Günther W. Frank
Kombucha - Das Teepilz-Getränk

Leseprobe

Kombucha - Das Teepilz-Getränk
von Günther W. Frank
Herausgeber: Ennsthaler Verlag

http://www.narayana-verlag.de/b15971

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

Auf einen Blick — so gelingt Ihr Kombucha-Tee

Sie benötigen:
- einen einwandfreien, lebenskräftigen Kombucha-Teepilz
- einen Kochtopf und Wasser
- ein Gefäß aus Glas, Porzellan oder Ton
- pro Liter Wasser etwa 70 g Zucker und 5 g Schwarztee, grünen Tee oder Kräutertee
- ein luftdurchlässiges Tuch oder ein Papiertaschentuch
- einen Gummiring, einen Trichter, ein Sieb.

Zubereitung (Gewichtsangaben pro Liter)

1. Wasser in den Kochtopf gießen und auf dem Herd zum Kochen bringen.
2. Wenn das Wasser kocht, Topf vom Herd nehmen und Tee ins Wasser geben:
   — Schwarzer oder **grüner Tee:** 1—2 Teelöffel (5 g) oder l Teebeutel,
   — **Kräutertee:** 2 Teelöffel. Etwa 15 Minuten ziehen lassen.

   Am besten nehmen Sie folgende Teemischung: l Teil **grünen Tee** (also den unfermentierten Schwarztee) und l Teil der auf der Seite 26 beschriebenen **Kräutermischung** (Schafgarbe, Löwenzahn, Brennessel, Bärlapp), - also im Verhältnis 1:1 mischen.
   Normalerweise läßt man den grünen oder schwarzen Tee nur etwa 3—5 Minuten ziehen. Wir lassen den Tee für Kombucha länger ziehen, damit mehr Stickstoffe in die Flüssigkeit übergehen, die der Pilz für seinen Stoffwechsel benötigt.
3. Teeblätter durch ein Sieb abseihen bzw. Teebeutel aus dem Wasser nehmen.
4. Etwa 70 **g weißen Zucker** in die heiße Teeflüssigkeit schütten und umrühren, so daß der Zucker völlig aufgelöst wird. Bei Honigverwendung diesen erst nach dem Abkühlen zufügen. Als Anhaltspunkt zum Abmessen: l Teelöffel Tee = etwa 3 Gramm, l Eßlöffel Zucker = etwa 20 Gramm.
5. **Tee abkühlen** lassen auf etwa Zimmertemperatur (20—25° C) und in ein Glas-, Porzellan- oder Tongefäß schütten.

   Wenn Sie den Finger in den Tee halten, darf sich der Tee nur noch ganz leicht warm anfühlen. Den Pilz keinesfalls in den heißen Tee geben. Sonst bringen Sie ihn gleich am ersten Tag um.
   Am besten beginnen Sie Ihre Kombucha-Kwaß-Produktion mit einem **2-Liter-Einmachglas.** Das ist fast in jedem Haushalt vorhanden bzw. in jedem Haushaltswarengeschäft erhältlich. Spülen Sie das Glas vor dem Gebrauch mit sehr heißem Wasser aus (ohne Spülmittel). Sauberkeit ist wichtig.
   Das 2-Liter-Glas ist eigentlich nur für den Anfang gedacht — zum Einsteigen und Ausprobieren. Allmählich werden Sie **größere Mengen** des köstlichen Kombucha-Kwaß produzieren wollen. Sie können dann z.B. einen größeren Tontopf („Sauerkraut-Topf"), ein Bowleglas, ein Rumtopf-Gefäß, ein neues Aquariumgefäß (aus einem Glas, nicht verkittete Einzelscheiben) oder ein oder mehrere 5-Liter-Gläser nehmen.
   Das Einfachste und Bequemste ist aber: Kaufen Sie ein **Getränkefaß** wie es die Weinbauern usw. verwenden. Diese Fässer gibt es bei Raiffeisen-Genossenschaften, in Haushaltswarengeschäften usw. in den Größen von 12,20,30 oder 60 Litern. Unten ist ein Zapfhahn, aus dem Sie das fertige Getränk direkt in die Flaschen abfüllen können. Und oben füllen Sie einfach den neuen Tee ein. Wichtig: Solche Plastikgefäße müssen aus lebensmittelechtem Polyethylen (PE) oder Polypropylen hergestellt sein, nicht aus billigem PVC oder Polystrol.

Leseprobe von G. W. Frank, „Kombucha - Das Teepilz-Getränk“
Herausgeber: Ennsthaler Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Ansetzen im Gärgefäß

Heißer Tee vernichtet die Kombucha. Warten Sie deshalb, bis der Tee auf etwa 20 bis 25° C abgekühlt ist. Die richtige Temperatur ist mit der Hand nur schwer abzuschätzen. Am besten kauft man sich zu diesem Zweck einen Badethermometer, den man dann nur für die Kombuchazubereitung verwendet.

Hat der Tee die richtige Temperatur erreicht, so gießt man ihn in ein Zwei- bis Drei-Liter-Einmachglas, ein Porzellangefäß oder in einen Tontopf („Sauerkraut- oder Gurkentopf"). Will man größere Mengen des Getränks produzieren, so verwendet man zweckmäßigerweise einen größeren Tontopf, ein oder mehrere 5-Liter-Gläser. Diese sind in den Haushaltswarengeschäften meistens nicht vorrätig, können jedoch beschafft werden. Laborbedarfshandlungen haben im allgemeinen eine größere Auswahl gut geeigneter, auch größerer Glasbehälter. Auch eine große Glasschüssel eignet sich. Sie bietet den zusätzlichen Vorteil, daß sie eine dem Gärvorgang förderliche große Flüssigkeitsoberfläche ermöglicht. Selbst ein neues, sauberes Aquarium aus Glas ist gut geeignet und leicht zu beschaffen. Nehmen Sie keine Metall- oder billige Plastikgefäße. Zu vertreten wäre allenfalls hochwertiger Kunststoff aus der Gruppe der Polyolefine, z.B. Polyethylen (PE) oder Polypropylen. In Behältern aus diesem lebensmittelechten Material werden auch Wein oder Most aufbewahrt, die einen ähnlichen pH-Wert wie das Kombuchagetränk haben (Most bis etwa 2,6 pH). Meiden Sie jedoch Behälter aus Polyvinylchlorid (PVC) oder Polystrol. Aus diesem Material kann das gesundheitsschädliche Styrol in die Gärflüssigkeit übertreten. Metall ist nicht geeignet, weil es mit den organischen Säuren, die vom Teepilz gebildet werden, chemisch reagieren kann.

Beim erstmaligen Ansetzen sollten Sie darauf achten, daß Sie mit dem Pilz auch die erforderliche Ansatzflüssigkeit bekommen, nämlich etwa 0,2 Liter fertiges Kombuchagetränk für 2 Liter Tee. Dazu kann man auch etwas länger vergorenen, also sauereren Teekwaß verwenden.

Wenn Sie den Teepilz von jemandem ohne Ansatzflüssigkeit bekommen haben, so fügen Sie dem Tee ein paar Eßlöffel Essig zu, eventuell abgekochten. Henneberg (1926) hält es für zweckmäßig, für ¼ Liter Tee ½ bis l Eßlöffel abgekochten Essig zu verwenden, also 2 bis 4 Eßlöffel pro Liter.

Die Ansäuerung zu Anfang des Gärprozesses, zu dem sich noch keine Säure gebildet hat, dient der Vermeidung von Schimmelbildung und als Schutz gegen unerwünschte Mikroorganismen. Im Interesse der Reinhaltung des Gärprozesses ist die Ansäuerung unbedingt erforderlich.

Wenn Sie bereits fertigen Kombuchakwaß haben, also beim zweiten und den folgenden Ansätzen, gießen Sie in den Tee (nach dem Abkühlen!) pro Liter */4 bis Vs Liter, mindestens aber 10 Prozent fertiges Kombuchagetränk. Dies dient wiederum der Ansäuerung und fördert den besseren Start des Gärvorgangs.

Leseprobe von G. W. Frank, „Kombucha - Das Teepilz-Getränk“
Herausgeber: Ennsthaler Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Die russische Wissenschaftlerin L. S. Danielova (1959) empfiehlt, die Nährlösung mittels „Salz- oder Essigsäure" auf einen ph-Wert von 5,0—5,5 anzusäuern, (über das Messen des ph-Werts wird im Kapitel „Wann ist das Getränk fertig?" berichtet). Dies sei eine gute Grundlage für die Bildung der antibiotischen Inhaltsstoffe.

Sie können auch noch eine Scheibe Zitrone hinzugeben. So macht man es in Rußland. Auch Lakowitz (1928) empfiehlt, dem gezuckerten Tee eine Zitronenscheibe zuzugeben. Die Zitronenscheibe muß jedoch gründlich gewaschen werden, da sonst störende Mikroorganismen (Schimmelpilze) auftreten können, die das Wachstum stark beeinträchtigen oder sogar hemmen können. Unter solchen Umständen wächst die Pilzhaut, wenn überhaupt, nur sehr langsam und die Flüssigkeit bekommt nicht ihren typischen, sondern einen unangenehmen, muffigen Geruch (Schmidt, 1979).

Lindner (1917/18) empfiehlt, der Nährlösung von vornherein etwas Alkohol in irgendeiner Form zuzusetzen (Rum, Sherry, Portwein, Kognak oder dergleichen). Auch Waldeck (1927) berichtet, daß der polnische Apotheker, der ihm im Jahre 1915 das „Zauberpilz-Tränklein" gebraut hat, etwas Kognak oder Rum von ihm verlangt habe. Die Zugabe von Alkohol, von der man jedoch inzwischen abgekommen ist, soll den Bakterien ermöglichen, sogleich mit der Essigsäurebildung zu beginnen für den Fall, daß in der betreffenden Kultur die alkoholbildenden Hefen noch nicht genügend entwickelt sind (Steigeru. Steinegger, 1957). Nach Lindner (1917/18) dürfte bei Zugabe von Alkohol „dann auch die Schleimdecke selbst etwas durchsichtiger werden". Das wird damit zu erklären sein, daß die Bakterien, die die galler artige Masse produzieren, gleich mit ihrer Arbeit beginnen und gegenüber den sich in die Decke einlagernden Hefen einen zeitlichen Vorsprung haben.

Die russische Forscherin Danielova (1959) hat untersucht, welche Auswirkungen das Zusetzen von Alkohol zu der Nährlösung bewirkt. In speziellen Versuchen war festgestellt worden, daß die Essigbakterien aktiv an der Bildung eines antibakteriellen Stoffes in dem Gärgetränk mitwirken. Um ihre Tätigkeit zu aktivieren, begann man, der Nährlösung als Kohlenstoffquelle 5 % Aethylalkohol zuzufügen. Gleichzeitig erwähnt Danielova, daß die Stickstoffe, die durch den Tee in die Flüssigkeit gelangen, das Hefewachstum fördern. Um den Einfluß des Alkohols auf den Ertrag an antibakteriellen Stoffen zu klären, gab man ihn zu Vergleichszwecken am 1., 3. und 7. Wachstumstag zu. Es zeigte sich, daß die Aktivität der Nährlösung durch Zugabe von Alkohol zu Beginn (1. und 3. Tag) des Gärprozesses gesteigert wird, während spätere Alkoholzugabe (7. Tag) keine erhöhte Wirksamkeit der Nährlösung erzeugt.

Leseprobe von G. W. Frank, „Kombucha - Das Teepilz-Getränk“
Herausgeber: Ennsthaler Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Trocknen des Pilzes

Als weitere Möglichkeit, den Pilz lange Zeit untätig aufzubewahren (z.B. während einer langen Weltreise) wäre noch zu erwähnen, daß man ihn auch trocknen kann. Er sieht dann aus wie eine bräunliche, lederartige, zähe Haut. Wenn man diese Haut in eine Nährlösung bringt, quillt sie, und die Mikroorganismen beginnen sich wieder zu vermehren. Während des Trocknungsvorganges besteht jedoch — je nach den Umweltbedingungen — die Gefahr, daß sich in der Luft herumschwirrende wilde Hefen usw. auf dem Pilz ansiedeln.

Die getrocknete zähe Pilzhaut wurde übrigens auch schon zur Herstellung von Kunstleder verwendet. Die Auergesellschaft verarbeitete die genau konzentrisch gewachsenen Pilzschichten nach dem Gerben zu Glacelederhandschuhen (Lindner, 1913 und Harms, 1927).

Lakowitz (1928) berichtet zusätzlich, daß man während des Krieges erfolgreich versucht habe, aus der im großen herangezüchteten Xylinum-Haut Ballonhüllen herzustellen.

Ein besonderes Verfahren zur Herstellung eines Trockenpräparates dachte sich Valentin (1928) aus. Er vermischte den zerschnittenen Pilz mit zerkleinerten Hagebuttenschalen und trocknete dieses Gemenge bei 30° C. Mit 10 g dieser Masse pro Liter Nährlösung konnte er noch nach einem Jahr einen guten Pilztee bereiten.

Der „echte" Teepilz

„Habe ich den echten Teepilz? Wo bekomme ich den richtigen Teepilz her?" — das sind Fragen, die viele Leute beschäftigen und die immer wieder gestellt werden.

Um die Antwort gleich vorwegzunehmen: Diese Frage ist nicht eindeutig zu beantworten. Reiß (1987) bringt es auf den Nenner: „Die genaue artliche Zusammensetzung einzelner Teepilz-Präparate kann stark schwanken, so daß es nicht ‚den' Teepilz gibt, sondern eine Vielzahl von Kulturen."

Diese Auffassung ist durch die übrige Literatur abgedeckt. So bemerkt schon Lindner (1913 und 1917/18), daß die einzelnen Kulturen sehr verschieden zusammengesetzt sein können, vor allem im Blick auf die Hefen.

Und Valentin (1930), der mit verschiedenen Stämmen experimentierte, sagt, daß ihn die verschiedenen Untersuchungsergebnisse die Verschiedenheit der einzelnen Pilzkolonien lehrten. Er schildert seine Ergebnisse mit folgenden Worten:

Leseprobe von G. W. Frank, „Kombucha - Das Teepilz-Getränk“
Herausgeber: Ennsthaler Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Gesundheitspositive Wirkungen des Kombucha-Tees
— Ein Blick in die Literatur —

In einer im Jahre 1961 von Prof. Dr. Eduard Stadelmann erstellten Bibliographie sind allein 260 Publikationen erwähnt, die sich mit dem Teepilz befassen. In der Zwischenzeit ist eine beachtliche Zahl dazugekommen. Ich versuche, einen Querschnitt über die Veröffentlichung zu geben, die die gesundheitlichen Aspekte des Kombuchagetränks behandeln. Dabei kann ich aus Platzgründen längst nicht alle Berichte erwähnen.

Wer zu hören versteht, hört die Weisheit heraus.
Wer nicht zu hören versteht, hört nur Lärm.
(Chinesisches Sprichtwort)

Schon **Bacinskaja** (1914) stellte fest, daß das Getränk als Regulator für die Magen-Darm-Tätigkeit wirksam sei. Die Autorin empfahl, vor jeder Mahlzeit ein Gläschen davon zu trinken und die Portionen allmählich zu erhöhen.

Professor S. Bazarewski brachte 1915 im „Correspondenzblatt des Naturforschervereins zu Riga" einen Bericht, wonach in den baltischen Provinzen Rußlands, und zwar in Livland und Kurland, unter der lettischen Bevölkerung ein Volksheilmittel verbreitet sei, das den Namen „Brinum-Ssene" führt. Wörtlich übersetzt heißt das „Wunderpilz". Diesem Pilz wird, so berichtet Bazarewski, von der lettischen Bevölkerung „eine wunderbare Heilkraft für viele Krankheiten zugeschrieben". Einige der von Bazarewski befragten Letten behaupten, daß er bei Kopfschmerz helfe, wieder andere versicherten, „daß dieser Pilz bei allen Krankheiten von Nutzen ist".

Prof. P. Lindner (1917/18) berichtete, daß das Getränk hauptsächlich als Mittel gebraucht wird, um die Darmträgheit zu regulieren. Lindner erwähnt auch, daß die Teepilz-Massen (also der Teepilz selbst) neben dem eigentlichen Aufguß für sich verzehrt werden können. Ferner teilt Lindner mit, daß er von dem Oberpostsekretär Wagner aus Berlin-Charlottenburg Näheres über die Heilwirkung des Teekwaß erfahren habe: „Ihm war vor Jahren in Thorn dieses Getränk als Heilmittel gegen Hämorrhoiden empfohlen worden, und er hat durch dessen regelmäßigen Genuß in der Tat Heilung gefunden."

Der Geheimrat Prof. Dr. Rudolf Kobert (1917/18) entsinnt sich, daß mit dem Pilz ein „unfehlbares Mittel gegen Gelenkrheumatismus" hergestellt wurde.

Drei Zehntel heilt Medizin,
sieben Zehntel heilt Diät.
(Aus China)

Leseprobe von G. W. Frank, „Kombucha - Das Teepilz-Getränk“
Herausgeber: Ennsthaler Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Günther W. Frank

Kombucha - Das Teepilz-Getränk

Praxisgerechte Anleitung zur Zubereitung und Anwendung

236 Seiten, kart.
erschienen 2016

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de