

entwickeln. Was sagt Ihnen die Pflanze? Fühlen Sie sich angezogen, warm, geborgen mit der Pflanze oder eher abgestoßen, kalt und unwohl? Oder neutral?

Auch könnte man hier den kinesiologischen Muskeltest anwenden, aber für viele ist das gar nicht nötig, da Sie diesen Instinkt zur Pflanze noch haben...., oder eben einfach "ein Händchen dafür" haben.

Für mich selbst, also meinen persönlichen Ansatz, ist es immer eine Zeremonie aus den verschiedensten Kräutern eine Mischung herzustellen, indem ich hiervon ein wenig mehr, davon etwas weniger nehme, auch mal eines oder verschiedene weglasse und so intuitiv mir meine eigene, ganz persönliche Kräutermischung mit viel Freude zusammenstelle, die auf mich auch zutrifft und die mir hilft.

Es gibt genug Menschen, die genau zu dem Kraut greifen, zu der Pflanze, die Sie "mögen", und so einfach ist es eigentlich auch, denn das was Sie mögen, das ist es auch was Sie brauchen, was Ihnen fehlt.., denn das, was Sie zu wenig haben, das zieht Sie immer an!

Deshalb möchte ich im Folgenden nicht sture Pauschalrezepturen anbieten, sondern die Kräuterangaben als Vorschlag, als Anhaltspunkt verstanden wissen, wo Ihnen selbst noch sehr viel Freiraum bleibt eigenständig entsprechend Ihrer Bedürfnisse und Ihres Geschmacks Ihre eigene Kräutermischung mit Sinn, Gefühl und Freude zu kreieren.

Schon Paracelsus hatte ein Händchen für die Aufschlüsselung der Kräuterwirkstoffe durch die Vergärung der Pflanzen, z. B. im Sauerkraut.

Woher bekomme ich die Kräuter?

Das Einfachste und Preiswerteste ist natürlich immer noch die Kräuter selber zu sammeln. Voraussetzung dafür ist allerdings, daß Sie:

- diese auch sehr genau kennen (!!!) um eine Verwechslung mit eventuell sogar giftigen Pflanzen zu vermeiden. Sammeln Sie bitte nur die Pflanzen, die Sie mit 100%iger Sicherheit bestimmen können!!!
- die Wirkungen der Pflanzen kennen.
- wissen welche Teile der Pflanze verwendet werden.
- wissen wann die richtige Jahreszeit und auch Tageszeit ist sie zu sammeln.
- den richtigen Mondstand beachten.
- überhaupt die Möglichkeit dazu haben, d. h. jemand, der auf dem Land wohnt hat keine Probleme damit, ein Großstädter schon eher..
- die Möglichkeit haben die Pflanzen zu trocknen, Sie brauchen schon etwas Platz dafür (z. B. Balkon, Terrasse).
- Aufbewahrungsbehältnisse haben, wie z. B. Dosen oder Gläser.
- die Zeit dafür haben....

Früher, als das Leben ohnehin noch natürlicher war, gab es viele Pflanzenkundige, die sich sehr gut mit den Pflanzen auskannten. In der heutigen Zeit werden es allerdings leider immer weniger. Natürlich kennt jeder z. B. eine Brennessel, wer kennt sie nicht, hat sich nicht schon mal daran verbrannt, aber wie sieht es da z. B. aus mit der Verwechslungsmöglichkeit zwischen Schafgarbe und Kälberkropf? Wenn Sie hier nicht absolut sicher sind die Kräuter zu kennen, lassen Sie die Finger davon! Oder erwerben sich das Wissen darüber.

Dies geht am Besten, wenn Sie mit einem Kräuterkundigen durch die Natur streifen und sich alles zeigen lassen. Gar zu viele Kräuter sind es ohnehin nicht, die Sie kennen sollten.... Obwohl, es kann sein wie mit dem Pilzesammeln: jedes Jahr kann man ein paar zusätzlich kennen lernen und sammeln, es kann zum Hobby werden und viel Freude bereiten! Auch eine gute Möglichkeit ist ein Kräuterlexikon, wobei ich immer vor zu viel Theorie warne, denn es ist etwas anderes die Kräuter draußen in der Natur kennen zu lernen, sie direkt zu sehen, sie anzufassen, sie zu riechen, als nur über sie zu lesen und Bilder zu sehen. Beides, Buch und Kräuterkundiger, ergänzen sich natürlich gut..

Wenn Sie sich dazu entschieden haben, die Kräuter selber zu sammeln, so achten Sie bitte darauf, dies weit ab von jeglicher befahrenen Straße zu tun, in der Natur, in Ihrem Garten, aber nicht unbedingt neben der Autobahn, einem Flughafen oder einer Fabrik.. Auch das Einzugsgebiet einer Großstadt ist da nicht so gut geeignet. Sie selber entscheiden darüber, wie stark die Umweltbelastung der Kräuter letztlich ist.

Nehmen Sie sich auch in acht vor landwirtschaftlich genutzten Grünflächen, denn diese sind oftmals/meistens gedüngt. Im Winterhalbjahr tragen die Landwirte Kunstdünger, sprich Chemie zur Ertragsverbesserung auf. Oder auch die preiswertere und natürlichere Alternative: Gülle, Jauche oder im Süden auch "Jodel" genannt... Ob Sie diese nun unbedingt zur Geschmacksverbesserung Ihres Kombucha-Ansatzes verwenden wollen, sollten Sie entscheiden, bevor Sie eine solche Wiese zum Kräutersammeln betreten..

Gehen Sie weit raus in die Natur, da wo sie noch natürlich ist....

Oder Sie gehen den bequemeren Weg und bestellen die Kräuter in einer Apotheke oder in einem Reformhaus - frei erhältlich. Auch eine fertige Mischung können Sie dort meist bestellen. Achten Sie bitte darauf, daß die Pflanzen aus kontrolliert biologischem Anbau stammen. Natürlich können Sie mit "Apothekenpreisen" rechnen..

Traditionell bewährte Kräuterrezepte:

- Rezept 1: 50% Tee Ihrer Wahl, die anderen 50%: Brennnesselblätter, Schafgarbe, Löwenzahn, Spitzwegerich, Johanniskraut und Walderdbeerblätter zu gleichen Teilen vermischt.
- Rezept 2: 50% Tee Ihrer Wahl, die anderen 50%: Brennnesselblätter, Ackerschachtelhalm (Zinnkraut), Brombeerblätter zu gleichen Teilen vermischt.
- Rezept 3: 50% Tee Ihrer Wahl, die anderen 50%: Walderdbeerblätter, schwarze Johannisbeerblätter, Brombeerblätter und Königskerzenblüten zu gleichen Teilen vermischen.
- Rezept 4: 50% Tee Ihrer Wahl, die anderen 50%: Schafgarbe, Löwenzahn, Spitzwegerich, Brombeerblätter, Johanniskraut und Ackerschachtelhalm (Zinnkraut) zu gleichen Teilen vermischt.
- Rezept 5: 50% Tee Ihrer Wahl, die anderen 50%: Johannisbeerblätter und Brombeerblätter zu gleichen Teilen vermischt.
- Rezept 6: 50% Tee Ihrer Wahl, die anderen 50%: Schafgarbe, Königskerzenblüten und Löwenzahn zu gleichen Teilen vermischt.
- Rezept 7: 50% Tee Ihrer Wahl, die anderen 50%: Brennnesselblätter, Schafgarbe, Ackerschachtelhalm (Zinnkraut), Löwenzahn und Ringelblumenblüten (*Calendula Officinalis*) zu gleichen Teilen vermischt.
- Rezept 8: 50% Tee Ihrer Wahl, die anderen 50%: Schafgarbe, Löwenzahn und Ringelblumenblüten (*Calendula Officinalis*) zu gleichen Teilen vermischt.
- Rezept 9: 50% Tee Ihrer Wahl, die anderen 50%: Brennnesselblätter, Schafgarbe, Löwenzahn, Brombeerblätter, Königskerzenblüten und Holunderblüten zu gleichen Teilen vermischen.
- Rezept 10: 50% Tee Ihrer Wahl, die anderen 50%: Ringelblumenblüten, Holunderblüten, Königskerzenblüten, Johanniskraut.
- Rezept für Faule: Pro Liter: einen gestrichenen Teelöffel (ca. 3-4 g) Tee Ihrer Wahl und einen Teebeutel Fixkräutli, das tut es zur Not auch, wenn´s mal schnell gehen soll..

Die prozentuale Menge an Tee und Kräuter können Sie natürlich nach Bedarf und Geschmack variieren.

Andere Kräuter oder auch Früchte, die Sie gerne verwenden möchten, können Sie nach Ihrem persönlichen Geschmack problemlos in das fertige Kombucha-Getränk im Kühlschrank zur Nachgärung hineingeben und erhalten dadurch natürlich auch eine jeweilig spezielle Geschmacksnote. Dies ist kein Muß und nicht die traditionelle Vorgehensweise, aber bei dem fertigen Getränk möglich, da Früchte und Kräuter mit einem hohen Gehalt an ätherischen Ölen bzw. Fruchtsäuren dem Kombucha-Teepilz im fertigen Getränk nicht mehr schaden können, da er ja bereits herausgenommen wurde, aber durchaus das Getränk in der Flaschennachgärung veredeln können.

- Internet-Bestellen ist Vertrauenssache, deshalb sollten Sie immer darauf achten, einen persönlichen Ansprechpartner zu haben, an den Sie sich auch wenden können.
- Meine Telefonnummer lautet: 05621/94664, ich bin also auch als Mensch für Sie da, direkt ansprechbar wenn Sie Fragen haben - und kein anonymer E-Mail-Briefkasten...

Sofortiger Versand! Keine lange Wartezeit! Qualität "frisch aus dem Glas"! Mit Anwuchsgarantie! Praxisnahe, persönliche Beratung! Jahrzehntelange Erfahrung! Seriöser Verkauf!

© Copyright
Jürgen Immer
Im Eichhof: Brunnenallee 32-34
34537 Bad Wildungen
Tel. 05621/94664
info@kombucha.de
<http://www.Kombucha.de>