



Zistrosen-Kombucha

aus „Natur im Garten“ von Uschi Zezelitsch

*Bei uns ist die „Wunderrose“ - und hier ist in erster Linie die kretische Zistrose *cistus incanus* gemeint - in letzter aus mehreren Gründen in aller Munde. Erstens ist sie hitzetauglich und ziemlich anspruchslos und zweitens ist die Liste ihrer Heilkräfte so lang, dass man praktisch gar nicht um sie herum kommt. Es gibt kaum etwas, wogegen man ihr Harz nicht einsetzen kann. Sowohl innerlich als auch äußerlich. Bei Allergien, Grippe, Durchfall, Herz-Kreislaufproblemen, Hautproblemen oder zur Stärkung des Immunsystems.*

In warmen Gegenden ist die Zistrose bereits winterhart. Sie braucht dazu einen schottrigen, durchlässigen Boden, freut sich über eine Mulchdecke und bleibt bei einem Rückschnitt im Frühling ein dichter Busch mit zerknautschten, farbkraftigen Blüten die auch Nützlinge mögen.

Rezept „Zistrosen-Kombucha“

Für mein Rezept - ein erfrischender Zistrosen-Kombucha mit Mehrwert - genügt ein herkömmlicher Zistrosentee, wie Sie ihn auch in der Apotheke kaufen können.

Ich habe 1 Liter Wasser mit 3 EL Grüntee und 1 TL Zistrosentee aufgekocht und 5 bis 8 Minuten ziehen lassen. Aufgrund der ätherischen Öle, die sich beim Zistrosentee wie ein Ölfilm zeigen, darf man nur eine sehr kleine Menge Zistrosentee verwenden, sonst schadet es dem Pilz.

Dann habe ich den Tee abgeseiht und 3 gehäufte Esslöffel Zucker eingerührt. Jetzt ist der Tee schon abgekühlt. Das ist wichtig. Der Kombucha verträgt keine Hitze.

Wenn der Tee etwas durchgezogen ist, gebe ich ihn gemeinsam mit etwas Ansatzflüssigkeit in ein Glas und setze den Pilz oben drauf. Ruhig, warm und mit einem Geschirrtuch abgedeckt steht der Ansatz 6 bis 8 Tage.

Quelle: Natur im Garten, Uschi Zezelitsch

So sieht er aus, wenn er in Flaschen abgefüllt ist und schon ein wenig prickelt.

Jetzt mische ich den Kombucha mit kaltem Zistrose-Tee und serviere das Getränk mit Eiswürfel und Blüten. Mein Zistrose-Kombucha ist das perfekte Erfrischungsgetränk.

Immunbooster und Stimmungsaufheller inklusive!

Material und Zutaten:

Zistrose-Tee

Kombuchapilz

Zucker

Ansatzflüssigkeit

Glas