

PROBIOTISCHE **POWERDRINKS**

*50 Rezepte für mehr
Darmgesundheit*



FELICITY EVANS

PROBIOTISCHE POWERDRINKS

50 Rezepte für mehr Darmgesundheit

AUS DEM ENGLISCHEN VON CLAUDIA FRITZSCHE

südwest



INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT 6

EINE GUTE GESUNDHEIT BEGINNT IM DARM 9

Einführung 11

Teil 1

FERMENTATION MIT STARTERKULTUR 31

Einführung 33

1. Wasserkefir und Kokoswasser-Kefir 38
 2. Milchkefir 66
 3. Kombucha 86
 4. Jun 106
-

Teil 2

MILCHSÄUREGÄRUNG („WILDE FERMENTATION“) 123

Einführung 124

5. Russischer Rote-Bete-Kwass 126
 6. Mexikanisches Ananas-Tepache 142
 7. Ingwer Bug und Ingwerbier 154
 8. Honigwein (Met) 166
-

GLOSSAR 184

REGISTER 186

DANKSAGUNG 191

VORWORT

Probiotische Getränke haben zwar eine uralte Tradition, schafften es aber erst in jüngerer Zeit auf die Hitliste der anerkannten „Gesundheitsgetränke“. Sie liefern uns erstaunliche Mengen an Energie, können die Entgiftung unseres Körpers unterstützen und das Gesamtbefinden verbessern – doch ihre wahren Vorteile und Gesundheitsnutzen insgesamt erschließen sich uns erst jetzt allmählich. Und das Beste daran: Sie können diese Gesundheitselixiere zu Hause in Ihrer eigenen Küche brauen!

Meine Experimente und Erfahrungen mit Fermentation und probiotischen Getränken hatten geradezu unglaubliche Auswirkungen auf meine eigene Gesundheit wie auch auf das Leben meiner ganzen Familie. Als ich anfing, probiotische Drinks in Eigenregie herzustellen, geschah das zunächst aus reiner Not! Denn nachdem ich mit meinem Mann die Welt bereist und viele aufregende Abenteuer bestanden hatte, musste ich leider auch mit einer ganzen Reihe von Krankheiten kämpfen, darunter Pfeifersches Drüsenvieber (Mononukleose), chronische Erschöpfung und Malaria, die mich ans Bett fesselten und mir all meine Vitalität raubten. Antibiotika brachten mich dann wieder auf die Beine.

Als meine zweite Tochter geboren war, litt ich lange Zeit unter einer chronisch gewordenen Brustdrüsenerkrankung, was etliche weitere Antibiotika-Runden erforderlich machte. Von da an ging es mit meiner Gesundheit insgesamt nur noch bergab. Ich begann mir Fragen zu stellen wie: „Welcher Grinch hat meinen Mojo (meinen Glücksbringer, mein Glück) gestohlen?“, „Warum geht es mir bloß so mies, obwohl ich doch vernünftig esse?“, „Werden mich mich je wieder normal und gesund fühlen?“ Und mein wichtigstes Anliegen lautete: „Was kann ich tun, um meine Lebensenergie wiederzugewinnen?“

Dann erinnerte ich mich an eine Begegnung mit Einheimischen in Guatemala, die sechs Jahre

zurücklag und bei der ich von einem heiligen probiotischen Getränk gekostet hatte – es war Wasserkefir, bekannt für seine lebensspendernde Wirkung. Er schmeckte frisch, sprudelte ein bisschen und war nicht zu süß. Und er sorgte dafür, dass ich mich großartig fühlte!

Also machte ich mich an meine ersten Versuche in Sachen Fermentation, zu Hause in meiner Küche, mit einem Säugling an der Brust und einem Kleinkind am Schürzenzipfel. Ich hoffte so sehr, dass es mir gelingen würde, diesen probiotischen Zaubertrank nachzuschöpfen, der bei mir damals so segensreich gewirkt hatte. Während dieser Experimentierphase in meiner „Probiotik-Frühzeit“ ging ich buchstäblich durch alle Höhen und Tiefen der Fermentation, wobei die positiven Ergebnisse glücklicherweise überwogen. Nach einem langsam und zähen Start kehrten meine Lebensgeister endlich zurück, und ich genoss die Wunderwirkungen des „Powerdrinks“ auf meine Gesundheit.

Ich fand es einfach unglaublich, zu sehen, wie ich mich von Tag zu Tag immer mehr erholte. Ich verliebte mich regelrecht in den Fermentationsprozess, horchte auf das Sprudeln und Zischen in den Gärbehältern, probierte begeistert die köstlichen Getränke, spürte ihr Prickeln auf der Zunge und die spritzige Säure – all das war für mich reine Alchemie: Sie verwandelte Kräuter, Gewürze und Beeren in lebensspenderne probiotische Drinks und öffnete mir das Tor zu einer aufregenden neuen Welt.

Ich erhielt den liebevollen Spitznamen „Alchemisten-Königin“ und fand heraus, dass ich tatsächlich ein sehr geschicktes Händchen im Umgang mit der Fermentation besaß, vor allem für Wasserkefir. Dann erhielt ich das Angebot, meine Wasserkefir-Sorten in einem unserer örtlichen Gesundheitsläden zu präsentieren – das war die Geburtsstunde meiner Firma „Imbi Living“. Schauen Sie doch mal bei uns rein: imbibelieving.com

Die Fermentation ist etwas ganz Besonderes für mich, so als hätte ich in meiner Küche auf einmal völlig unverhofft einen Beutel voll Diamanten gefunden. Mit großer Geduld, der berühmten „Versuch-und-Irrtum“-Methode und der allerhöchsten Achtung vor den alten Kulturen habe ich mir selbst die verschiedenen Fermentationstechniken angeeignet und die Rezepte kreiert, die ich Ihnen in diesem Buch vorstellen möchte. Wenn Sie Wasser, Zucker und frischen Ingwer vermixen, können Sie daraus ein feines, erfrischendes, probiotikareiches altmodisches Ingwerbier herstellen. Honig und Wasser zusammengerührt ergeben ein köstliches alkoholisches Getränk – Ihren ureigenen Honigwein (oder Met).

Mithilfe der Fermentation schaffen Sie den Mikroben in Ihrem Darm ein gemütliches Heim, die Grundlage von Gesundheit und Wohlbefinden. Außerdem hat der Fermentationsprozess einen ganz eigenen, sehr meditativen Rhythmus, der die Seele streichelt. Wie bei den Jahreszeiten können Sie sich daran anlehnen, darauf eingehen und sich damit verbinden.

Also nehmen Sie sich die Zeit, fangen Sie klein an, vertrauen Sie auf Ihre Sinne und erleben Sie staunend, wie sich eine ganz neue Welt vor Ihnen auftut. Eine Messerspitze Geduld, ein Löffelchen Neugier und ein bisschen Lernbereitschaft – mehr brauchen Sie nicht!

Ich verdanke der Fermentation weit mehr als nur die Erweiterung meiner hausfraulichen Fähigkeiten – sie hat mir eine Gemeinschaft geschenkt, einen Lebensstil und die Grundlage einer Familientradition, die ich voll Stolz an meine Kinder weitergeben werde. Mich beglückt auch der Gedanke, Ihnen als Inspiration für Ihre eigene „Fermentations-Karriere“ zu dienen. Nehmen Sie mit mir einen köstlichen Drink nach dem anderen zum Wohl Ihrer Gesundheit!

Felicity Evans



VORWORT

für die deutsche Ausgabe

von Frau Prof. Dr. med. Michaela Axt-Gadermann

Unser Darm ist ein fantastisches Organ, das im Lauf des Lebens nicht nur rund 30 Tonnen Nahrung verdaut, sondern darüber hinaus mit unserem gesamten Organismus in engem Austausch steht und enorm zu unserem Wohlbefinden beiträgt.

Als wichtigste Akteure im Verdauungstrakt wirken Billionen von Darmbakterien, die für uns so wichtige und wunder-volle Substanzen wie Sättigungshormone, Glücksbotenstoffe oder Vitamine und Antioxidantien produzieren. Auf diese Weise versorgen sie uns mit Energie, mit Lebensfreude und Gesundheit.

Doch nicht immer ist die Gemeinschaft der Bakterien gut aufgestellt. Antibiotika, eine ballaststoffarme Ernährung und/oder Stress sind nur einige der Ursachen, weshalb die Darmflora ihre Vielfalt und damit ihr Heilungspotenzial verlieren kann.

In solchen Situationen sollten wir uns – und damit unseren Darm – am besten mit den verschiedenen hilfreichen Probiotika versorgen. Das sind gesundheitsförderliche Keime, die wir mit der Nahrung aufnehmen und die sehr viel Gutes für uns tun können.

Probiotische Keime werden seit Jahrhunderten genutzt, um Milchprodukte herzustellen, Gemüse und Sauerkraut haltbar zu machen oder Bier zu brauen. Schon vor mehr als 100 Jahren vermuteten Wissenschaftler eine Verbindung zwischen der Langlebigkeit bestimmter osteuropäischer Volksstämme und ihrem regelmäßigen Verzehr von gesäuerten Milchprodukten mit lebenden Bakterien. Danach gerieten die probiotischen Keime ein bisschen in Vergessenheit. Doch in den letzten Jahren rücken sie wieder (und immer

stärker) ins Interesse gesundheitsbewusster Verbraucher, denn ihre Fähigkeiten, unser Wohlbefinden zu verbessern, sind mehr als erstaunlich. Erhalten Menschen schon als Kleinkinder Probiotika, lassen sich die positiven Wirkungen noch Jahrzehnte später feststellen. Erwachsene stärken mit den gesunden Keimen ihre Widerstandskraft gegen Stress, und Senioren können sich mit einer gesunden Darmflora ihre Vitalität deutlich länger bewahren. Unserem Verdauungstrakt tun die probiotischen Mikroorganismen besonders gut, denn sie unterstützen die hier ansässigen Darmkeime bei ihrer Arbeit.

Aus diesen Gründen sollten wir regelmäßig, am besten täglich, probiotische Nahrungsmittel auf unseren Speisezettel setzen. Und wer diese auch noch selber zubereitet, ist klar im Vorteil, denn er weiß genau, was in seinen Drinks und Speisen enthalten ist. Mithilfe probiotischer Kulturen lassen sich Tee, Milch oder Kokoswasser in kurzer Zeit zu gesunden Drinks fermentieren. Felicity Evans teilt in diesem Buch ihr enormes Wissen und ihre jahrelange Erfahrung auf dem Gebiet der Fermentation mit uns. Ihre leckeren Drinks zeigen wieder einmal, dass gesundes Essen sehr abwechslungsreich sein und auch noch klasse schmecken kann!

Ihre



EINE GUTE GESUNDHEIT BEGINNT IM DARM





EINFÜHRUNG

Das Gebiet „Probiotika und Darmgesundheit“ ist riesig und sehr komplex. Im Folgenden eröffne ich Ihnen einen kleinen Einblick in dieses faszinierende Universum.

WAS SIND PROBIOTIKA?

Probiotisch bedeutet „für das Leben“, demnach sind Probiotika Zubereitungen aus gesundheits-nützlichen Mikroorganismen. Sie vergrößern die Vielfalt der guten Darmkeime und halten die schlechten Bakterien in Schach. Alle Rezepte in diesem Buch zielen darauf ab, Sie mit lebenden guten Bakterien zu versorgen, zum Wohl Ihres Darms und damit Ihres gesamten Organismus.

Probiotika übernehmen vielfältige Aufgaben in unserem Verdauungssystem. Sie

- * unterstützen die Produktion von B-Vitaminen.
- * schützen gegen Umweltschadstoffe und -gifte.
- * erhöhen die Effizienz des gesamten Verdauungsapparats.
- * kurbeln das Immunsystem an.
- * fördern die Darmtätigkeit.
- * helfen bei der Verdauung und bei der Aufnahme der Nährstoffe aus unserer Nahrung.

WAS SIND PRÄBIOTIKA?

Präbiotika sind unverdauliche Nahrungsbestand-teile, die das Wachstum und die Aktivität der Probiotika im Darm anregen. Dazu gehören:

- * Artischocken
- * Löwenzahn
- * Knoblauch
- * Zwiebeln
- * Lauch
- * Mais
- * Kohl

Probiotika

Sind „gute Bakterien“, die uns bei der Verdauung und der Nährstoffaufnahme helfen.

Präbiotika

Unverdauliche Fasern, „Futter“ für die Probiotika in unserem Darm.

WIE GERÄT DIE DARMGESUNDHEIT AUS DEM GLEICHGEWICHT?

- * Durch Chemikalien in Nahrung, Luft und Wasser
- * Durch eine falsche und mangelhafte Ernährung, z. B. mit verarbeiteten Lebensmitteln, die Zucker, Gluten, Emulgatoren und Konservierungsstoffe enthalten.
- * Durch Stress
- * Durch Medikamente, etwa Antibiotika

WIE KOMMEN WIR AN „NÜTZLICHE“ BAKTERIEN?

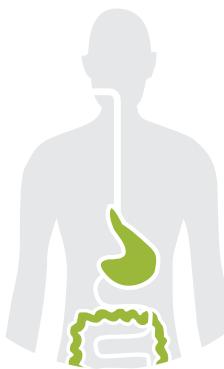
- * Durch den Verzehr fermentierter Speisen und Getränke
- * Durch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln
- * Durch das „Füttern“ unserer Darmbakterien mit Probiotika in Form ballaststoffreicher Nahrung.

UNSER DARM: IN DREIFACHER HINSICHT DER GRUNDPFEILER EINER GUTEN GESUNDHEIT

Der Darm braucht für sein optimales Funktionieren die Versorgung mit lebenden Mikroorganismen und nährstoffreichem Essen. Sämtliche Rezepte in diesem Buch sind genau darauf ausgerichtet.

Über die Nährstoffverwertung und die effektive Ausscheidung der Nahrungsreste hinaus ist der Darm für weitere Vitalfunktionen wesentlich: Er beherbergt nicht nur rund 80 Prozent unseres Immunsystems, hier werden auch viele Hormone und Nervenzellen gebildet und in den Stoffwechsel eingespeist. Dasselbe gilt für wichtige Enzyme und Körperbausteine. Ein starker Darm kann Krankheitserregern („schädlichen“ Bakterien und Viren) trotzen, was wiederum die Entstehung und das Risiko von Krankheiten verringert.

UNSER DARM: DER GRUNDPFEILER EINER GUTEN GESUNDHEIT



VERDAUUNG



IMMUNSYSTEM



**EMOTIONALES
WOHLBEFINDEN**

Wie immer mehr Forschungen ergeben, kann eine unausgewogene Darmflora an der Entstehung vieler Krankheiten beteiligt sein, darunter Asthma, Allergien, Arthritis und Fettleibigkeit.

Ein gesunder Darm kann die Nährstoffe aus der Nahrung besser aufnehmen und dem Körper verfügbar machen. Das bewirkt einen strahlenden Teint, kräftiges, dichtes Haar und ein höheres Energielevel.

Probiotika tragen zu einer guten Darmgesundheit bei, diese bewirkt eine geregelte Verdauung, ein stabiles Immunsystem und einen ausgeglichenen Seelenzustand. Fazit: Wenn Sie sich richtig super fühlen wollen, dann setzen Sie auf Probiotika, eine gesunde Ernährung, die Ausgeglichenheit Ihres Darmklimas und maßvolle tägliche Bewegung (auch Sport) – der Rest kommt dann von ganz allein.

DIE VERDAUUNG

Eine gute Gesundheit beginnt im Darm. Der alte Werbeslogan „Du bist, was du isst“ stimmt nur zum Teil; eigentlich müsste er lauten „Du bist, was dein Körper aufnimmt“. Sie können sich so hochwertig ernähren, wie Sie wollen, wenn Ihre Darmmikrobiota schwächelt und die Nährstoffe deshalb schlecht aufnimmt und verdaut, dann nutzt Ihnen auch das beste Essen nichts. Deshalb ist eine gute Verdauung einer der Schlüssel zu einem guten Allgemeinbefinden.

Man könnte auch sagen, tatsächlich beginnt die Verdauung im Kopf, und zwar mit unserer Einstellung zum Essen und Trinken und unserer Beziehung dazu.

Rein physisch besteht die Verdauung in der Aufspaltung unserer Nahrung und der Aufnahme der darin enthaltenen Nährstoffe – sie beginnt im Mund und geht den Darmtrakt hindurch weiter. Auseinandergezogen hätte der Darm etwa 5,5 bis 7,5 Meter Länge.

Zur Verdauung unseres Essens und der Verwertung der Nährstoffe wie auch zur Vermehrung der gesundheitsnotwendigen nützlichen Darmbakterien müssen wir regelmäßig Probiotika zu uns nehmen. Und Präbiotika – als „Futter“ für die Probiotika.

Ob wissentlich oder nicht: Wir belasten unser Darmsystem täglich schwer, mit Medikamenten, Umweltgiften, unserer Ernährung und Lebensführung. Der Konsum probiotischer Getränke hilft uns dabei, die Schäden auszugleichen und den Magen-Darm-Trakt wieder zu stärken – obendrein schmecken sie köstlich! Der Fermentationsprozess, durch den sie entstehen, verbessert das Nährstoffprofil der enthaltenen Substanzen und erleichtert dem Darm ihre Aufnahme.

DIE MIKROBIOTA

Unser Körper beherbergt Billionen von Bakterien, ihre Gesamtheit nennt man „Mikrobiota“, ihr Hauptteil ist in unserem Magen-Darm-Trakt angesiedelt. Jeder Mensch hat – wie seinen individuellen Fingerabdruck – auch seine höchsteigene Mikrobiota, die aus zahllosen unterschiedlichen Bakterienstämmen besteht. Um diese Vielfalt zu (unter)stützen, sollte man möglichst viele unterschiedliche Bakterienstämmen zu sich nehmen, in Form verschiedener fermentierter/milchsauer vergorener Gemüse und Getränke. Das „Mikrobiom“ hingegen bezeichnet die Gesamtheit aller mikrobiellen Gene bzw. Genome.

DAS IMMUNSYSTEM

Im Darm leben rund 80 Prozent unserer Immunzellen, also sollten wir zur Stärkung unserer Immunabwehr als Erstes unsere Darmgesundheit fördern. Stellen Sie sich die Immunzellen als weißbekittelte Laboranten vor, die verdächtige Eindringlinge daraufhin überprüfen, ob sie gut oder schlecht sind und Verstärkung rufen, falls einer davon vor die Tür gesetzt werden muss.

Weil gefährliche Krankheitserreger an sich leicht von außen über den Darm in unseren Organismus gelangen könnten, bildet das Verdauungssystem eine Art „Barriere“ zwischen uns und der Außenwelt. Diese Barriere verfügt über eine breit aufgestellte Darmflora, die (auch) dem Schutz vor pathogenen Keimen dient. Eine weitere solche Schranke gegen unerwünschte Eindringlinge ist die Darmschleimhaut, die „Auskleidung“ des Darms. Pro- und Präbiotika regen die Regeneration und Neubildung dieser Schleimhautschicht an.

Auch wenn es Ihnen gesundheitlich gut geht, sollten Sie dennoch lebende Mikroorganismen in Form fermentierter/milchsauer vergorener Gemüse und Getränke zu sich nehmen, denn dadurch verbessern Sie Ihre Darmgesundheit, stärken die Darmbarriere und damit Ihr ganzes Immunsystem.

EMOTIONALES WOHLBEFINDEN

Unser Darm ist verantwortlich für rund 80–90 Prozent der Produktion von Serotonin, des fantastischen „Glückbotenstoffs“, den wir alle brauchen. Daher wird der Darm auch als unser „zweites Gehirn“ bezeichnet. Wenn in unserem Darm die „schlechten“ Bakterien die Oberhand über die „guten“ gewinnen, wird dadurch die Ausschüttung von Serotonin und anderer wichtiger Substanzen erschwert oder gar verhindert.

Außerdem haben wir in unserem Darm etwa 500 Millionen Nervenzellen und rund 100 Millionen Nervenbahnen („Nervengeflecht“), die mit dem Gehirn kommunizieren, das geschieht über die Verbindung zwischen Kopf und Bauch, den Nervus vagus.

Unser Körper verfügt über zwei Nervensysteme:

- * das Zentralnervensystem aus Gehirn und Rückenmark
- * das Enterische Nervensystem, ein dünnes Geflecht von Nervenzellen im Verdauungsapparat, das den Magen-Darm-Trakt kontrolliert und für die Ausschüttung von Neurotransmittern wie auch für die Darmmotorik zuständig ist.

DER NERVUS VAGUS

Er verzweigt sich vom Gehirn aus durch den ganzen Körper und nimmt ein breites Spektrum von Aufgaben wahr – vegetative wie auch motorische.

Mit folgenden einfachen Übungen können Sie Ihren Vagusnerv trainieren:

1. Singen und gurgeln Sie täglich 30 Sekunden lang laut.
2. Meditieren Sie täglich, um Ihr Nervensystem zu beruhigen und Ihre Verdauung anzukurbeln.
3. Atmen Sie tief, langsam und lange, auch das wirkt ausgleichend.

METHODEN DER **FERMENTATION**

Es gibt zwei grundlegende Methoden der Fermentation, um probiotische Getränke herzustellen: die „**kultivierte**“ und die „**wilde**“ Fermentation (Milchsäuregärung).

DIE KULTIVIERTE FERMENTATION

Sie basiert auf einer fertigen (gekauften) Starterkultur aus Bakterien und Hefen, einer „SCOBY“ (engl. *Symbiotic Culture of Bacteria and Yeast*), die den Prozess in Gang setzt. Gibt's online.

PROBIO-DRINKS MIT STARTERKULTUR

Wasserkefir

Kohlensäurehaltiges, herbes Gärgetränk auf Zuckerwasser-Basis, mit Ansatz aus Wasserkefir-Kristallen

Kokoswasser-Kefir

Kohlsäurehaltiger, herber Probio-Drink auf Kokoswasser-Basis, mit Ansatz aus Wasserkefir-Kristallen

Milchkefir

Säuerlicher, nur leicht spritziger Probio-Drink auf Vollmilch- oder Nussmilch-Basis, mithilfe von Milchkefirknollen fermentiert.

Kombucha

Fermentierter Probio-Drink, mit spezieller SCOBY angesetzt, Basis ist mit Zucker gesüßter Grün-, Schwarz- oder Kräutertee

Jun

Fermentierter Probio-Drink, mithilfe einer eigenen Jun-SCOBY angesetzt, auf Basis von mit Honig gesüßtem Grüntee

DIE MILCHSÄUREGÄRUNG „WILDE**“ FERMENTATION**

Sie läuft spontan ab, wird durch die Hefen und Bakterien aus der Luft und auf der Schale von Früchten, Gemüsen und Wurzeln gestartet.

MILCHSAUER VERGORENE PROBIO-DRINKS

rote-Bete-Kwass

Saurer Probio-Drink aus dem Saft von Roter Bete und Wasser, der durch „wilde“ Hefen fermentiert wurde.

Ananas-Tepache

Süßer, stark sprudelnder Probio-Drink aus fermentierten Ananasstücken mit Schale, Zucker und Wasser

Ingwerbug (ginger bug)

Starterkultur für Ingwerbier und Wurzel- oder Kräuterbier, angesetzt mit gehacktem Bio-Ingwer (mit Schale!), Zucker und Wasser. Die „wilden“ Hefen auf der Schale fermentieren das Ganze zu einem sprudeligen Probio-Drink.

Honigwein (Met)

Mischung aus Honig und Wasser, regelmäßig umgerührt, zieht „wilde“ Hefen an, die den Zucker zu Alkohol vergären.



Milchkefir-Kultur

SEITE 66

**Schwarztee für die
Fermentation zu Kombucha**



Kombucha-SCOBY

SEITE 86



Jun-SCOBY

SEITE 106

**Frische nicht homogenisierte
Kuhmilch für Milchkefir**



Kombucha-SCOBY

SEITE 86



Milchkefir

SEITE 66

Wasserkefir-Körner

SEITE 38



DAS WIE UND WARUM DER **FERMENTATION**

Die simpelste Art der Fermentation ist die Vergärung von Zucker in Kohlensäure und (wenig) Alkohol durch Hefen und Bakterien zu einem sprudelnden Getränk mit geringem Zuckergehalt (Restsüße).

PRIMÄRE UND SEKUNDÄRE FERMENTATION

Grundsätzlich unterscheidet man zwei Stadien der Fermentation:

- * die primäre (oder erste) Fermentation
- * die sekundäre (oder zweite) Fermentation

Die **primäre Fermentation** ist das Anfangsstadium, in dem man die Zutaten vorbereitet und zusammenmischt, die Starterkulturen hinzufügt (falls man welche benutzt) und die Fermentation beginnt. Diese Phase umfasst auch die Wartezeit, bis der Prozess der ersten Fermentation in Gang kommt. Kurz gesagt: alles, was dem Auffüllen des jeweiligen Getränks vorausgeht.

Die **sekundäre Fermentation** findet statt, nachdem das Getränk abgefüllt und sämtliche Kulturen entfernt wurden und man die Kohlensäurebildung und die Entwicklung der Aromen abwartet. Dies geschieht in der Flasche oder im Glasbehälter, meist bei geschlossenem Deckel.

DER EINFLUSS DER AUSSEN- TEMPERATUR AUF DIE FERMENTATION

Meine kommerzielle Probio-Brauerei habe ich mit einer Klimaanlage ausgestattet, sodass die Dauer der Fermentationsprozesse immer einheitlich ist, doch für zu Hause brauchen Sie so etwas nicht. Grundsätzlich beschleunigen höhere Temperaturen die Gärprozesse, während eine kühlere Umgebung sie verlangsamt.

Die Fermentation in den eigenen vier Wänden ist bei verschiedenen Temperaturen möglich, Sie müssen dann nur die Prozessdauer anpassen, in den kälteren Monaten brauchen die Drinks eben mehr Zeit, in den wärmeren geht es dafür umso schneller.

Wenn Sie die Kulturen und die fertigen Drinks im Kühlschrank aufbewahren, drosselt die Kälte die Fermentation. Das heißt, der Geschmack bleibt ziemlich gleich, und es entsteht nicht zu viel Kohlensäure.

AEROBE UND ANAEROBE FERMENTATION

In diesem Buch behandle ich zwei Arten von Fermentation: die unter Sauerstoffeinfluss und die unter Luftabschluss. Die aerobe Fermentation umfasst Getränke, die während bzw. für ihre erste Gärungsphase Sauerstoff benötigen (so etwa Jun, Kefir und Kombucha), deren Behälter werden nur mit einem Mulltuch/Seichtuch abgedeckt.

Zu den Drinks, die in Gefäßen unter Luftabschluss reifen, gehören beispielsweise Rote-Bete-Kwass und Honigwein.

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Felicity Evans

Probiotische Powerdrinks

50 Getränke für mehr Darmgesundheit. Mit einem Vorwort von Darm-Spezialistin Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann

Paperback, Broschur, 192 Seiten, 17,0 x 23,0 cm
ISBN: 978-3-517-09682-7

Südwest

Erscheinungstermin: März 2018

Da lacht der Darm!

Fermentierte Getränke, die sogenannte Prä- und Probiotika enthalten, sind wahre Wunderelixiere für einen gesunden und vitalen Darm, mehr Energie und Gesundheit. Ob Kefir, Kombucha, Rote Bete Kvass, Kim Chi oder gar ein leckeres Ingwer-Bier: Die Rezepte in diesem Buch bringen jeden Darm binnen kürzester Zeit auf Vordermann, entgiften und schenken neue Vitalität. Der Leser erfährt alles über die verschiedenen Fermentationsarten und welche Küchengeräte man dazu braucht, um Zuhause selber leckere probiotische Drinks herzustellen.

 [Der Titel im Katalog](#)