

Ulrich Arndt Kombucha, Kefir & Co

Leseprobe

[Kombucha, Kefir & Co](#)

von [Ulrich Arndt](#)

Herausgeber: Hans Nietsch Verlag



<http://www.unimedica.de/b16163>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Die eigene Herstellung

Kombucha

Die einfachste Methode, ein wirksames Enzym-Gärgetränk selbst herzustellen, nutzt den natürlichen „Appetit“ der im Kombucha-Pilz zusammenlebenden Bakterien und Hefen. Mit ihrer Hilfe kann man auf einfache Weise etwa alle zehn Tage einen Power-Gocktail für die Gesundheit „ernten“.

Was man alles braucht

Sie benötigen:

- * einen Kombucha-Pilz (Bezugsquellen S. 131)
- * ein Zwei- bis Drei-Liter-Glas als Gärgefäß (von eher breiter, bauchiger Form)
- * ein luftdurchlässiges Tuch oder eine dünne Mullschicht und einen Gummiring zur Befestigung
- * Zucker und/oder Honig
- * grünen Tee, Schwarz- oder Kräutertee
- * wenn das Getränk fertig ist, einige Flaschen mit Schraubverschluss zum Abfüllen

Tipp Achten Sie darauf, einen Kombucha-Pilz mit intakter Symbiose von Bakterien und Hefen zu verwenden – dies ist die Grundvoraussetzung für ein gesundes Getränk. Bei Kulturen, die privat weitergegeben werden, kann man sich dessen nicht immer sicher sein. Hier können zum Beispiel die Essigsäure produzierenden Bakterien überwiegen. Beziehen sie daher Ihre erste Kultur von professionellen Kombucha-Herstellern oder zumindest jemandem, dessen Getränk Sie kennen.

Das Grundrezept

Kochen Sie in üblicher Weise einen Tee.

- * Auf 1 Liter Wasser kommen dabei etwa 2 Teelöffel Grüner Tee, Schwarz- oder Kräutertee und rund 100 g Zucker (zwischen 70 bis 125 g je nach Wunsch sind empfehlenswert; die Süße des Getränks kann jedoch auch durch die Dauer der Gärung gezielt beeinflusst werden).
- * Den gesüßten Tee auf Handwärme (*zirka* 37° Celsius) abkühlen lassen und in das saubere Gärglas gießen.
- * Fertiges Kombucha-Getränk etwa im Verhältnis 1:10 (wird beim Bezug des Pilzes mitgeliefert, später vorn vorherigen Ansatz aufbewahren) dazugießen - im Glas zirka 3 cm hoch - und den Pilz obenauf legen. Oftmals sinkt der Pilz beim Neuansatz zunächst zu Boden. Bleibt er dort, so bildet sich an der Oberfläche eine neue Gallertschicht.
- * Das Glas mit dünnem Mull oder einem leichten Tuch, zum Beispiel einem Stofftaschentuch, abdecken und mithilfe eines Gummis randsdicht verschließen, um den Kombucha vor Essig fliegen und anderen Insekten sowie gegen Staub zu schützen.
- * Das Gefäß an einen ruhigen, warmen Platz stellen (zwischen 18° und 28° Celsius, ideal sind zirka 23°). Die Temperatur bestimmt, welche Bakterien und Hefen am aktivsten sind. Der Standort sollte nicht direktem Sonnenlicht ausgesetzt sein, dies kann dem Pilz ebenso schaden wie *Zigaretten rauch*. Ein Standort ohne Tageslicht ist nicht von Nachteil.

In den Heimatländern von Tee und Kombucha wird das Gärgetränk seit über 1000 Jahren mit einem Ansatz aus grünem Tee zubereitet. Als sich Kombucha Anfang des Jahrhunderts bei uns verbreitete, wurde hier fast ausschließlich Schwarztee getrunken und daher auch der Kombucha damit angesetzt. Seitdem gilt auch dieser Ansatz als „klassisch“. Manche Menschen

vertragen jedoch Kombucha aus Schwarztee nicht, sie bekommen Herzklopfen und werden nervös.

Wollen Sie weder grünen noch schwarzen Tee verwenden, können auch verschiedene gesüßte Kräutertees dem Kombucha als Nahrung dienen. Mit individuell nach den jeweiligen gesundheitlichen Beschwerden ausgewählten Heiltees lassen sich noch zusätzliche, gezielte Impulse für eine Heilung setzen (siehe im Rezeptteil „Beschwerden von A bis Z“ S. 107 f.).

Tipp 1 Ersetzen Sie den weißen oder braunen Zucker zur Hälfte durch Traubenzucker. Dadurch entsteht weniger Essigsäure und es werden mehr Glukonsäure, Milchsäure und andere auf die Gesundheit positiv wirkende Stoffe gebildet.

Tipp 2 Wollen Sie individuelle Kräutermischungen für den Gäransatz zusammenstellen, sollten Sie dem grünen oder schwarzen Tee zunächst nur kleinere Mengen an Kräutern (maximal 50 Prozent der Gesamtmenge) hinzufügen – zumindest so lange, bis Sie einige Erfahrungen mit der Kombucha-Gärung gesammelt haben. Manche Pflanzen können nämlich durch den Gehalt an ätherischen Ölen die Symbiose des Pilzes stören und ihn dadurch unbrauchbar machen. Bei den im Rezeptteil genannten Kräuter-Standardmischungen brauchen Sie dies allerdings nicht zu befürchten.

Die richtige Gärdauer

Es ist spannend, täglich zu kosten, wie sich der Geschmack im Laufe der Gärzeit verändert. Mit einem Strohhalm oder durch vorsichtiges Abnehmen per Schöpfkelle ist dies leicht möglich. Schmeckt es wie säuerlicher Wein - je nach Temperatur und persönlichem Geschmack nach etwa acht bis zwölf Tagen - wird die Gärung unterbrochen und das Getränk abgefüllt.

Erfahrungen aus der Naturheilkunde ist ein über längere Zeit hinweg gegebener sanfter Heilreiz wirksamer als ein starker kurzzeitiger Einfluss.

Etwas anderer Meinung bezüglich der Trinkmengen war Dr. Rudolf Sklenar. Er empfahl zur Unterstützung in der Therapie schwerer Erkrankungen wie zum Beispiel bei Vorstadien von Krebs, dreimal täglich $\frac{1}{4}$ Liter und bei diagnostiziertem Krebs bis zu 1 Liter täglich. Wenn der Körper jedoch sehr übersäuert ist (siehe dazu im ersten Teil des Buches), kann es - je nach Säuregrad des Kombucha-Getränks - zu einer zu starken Mobilisierung alter Säureschlacken kommen. Diese können dann unter Umständen nicht genügend durch Basenminerale aus der Nahrung neutralisiert und ausgeschieden werden. Bei größeren Trinkmengen sollte daher unbedingt, wie eingangs beschrieben, der pH-Wert des Urins kontrolliert und auf eine enzym- und basenreiche Ernährung geachtet werden.

Der Alkoholgehalt - ein Problem?

Ziel der Gärung ist es, die Alkoholmenge möglichst gering zu halten. Sein Gehalt hängt von der Menge des Zuckers, der Gärdauer und der Temperatur ab. Nimmt man die empfohlene Höchstmenge an Zucker von 125g pro Liter, kann der Alkoholgehalt nach acht bis zehn Tagen 0,8 bis 1,5 Prozent betragen und nach 14 Tagen auf etwa 2 Prozent anwachsen. Bei einer mittleren Zuckermenge von 90 bis 100 g wird der Alkoholgehalt nach einer Gärdauer von zehn Tagen bei zirka 0,5 Prozent liegen. Dies entspricht in etwa einem „alkoholfreien“ Bier. Nach Auskunft von Fertiggetränk-Herstellern liegt bei ihren Produkten der Alkoholgehalt zwischen 0,05 und 0,5 Prozent.

Aufgrund der geringen Kombucha-Menge, die man trinkt, ist der Alkoholgehalt normalerweise unschädlich und auch für Kinder und bei gleichzeitiger Einnahme von Medikamenten unbedenklich. Eine Ausnahme bilden „trockene“ Alkoholranke;

nach Meinung der meisten Ärzte und Heilpraktiker, die Kombucha zur Therapiebegleitung empfehlen, könnte der geringe Alkoholgehalt für sie eine Gefährdung darstellen.

Zucker oder Honig?

Warum kann Zucker als Ausgangsstoff für ein Getränk mit so erstaunlich positiven Wirkungen auf die Gesundheit dienen und sollte er nicht besser durch Honig oder Fruchtzucker ersetzt werden? Dies haben sich bereits viele Anwender gefragt. Bekanntlich stellt der Konsum von Industriezucker ein großes Gesundheitsproblem in der heutigen Ernährung dar. Im Laufe der Gärung wird er jedoch zum Großteil von den Enzymen der Bakterien und Hefen umgewandelt - zunächst in Traubenzucker und dieser wiederum in die anderen für die gesundheitliche Harmonisierung wichtigen Stoffwechselprodukte der Enzyme. In verschiedenen Untersuchungen wurde festgestellt, dass der Gehalt an Glukonsäure - dies ist ein leicht oxidiertes Traubenzucker, wie er auch im menschlichen Stoffwechsel als Zwischenprodukt entsteht - bei Verwendung von Traubenzucker als Ausgangssüße am größten ist. Bei Rohrzucker beträgt das Verhältnis von Glukonsäure zu der weniger erwünschten Essigsäure etwa 1:1 und bei Fruchtzucker wird fast ausschließlich Essig- statt Glukonsäure gebildet. Zur Verwendung von Honig, der meist Frucht- und Traubenzucker zu etwa gleichen Teilen enthält, liegen keine Testergebnisse vor. Man kann nur vermuten, dass aufgrund der Zuckermischung auch die Mengenanteile an Glukon- und Essigsäure etwa gleich groß sind. Dies spricht zunächst gegen die ausschließliche Verwendung von Honig.

Ein zweites Problem bei der Verwendung von Honig sind die in ihm enthaltenen Stoffe mit bakterienhemmender Wirkung. Durch sie kann die Symbiose der Kombuchakultur negativ verändert werden oder sogar ganz zusammenbrechen. Die Honig-

Pannenhilfe

„Die Kombuchakultur arbeitet nicht oder nur sehr langsam“
Wenn Sie das Grundrezept berücksichtigt haben und der Pilz dennoch nur geringe Stoffwechselaktivitäten zeigt, kann dies verschiedene Ursachen haben:

- * Das Gärgefäß steht in der Sonne.
- * Es hat einen zu geringen Durchmesser (breite Gläser sind geeigneter als Flaschen).
- * Das Glas wird zu oft bewegt.
- * Im Zimmer wird geraucht oder zu starke andere Gase wie Fettdämpfe vom Braten und Fritieren oder Lärm hemmen die Kultur.
- * Das verwendete Trinkwasser ist zu stark gechlort oder durch andere Behandlungen und Verunreinigungen ungeeignet.
- * Das Gefäß steht zu nah an elektrischen Geräten, die zu viel Elektrosmog produzieren oder Mikrowellen abstrahlen.
- * Der Pilz ist überaltert bzw. ein zu alter Pilz liegt mit im Glas.

„Die Pilzoberfläche hat braune Flecken“

Befinden sich auf der Pilzoberfläche braune, faltige Flecken, ist der Pilz überaltert und sollte durch einen jungen ersetzt werden (siehe unter „Einen neuen Pilz züchten“ S. 95). Sind die Flecken nicht faltig, handelt es sich um Verfärbungen durch den Schwarztee.

„Schimmel auf dem Pilz“

Selten bildet sich etwas Schimmel auf der Oberfläche. Dies passiert vor allem bei niedriger Temperatur und wenn Sie dem Neuanatz zu wenig Flüssigkeit beigegeben haben. Kleine Schimmelmengen können durch vorsichtiges Abreiben mit Essig (nicht Essigessenz) entfernt werden. Die Gärflüssigkeit sollte zur Sicherheit weggegossen und der Kombucha neu ange-



Ulrich Arndt

[Kombucha, Kefir & Co](#)

Gesund und fit mit Power-Drinks

134 Seiten, kart.
erschienen 2014



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de