

Kombucha als Sommergetränk – oder als Kochzutat



Tipp von Esther Kern



Kinder trinken Sirup. Und die Erwachsenen? Die haben in den letzten Jahren beispielsweise Kombucha entdeckt. Ein fermentiertes Getränk, das auch in der Küche gute Dienste leistet.

Basis für Kombucha ist gesüsster Schwarz- oder Grüntee. Dieser wird mit einem Kombuchapilz angesetzt und während rund 10 Tagen vergärt, beispielsweise in der Küche.

Resultat ist ein süß-saures Getränk, dem eine wohltuende Wirkung auf den Körper nachgesagt wird. Je nachdem, wie lange der Gärprozess dauert, ist das Getränk süßler oder saurer. Und: Auch ein geringer Alkoholanteil ist vorhanden.

Kombucha ist nicht nur ein erfrischendes Getränk, es kann auch beim Kochen eingesetzt werden. Beispielsweise lässt es sich statt Essig in einer Salatsauce verwenden. Oder aber man gibt es in eine Mayonnaise als Säurekomponente. Spitzenköche verwenden Kombucha auf vielfältige Weise – viele Köche haben mittlerweile ihre eigene Kombucha-Fabrikation in der Küche.



Der Pilz ist eigentlich kein Pilz, sondern eine Symbiose von verschiedenen Hefen. Er heisst darum Scoby, was steht für «Symbiotic Colony of Bacteria and Yeast». Entweder man besorgt ihn sich bei Freunden, bei einem Koch, der mit Kombucha arbeitet – oder man bestellt ihn im Internet in einem Vitalshop, von denen es unzählige gibt. Hat man ihn einmal und nutzt man ihn regelmässig, so kann der Scoby jahrelang eingesetzt werden.