



Kombucha und Kefir — zwei unbekannte Bekannte. Zwei Gärgetränke mit unterschiedlicher Herkunft und doch einigen Gemeinsamkeiten.

Kefir ist ein Sauermilchprodukt, das ursprünglich aus dem Kaukasus stammt. Es ist, ähnlich wie Joghurt, von alters her eine Möglichkeit, Milch auf natürliche Weise haltbar zu machen.

Der Kombucha ist dagegen ein Gärgetränk, welches durch die Fermentation gesüßten Schwarz oder Grüntees mit einem sog. „Teepilz“ hergestellt wird. Er stammt ursprünglich aus Fernost.