

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Kapitel 1 – Was kann Kombucha für Sie tun?	15
Hat das Kombuchagetränk Heilwirkungen?	15
Mythos und Wahrheit	19
Gesundheitsfördernde Wirkungen des Kombucha-Tees – Ein Blick in die Literatur	20
Die Geschwister des Teepilzes Kombucha	27
Kapitel 2 – Der Start – wir fangen an	29
Wie komme ich an das Kombuchagetränk?	29
Kombucha-Erzeugnisse fertig kaufen	30
Gelingt die Zubereitung des Kombuchagetränks immer?	30
Das Arbeiten mit Mikroorganismen – größte Reinlichkeit ist erforderlich	34
Zubereitung – Schritt für Schritt	36
Kapitel 3 – Der Tee	45
Welchen Schwarz- oder Grüntee soll man verwenden?	45
Der grüne Tee	47
Koffeingehalt in Kombucha	51
Ein paar Tipps zum Teekochen	52
So kochen Sie große Mengen Tee	53
Kräutertee	53
Welche Nachteile hat Kräutertee gegenüber Schwarztee?	55
Gehalt an ätherischen Ölen gebräuchlicher Heilkräuter	59
Kapitel 4 – Der Gärungsprozess	62
Ansetzen im Gärgefäß	62
Der Teepilz in der Nährlösung	65

Der Pilz braucht Sauerstoff	67
Das Gärgesäß muss zugedeckt werden	68
Einfluss des Lichts und der Sonne	70
Der Teepilz liebt Wärme	71
Was der Pilz sonst noch braucht	75
Der Gärprozess läuft	75
Die Frank'sche Dauerfermentation	78

Kapitel 5 – Das Getränk ist fertig – ernten und trinken 79

Wann ist das Kombuchageränk fertig?	79
So wird Ihr Kombuchageränk nicht zu sauer	84
Abfüllen des fertigen Getränks	84
Früchte untermischen	89
Wie viel und wann soll man trinken?	90
Die Intervall-Methode	94
Dürfen Diabetiker das Kombuchageränk einnehmen?	95
Dürfen Menschen, die an einer Pilzkrankheit leiden, Kombucha trinken?	101
Kombucha – da haben andere Pilze nichts zu lachen	102
Kombucha für Schwangere und Stillende?	102
Kombucha auch für Kinder?	103
Verträgt sich Kombucha mit Arzneimitteln?	103
Was ist von Kombucha in Kapselform zu halten?	104
Kombucha-Tropfen	105
So machen Sie Kombucha-Presssextrakt	106
Kann man den Kombucha-Pilz essen?	108

Kapitel 6 – Körper, Küche, Kosmetik 110

Das russische Rezept von Danielova für einen Tee mit hoher antibakterieller Aktivität	111
Eine Anleitung aus Brasilien mit neuen Ideen	112
Abnehmen mit Kombucha	113
Kombucha für Haut und Haar	115
Erfrischungsgetränke mit Kombucha	116
Kombucha-Suppe	118

Kombucha-Brot	119
Kombucha-Essig	119
Kombucha für mein Haustier	120
Kapitel 7 – Kalorien und Alkohol	121
Wie viele Kalorien hat das Getränk?	121
Kombucha hilft beim Abnehmen	122
Alkohol im Kombuchagetränk	123
Kapitel 8 – Zucker und Honig	125
Der Zucker im Kombuchagetränk	125
Etwas zur »Zucker-Chemie«	125
Warum wird weißer Zucker zur	
Kombuchabereitung empfohlen?	128
Wie viel Zucker soll man nehmen?	133
Gibt es Alternativen zum weißen Zucker?	135
Süßstoffe	135
Zuckeraustauschstoffe	136
Brauner Zucker	136
Vollrohrzucker	138
Beurteilung des Vollrohrzuckers für die Kombuchabereitung	139
Kombuchabereitung mit Honig	142
Kapitel 9 – Leben, Kultivierung, Vermehrung, Morphologie	147
Wie lange lebt der Teepilz?	147
Vermehrung und Weiterzucht des Kombucha-Pilzes	151
Beeinflusst eine große Pilzmenge Gärergebnis und Wachstum? ...	157
Wie spielt sich der Vermehrungsprozess ab?	159
Bakterien	159
Hefen (Saccharomyces)	160
Spalthefen (Schizosaccharomyces)	161
Der »echte« Teepilz	162
Ursprung der Kombucha-Kultur	164
Welche Namen wurden dem Teepilz noch gegeben?	165

Kapitel 10 – Störungen bei der Kombuchazubereitung	172
Unerwünschte Mikroorganismen werden gestoppt	172
Die organischen Säuren schützen den Pilz	173
Die Konservierung durch Alkohol	174
Selbstschutz des Pilzes durch Antibiotikum	175
Der Schutzeffekt des Kohlendioxids	176
Vermeintliche, unechte Störungen	176
Echte Störungen	178
Was tun bei Schimmelbildung?	178
Lästige Gäste: Essigfliegen	180
Bekämpfung der Essigfliegen	182
 Kapitel 11 – Pause in der Kombucha-Produktion	 184
Zeitweise Unterbrechung der Kombuchabereitung	184
Tiefgefrieren des Teepilzes	186
Trocknen des Kombuchapilzes	188
 Kapitel 12 – Erfahrungen mit Kombucha	 190
Erfolgsberichte	190
Dokumentation	197
Eine russische »Kriminalstory« über Kombucha	197
US-Präsident Reagan setzte auf Kombucha	209
 Ein Wort zum Schluss: Ist Gesundheit das Wichtigste?	 210
Dank	215
Literatur- und Quellenverzeichnis	217
Über den Autor	235