Zdrowie z natury



Günther W. Frank

Kombucha

cudowny grzyb herbaciany o leczniczych właściwościach



Kompletny poradnik

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Bestseller

Kombucha

Günther W. Frank

Kombucha

cudowny grzyb herbaciany o leczniczych właściwościach

Kompletny poradnik

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Natalia Paszko
Skład komputerowy: Piotr Pisiak
Projekt okładki: Piotr Pisiak
Tłumaczenie: Kamila Petrikowska

Wydanie I
Białystok 2015
ISBN 978-83-64278-63-1

© Copyright by Ennsthaler Verlag (Ennsthaler Gesellschaft m.b.H. & Co KG) Steyr, Austria
Title of the original German edition: Guenther W. Frank, Kombucha Das Teepilz-Getränk.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2014
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Zawarte w tej książce porady i metody terapeutyczne nie są pomyślane jako zastępstwo profesjonalnego leczenia medycznego i terapii. Każde ich zastosowanie następuje wyłącznie wedle własnego uznania czytelnika. Autorzy, wydawnictwo, doradcy, dystrybutorzy, handlowcy i wszystkie inne osoby związane z tą książką nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne następstwa wynikające z wykorzystania informacji zawartych w niniejszej książce.

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści:

Przedmowa 9

Czy przygotowanie kombuchy zawsze się udaje? 15

Praca z mikroorganizmami – wymagana jest najwyższa higiena 20

Tak uda się przygotować kombuchę – krótki przepis 21

Jakiej czarnej herbaty powinno się użyć? 26

Kilka wskazówek na temat parzenia herbaty 34

Herbata ziołowa 35

Zawartość olejków eterycznych w najczęściej używanych ziołach leczniczych 38

Jakie wady ma herbata ziołowa w porównaniu z czarną? 41

Nastawianie w naczyniu do fermentacji 44

Grzyb herbaciany w pożywce 48

Grzyb potrzebuje tlenu 50

Naczynie do fermentacji musi być przykryte 51

Wpływ światła i promieni słonecznych 52

Grzyb herbaciany lubi ciepło 54

Czego jeszcze potrzebuje grzyb herbaciany? 58

Przebieg procesu fermentacji 58

Kiedy napój kombuchowy jest gotowy? 61

Rozlewanie gotowego napoju 68

Jak dużo i kiedy powinno się pić kwas kombuchowy? 75

Ocet kombuchowy 79

Inne wskazówki na temat sporządzania napoju 80

Przepis L. S. Danielovej (Erywań, 1959) na grzyb herbaciany o większej aktywności antybakteryjnej 82

Wskazówka z Brazylii, autor nieznany 83

Ile kalorii ma napój kombuchowy? 87

Cukier w napoju kombuchowym 88

„Problem” 88

Nieco o „chemii cukru” 89
Dlaczego do produkcji kombuchy zaleca się używanie białego cukru? 92
Jak dużo cukru powinno się użyć? 97
Czy jest alternatywa dla białego cukru? 100
Słodzik 100
Brązowy cukier 100
Pełnowartościowy cukier trzcinowy 101
Ocena pełnowartościowego brązowego cukru pod kątem przygotowywania kombuchy 103
Produkcja kombuchy z miodem? 106
Czy diabetycy mogą przyjmować napój kombuchowy? 111
Krople kombuchowe 117
Czy można jeść grzyb kombuchowy? 121
Czy można kupić gotowe wyroby z kombuchy? 122
Alkohol w napoju kombuchowym 125
Jak długo żyje grzyb kombuchowy? 127
Rozmnażanie i dalsza hodowla grzyba kombuchowego 131
Do czego dochodzi w procesie rozmnażania się kombuchy? 138
Bakterie 139
Drożdże (*Saccharomyces*) 139
Drożdże rozmnażające się przez podział (*Schizosaccharomyces*) 141
Zakłócenia w produkcji kombuchy 142
Zahamowanie rozwoju mikroorganizmów 142
Ochronne działanie kwasów organicznych 142
Ochronne działanie alkoholu 144
Samoobrona grzyba przez antybiotyki 145
Działanie hamujące dwutlenku węgla 146
Rzekome, nierzeczywiste zakłócenia 146
Realne zakłócenia 148
Niechciani goście: octówki 150
Zwalczanie muszek octówek 152

Czasowe przerwanie produkcji kombuchy 154
Zamrażanie grzyba kombuchowego 156
Suszenie grzyba 159
„Prawdziwy" grzyb herbaciany 160
Jak jeszcze nazywany jest grzyb herbaciany? 163
Czy napój kombuchowy działa leczniczo? 169
Pozytywne dla zdrowia działanie herbaty kombuchowej – wgląd w literaturę 174
Słowo na koniec: Czy zdrowie jest najważniejsze? 184

Doniesienia z doświadczeń 190
Bibliografia i wykaz źródeł 197
Podziękowania 210
Dokumentacja 212

Przedmowa

Kombucha nie jest niczym nowym. Grzyb herbaciany to pradawny ludowy i domowy środek leczniczy. Jego działanie jest cenione od wielu generacji. Zdobył popularność wśród licznych ludów, szczególnie w obszarze wschodnioazjatyckim. Wielu starszych ludzi pamięta jeszcze dość dobrze ze swojego dzieciństwa – zwłaszcza ci, którzy mieszkali w ówczesnych Prusach Wschodnich, w krajach nad Bałtykiem i w niektórych częściach Śląska i Saksonii – że ich babcie strzegły w ciepłym kącie pływającego w słodkiej herbacie grzyba herbacianego. Pod ich pieczą powstawał ceniony i popularny napój dla całej rodziny.

Wiedza na temat kombuchy na długi czas popadła w zapomnienie. Winne temu były zawirowania II wojny światowej, ponieważ w tym okresie brakowało koniecznych do jej przygotowania surowców – herbaty i cukru.

Zwrot ku naturalnej żywności, lekom i używkom obudził na nowo w szerokich kręgach zainteresowanie wartościowym, naturalnym środkiem, jakim jest kombucha. Wielu uzdrowicieli i lekarzy praktykujących medycynę naturalną poleca kombuchę swoim pacjentom.

Ja sam otrzymałem grzyb przed kilkoma laty. Od tego czasu intensywnie zajmuję się tym starym, pochodzącym ze wschodniej Azji naturalnym środkiem, tą małą chemiczną fabryką, produkującą różne substancje.

Przyrządziłem i wypiłem wraz z moją rodziną setki litrów kwasu herbacianego. Prowadziłem własne badania, również przestudiowałem wszystko, co byłem w stanie znaleźć na temat kombuchy. Jestem szczególnie wdzięczny fachowcom, profesorom, lekarzom, uzdrowicielom, ap-

tekarzom, chemikom itd., którzy bardzo pomogli położyć podwaliny mojej wiedzy. Jestem także wdzięczny za owocną wymianę myśli z wieloma kobietami i mężczyznami, co pozwoliło mi wyciągnąć różnorodne wnioski, również niepowodzenia, z praktyki.

Podczas opracowywania różnorakich źródeł, prac naukowych i zagranicznych raportów przekonałem się, że im bardziej ktoś zgłębia jakąś dziedzinę, czy to w biologii, medycynie, fizyce albo filozofii, tym bardziej oczywiste staje się, że zazwyczaj nie wszystko da się wyjaśnić. Przekonałem się, że wypowiedzi, takie jak: „Tak już jest i koniec!", nie zawsze są zgodne z prawdą, a należą raczej do obszaru domysłów.

W rzeczywistości jest tak, jak sformułował to znany fizyk, profesor Heinz Meier-Leibnitz w artykule w czasopiśmie „Welt" (nr 298 z 17.12.1988):

Wszędzie, szczególnie w nauce, istnieje nieskończenie wiele rzeczy, których człowiek po prostu nie wie. „Nie wiem" jest jak najbardziej naukową wypowiedzią. Każdy naukowiec musi to nie tylko wiedzieć, ale także przyznać się do tego publicznie, a publiczność musi to zaakceptować i nie oczekiwać ani nie wymagać żadnej wszechwiedzy. Tylko szarlatani są wszechwiedzący i mają odpowiedź na wszystko. (…) Rzadko wie się coś zupełnie dokładnie. Często trzeba korygować starsze pomiary albo istnieje więcej pomiarów tej samej rzeczy, ale nie jest się w stanie podjąć decyzji, który jest bliższy prawdzie.

Także profesor Ulrich Beck unaocznił te fakty w eseju opublikowanym w czasopiśmie „Spiegel" (nr 9/1988, s. 200–201) w następujący sposób:

Gdy ktoś zada w kręgu przypadkowo dobranych ekspertów dowolne pytanie, na przykład: „Czy formaldehyd jest

trujący?", otrzyma od, powiedzmy, pięciu naukowców piętnaście rożnych odpowiedzi, ale przybranych wyrażeniami typu: „Tak, ale…" czy „Z jednej strony, z drugiej jednakże…", jeśli zapytani są dobrzy. Jeśli nie – dwie lub trzy mogą wydać się jednoznaczne.

Konsekwencją tego przekonania było dla mnie przyznawanie znaczenia najróżniejszym poglądom wynikającym z wielu doświadczeń i wiedzy uzyskanej na drodze badań, nawet jeśli się z nimi nie zgadzałem.

Nie lubię książek, w których czytam: „Możesz zrobić to tylko w taki sposób. Tylko tak jest prawidłowo!". Kontrargumenty są przemilczane, ponieważ nie pasują do własnego wzoru wyjaśniania autora. Kiedy szukałem na jakiś temat informacji w innych źródłach i poszukiwałem głębiej, zauważałem, że podane poglądy nie są wcale tak pewne, jak chciałby on to widzieć.

Wiarygodność i kwestie etyczne wymagają ode mnie wspomnienia o wszystkim, co może być potrzebne czytelnikowi do wyrobienia sobie opinii, i nieprzemilczania też tego, co może służyć innemu osądowi. Niektórym czytelnikom ta praca może nie dać zbyt wielu informacji, ale mogą znaleźć w niej coś dla siebie.

Aby wydać osąd, trzeba spełnić dwa warunki:

1. Należy wyszukać i zdobyć możliwie kompletne informacje – a więc wiedzieć wystarczająco dużo.
2. Należy wykorzystać swoje umiejętności krytycznego myślenia i oceniania: rozważać, odrzucać i rozpatrywać zgodnie z własnymi wartościami.

Chodzi mi o to, by dostarczyć czytelnikowi informacje, przy czym nie musi on wierzyć wszelkim obcym do-

niesieniom i ocenom. Ostrożność jest pożądana zwłaszcza w przypadku wypowiedzi osób, które nie wiedzą nic o grzybie herbacianym lub tylko uważają, że coś wiedzą, ponieważ wyczytały z jakiegoś świstka powierzchowne, jednostronne informacje, ale nie zadały sobie najmniejszego trudu, aby dotrzeć do źródeł. Ich komentarze przypominają mi czasami powiedzenie: „Im mniej człowiek wie, tym pewniejszy jest w swoich osądach".

Jeśli ktoś był ostrzegany przed kombuchą lub samodzielnym przygotowywaniem napoju, mogę mu polecić, by ustalił dokładnie, od kogo pochodzi ta rada. Czy osoba, która chce dyskutować na temat kombuchy, jest kompetentna? Na czym opiera się jej osąd? Jakie interesy za tym stoją? Binder i Wahler (1987, s. 91) piszą: „Za pomocą badań naukowych da się dziś udowodnić wszystko", a dr Bruker (1989, s. 7) mówi: „Obiektywne i niezależne informacje w naszych czasach stały się rarytasem".

Zadbałem o to, by skonstruować tę pracę zgodnie z tym, czego wymagam od książki: musi dostarczać czytelnikowi możliwie kompletnych informacji i faktów, nie narzucając mu jednak niczego. Nie jestem tak arogancki, bym musiał dodawać komentarz do każdego odmiennego zdania. Dopuszczam do głosu różne stanowiska.

Tam, gdzie istnieje alternatywa, czytelnikowi powinno się pozostawić prawo wyboru. Zależnie od tego, jak ktoś wartościuje zalety i wady określonego punktu, decyzja może być inna i mimo to dla każdego będzie właściwa w jego sytuacji. Tak jest także w kwestii przygotowania kombuchy. W odpowiedzi na wiele pytań należy posłużyć się własną oceną: Jaki rodzaj cukru? Jaka ilość cukru? Długość fermentacji? Jaka herbata? Aby podjąć właściwy wybór, czytelnik potrzebuje przede wszystkim faktów.

Musi znać za i przeciw. Dzięki temu może porównywać, rozważać, podejmować próby, popełniać błędy – i ostatecznie podjąć decyzję.

Postęp osiąga się dzięki już wspomnianej zdolności popełniania błędów, która musi iść w parze ze zdolnością uczenia się. Anglicy nazywają to *trial and error*, metodą prób i błędów. Dlatego nie chcę odrzucać nie tylko mojej umiejętności popełniania błędów, ale także możliwości uczenia się. Ta wskazówka odzwierciedla mój obecny stan wiedzy. Do określenia przyszłości użyję słów angielskiego kompozytora Benjamina Brittena: „Uczenie się jest jak wiosłowanie naprzeciw burzy. Gdy człowiek się zatrzyma, cofa się".

Chcę stawiać kolejne pytania. Chcę analizować nowe doświadczenia, informacje, rezultaty badań. Chcę starać się stale ulepszać te wskazówki i dostosowywać je do aktualnego stanu.

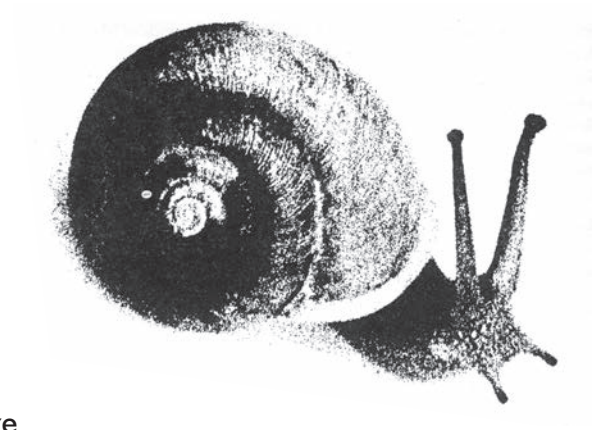
Jeśli zapytacie mnie o moje osobiste poglądy na kombuchę, odpowiem, że jestem przekonany o pozytywnych możliwościach jej zastosowania. Jeśli przeczytało się pewne doniesienia i osobiście słyszało dużo od osób, które się tym zajmują, można wierzyć na podstawie własnego przekonania, że to, co mówi tak wielu ludzi, nie jest zwykłymi bzdurami tylko dlatego, że nie da się tego zanalizować. Nawet doniesienia z Rosji, gdzie po wojnie nadal prowadzono badania nad kombuchą, wywoływały zdziwienie osób myślących obiektywnie i rzeczowo.

Wnoszę o badania grzyba herbacianego, które zaczęły się tak obiecująco w latach 20., później jednak na dłuższy czas popadły w zapomnienie. Proszę nie tylko o rozpoczęcie debaty, ale o ponowne położenie podwalin naukowych i zabezpieczenie tej wiedzy przez badania.

Życzę Wam sukcesów w przygotowywaniu kombuchy i bogatych korzyści z jej wykorzystania. Niech ten grzyb w przyszłości zajmie należne mu miejsce w waszych domach.

Birkenfeld im Schwarzwald, wiosna 1989
Günther W. Frank

Adres Autora:
Günther W. Frank, Genossensch. – Str. 10
D-75217 Birkenfeld im Schwarzwald, Deutschland
e-mail: frank@kombu.de, Internet: www.kombu.de



Wielu mówi
Wierzę tylko
W to, co widzę
Dlaczego
Nie przyglądają się więc
Dokładniej!
Całe życie
Jest przecież
Tajemnicą
Łączących się ze sobą nawzajem
Cudów!

Rolf Seiter

Za przyjaznym pozwoleniem zaczerpnięte z: „Richtung" 3/88

Czy przygotowanie kombuchy zawsze się udaje?

Ciągle słyszy się o ludziach, którym się nie udało właściwie przygotować kombuchy. Już dr Siegwart Hermann (1929) wspominał, że „praktykowana przez lud fermentacja niejednokrotnie przebiega w niepożądany sposób, tak że dochodzi do infekcji innymi, często nieobojętnymi bakteriami i grzybami pleśniowymi, co może prowadzić do powstania innych niż oczekiwane, czasami szkodliwych produktów". Zaleca on zatem zachowanie podstaw higieny.

Powodu niepowodzeń przy samodzielnej uprawie należy upatrywać jednak prawie zawsze w tym, że nie da się zdobyć dokładnej wiedzy na temat metody sporządzania napoju i dlatego wielu robi go źle. Często zwolennicy kombuchy jako jedyną wskazówkę otrzymują kilka linijek przepisu i nie wiedzą, gdzie się zwrócić po odpowiedzi na nieuniknienie pojawiające się pytania. Do tego dochodzi fakt, że kursujące porady często są rozbieżne, do tego stopnia, że nikt nie wie, co jest właściwe.

Naturalnie trzeba też być świadomym, że każdy ma inne warunki, np. ze względu na jakość wody, stan powietrza, temperaturę itd., tak że każda osoba przyrządzająca kombuchę musi sama odkryć, jak dopasować wytyczne do własnych warunków w możliwie odpowiedni sposób. Także w kręgach naukowych mówi się często o różnych wynikach. Ponieważ grzyb herbaciany jest żywym organizmem i wpływają na niego różne czynniki zewnętrzne, które często nie mogą zostać zmienione, także gotowy napój nie zawsze ma taką samą jakość i smak. Do tego dochodzi jeszcze, że nie zawsze można liczyć na takie same zestawienie grzybów. Mogą zaistnieć korzystniejsze warunki do rozwo-

ju i rozmnażania się to dla jakiegoś rodzaju drożdży, to dla bakterii *Acetobacter xylinum*. Dalej: różny może być stosunek masy grzybowej do pożywki, różna wielkość i kształt naczynia, w którym zachodzi fermentacja, szczególnie ze względu na wielkość powierzchni płynu i przez to możliwość dostępu powietrza, która jest znacząca dla procesu fermentacji (za: Dinslage U. Ludorff, 1927).

Aby osiągnąć sukces, jak sądzę, ważne jest, by wiedzieć o współzależnościach pomiędzy procesami, które zachodzą w trakcie hodowli kombuchy. Kiedy będę wiedział, czemu właściwie służy cukier w fermentującym płynie, do czego konieczny jest tlen, z jakiego powodu czarna herbata daje lepsze efekty – mogę zbudować własny osąd i zadecydować, czy pozbyć się tej czy innej wady, czy skorzystać z tej czy innej zalety. Dlatego w swojej instrukcji daję czytelnikowi nie tylko praktyczne wskazówki, lecz także uzbrajam go w podstawową teorię.

Powinno się mieć już jakieś pojęcie o procesach biologicznych, biochemicznych i fizjologicznych zachodzących w grzybie herbacianym oraz w ludzkim organizmie, aby móc przyrządzić dobrze smakujący, jak również skuteczny napój.

Naturalnie, podobnie jak przy robieniu innych produktów spożywczych, także w trakcie przygotowywania kombuchy może dojść do różnych zakłóceń. Często wykorzystuje się to jako argument, że nie powinno się samemu sporządzać tego napoju. Zajmując takie stanowisko, można by odradzać samodzielne robienie marmolady, kapusty kiszonej czy sałatki warzywnej lub wszystkich innych produktów. Na skutek nieporządnego i niewłaściwego sposobu postępowania w przypadku jakiegokolwiek przetwarzania żywności może dojść do powstania pleśni i innych szkodliwych substancji.

Hodowla grzyba herbacianego i przygotowywanie kombuchy nie należy do prostych zadań. Mimo to jestem prze-

konany, że ten, kto chce, będzie w stanie poradzić sobie z grzybem herbacianym, podobnie jak jest w stanie obejść się z innymi, „otwartymi" produktami spożywczymi przygotowywanymi w domu.

Grzyb odznacza się dużą witalnością i rozwiniętą zdolnością regeneracji. Bądź co bądź znane są doniesienia, że grzyb był używany w Chinach jako lekarstwo już 2000 lat temu. Gdyby nie posiadał tak wielkiej siły życiowej, nie przetrwałby tak długo, aż do naszych czasów. Chińczycy nie mieli żadnych laboratoriów do hodowli tego grzyba. Przekazywanie go przez stulecia z pokolenia na pokolenie również nie odbywało się w sterylnych warunkach, ale w domowym zaciszu. Są więc dobre widoki na to, że grzyb wytrzyma również wasze działania, że będzie się stale mnożył i towarzyszył wam przez całe życie.

Dr Sklenar (Lich/Hesja, zmarł 1987), któremu przypisywana jest zasługa uchronienia grzyba herbacianego przed zapomnieniem po II wojnie światowej, przez 30 lat wykorzystywał kultury grzyba w swojej codziennej praktyce i dawał go pacjentom. Przeprowadził wiele prób i ostatecznie wypracował własny przepis z użyciem czarnej herbaty i zwykłego białego cukru. Wielu ludzi zyskało pomoc, gdy w przypadku niepowodzeń zwrócili się ku wypróbowanemu przepisowi tego doświadczonego lekarza.

Abyście osiągnęli sukces, uczulam:

Studiujcie wskazówki uważnie i dokładnie zwracajcie uwagę na różnice. Panuje tu pewna swoboda działania i dopuszczona jest wolność własnych prób, eksperymentów i doświadczeń.

Ta praca powstała z możliwie jak największą starannością. Ani autor, ani wydawnictwo nie są odpowiedzialni za ewentualne szkody, ponieważ informacje w niej zawarte nie stanowią żadnej porady medycznej. Picie kombuchy

nie może i nie powinno zastępować leczenia przez lekarza czy uzdrowiciela. Z powodów prawnych nie jest możliwe, bym we właściwy sposób pomógł wam medycznie w waszych specyficznych przypadkach. Kwestie odnoszące się do osobistych chorób zostaną zgodnie z obowiązkiem podjęte przez lekarza lub uzdrowiciela. Jednak jestem szczerze zainteresowany wymianą doświadczeń.

Człowiek może radzić i pomagać,
Tylko natura może uzdrawiać,
I Bóg Wszechmogący
Zgodnie ze swoją obietnicą
Może na zawsze zlikwidować śmierć.
Dr P. G. Seeger

Oddźwięk od czytelniczki po I wydaniu – Pani M. z B. napisała do mnie:* „Na początek chciałabym przesłać serdeczne życzenia szczęścia i podziękować za Pana doskonałą książkę… Przez prawie dziesięć lat mieszkaliśmy w Rosji na skraju Uralu. Moje dzieci chodziły do rosyjskiej szkoły. Kiedy wracaliśmy, nie mogliśmy zabrać ze sobą kombuchy. Dlatego popadła ona u mnie prawie w zapomnienie. Dlatego bardzo się cieszę, że teraz znów mogę przygotowywać ten napój, przede wszystkim dlatego, że moje zdrowie jest bardzo osłabione. Mnóstwo radości dają mi także własne próby hodowli, które Pan poleca.

Chciałabym tylko dodać, że w Rosji nie obchodzi się z herbatą w tak sterylny sposób, jaki można znaleźć w Pana czysto niemieckim opisie. Woda pochodzi często z bardzo podejrzanych źródeł, ale ludzie nadal żyją… Nie sądzę, by mieszkający na wsiach Rosjanie ściśle przestrzegali czystości – a mimo to ich kombucha jest dobra".

* Dotyczy oryginału książki (przyp. wyd. pol.).



Za Ludwigiem Richterem, pomysł G. Frank

Nie wystarczy wiedzieć, trzeba jeszcze stosować.

Goethe,
Wilhelm Meisters Wanderjahre III,
Aus Makariens Archiv

Praca z mikroorganizmami – wymagana jest najwyższa higiena

Osoba, która zaprzyjaźni się z grzybem herbacianym, wkracza w obszar szeroko rozumianej mikrobiologii. To wymaga szczególnej ostrożności, namysłu i czystości.

Czystość dotyczy szczególnie naczyń, których używamy do sporządzania i fermentacji napoju, miejsca pracy, naszej odzieży, a także naszego ciała.

Mollenda (1928) pisze o obchodzeniu się z grzybem herbacianym: „W hodowli zaleca się najwyższą higienę, a więc przed manipulacją kulturą należy porządnie umyć ręce mydłem".

Jeśli chodzi o praktyczne podejście do kombuchy, nie uważam za konieczne, by sterylizować wszystko zgodnie z regułami panującymi w laboratorium. Tym, co jednak możemy przejąć z mikrobiologicznej praktyki, jest co następuje:

1. Używając przyrządów, powinno się pracować z wykorzystaniem możliwie jak najwyższych temperatur. Szkła i inne narzędzia pracy przepłukuje się przed wykorzystaniem wrzątkiem lub możliwie jak najcieplejszą wodą. Można, naturalnie, jeśli chce się być całkowicie pewnym, wysterylizować je za pomocą pary, wstawiając do piekarnika nagrzanego do 200°C (wlać wodę do blachy, by uzyskać parę) lub w szybkowarze, w którym również można uzyskać wysokie temperatury. Osobiście uważam jednak, że w domowej praktyce są to przesadne środki ostrożności.
2. Ręce należy umyć dokładnie mydłem i opłukać w możliwie jak najbardziej gorącej wodzie.
3. Stosowne przyrządy (łyżka wazowa, szklanki, garnki itd.) nie powinny być używane do żadnych innych celów poza przygotowaniem kombuchy.

4. Należy zarezerwować sobie czas na przyrządzenie kombuchy, w którym nie będzie się trzeba zajmować niczym innym. Jeśli nie jest to możliwe, po każdej przerwie w pracy należy ponownie umyć ręce.
5. Grzyb powinien być przechowywany poza naczyniem do fermentacji jedynie tak długo, jak jest to konieczne. Jeśli już do tego dojdzie, powinien być trzymany w szklanym lub porcelanowym pojemniku z przykrywką.
6. Także po zastosowaniu należy zachować jak największą czystość naczynia do fermentacji. Należy unikać stawiania naczynia w pobliżu otwartych źródeł pleśni (np. pleśni na ścianach) czy roślin doniczkowych, ponieważ zarodniki z ich podłoży mogą się przenieść na kombuchę.

Tak uda się przygotować kombuchę – krótki przepis

Potrzebne będą:

- doskonały, witalny grzyb herbaciany
- garnek i woda
- naczynie ze szkła, porcelany lub gliny
- ok. 70 g cukru na litr wody
- ok. 5 g herbaty – czarnej, zielonej lub ziołowej – na litr wody
- przepuszczająca powietrze ścierka lub papierowy ręcznik
- gumowa uszczelka, lejek i sitko

Przygotowania (wartości podane na litr)

1. Wlać wodę do garnka i doprowadzić ją do stanu wrzenia.
2. Kiedy woda się zagotuje, zdjąć garnek z palnika i dodać do wody herbatę:
   - 2–3 łyżeczki (5 g) lub 1 torebkę, jeśli używamy czarnej lub **zielonej herbaty**

- w przypadku **herbaty ziołowej** – 2 łyżeczki. Pozostawić do naciągnięcia na ok. 15 minut.

Najlepiej wykorzystać następującą mieszankę herbaty: 1 część **zielonej herbaty** (a więc niesfermentowanej czarnej herbaty) i 1 część opisanej na stronie 37 **mieszanki ziół** (krwawnik pospolity, mniszek lekarski, pokrzywa, widłak), a więc wymieszać je w stosunku 1:1.

Zazwyczaj zieloną czy czarną herbatę pozostawia się do naciągnięcia jedynie na 3–5 minut. Herbacie na kombuchę pozwalamy naciągać dłużej, aby do płynu przeszedł azot, który jest konieczny grzybowi w jego procesie przemiany materii.

3. Odcedzić liście herbaty sitkiem lub wyciągnąć z wody torebkę z herbatą.
4. Wsypać do gorącego naparu herbacianego ok. **70 g białego cukru** i wymieszać, aby całkowicie się rozpuścił. Jeśli używamy miodu, należy dodać go dopiero po ostygnięciu płynu. Wskazówka dotycząca odmierzania: 1 łyżeczka herbaty = ok. 3 g, 1 łyżka cukru = ok. 20 g.
5. Odstawić herbatę do **ostudzenia** w temperaturze pokojowej (20–25°C) i przelać w szklane, porcelanowe lub gliniane naczynie.

Herbata powinna być tylko nieco ciepła. Można to sprawdzić, wkładając w nią palec. Grzyb w żadnym razie nie może zostać włożony do gorącego naparu – zginie od razu pierwszego dnia.

Najlepiej rozpocząć swoją pierwszą produkcję kwasu kombuchowego w dwulitrowym słoiku. Takie znajdują się w prawie każdym gospodarstwie domowym lub są do nabycia w każdym sklepie z artykułami do domu.

Słoik przed użyciem należy przepłukać bardzo gorącą wodą (nie używamy płynu do naczyń). Higiena jest bardzo ważna.

Dwulitrowy słoik jest właściwie pomyślany jedynie na początek – na wejście w temat i na próbę. Stopniowo będziecie chcieli produkować **większe ilości** tego smacznego napoju. Można wtedy posłużyć się na przykład dużym glinianym garnkiem (takim jak do kwaszenia kapusty), wazą, nowym akwarium (z klejonego szkła, nie ze skitowanych razem szyb) lub kilkoma pięciolitrowymi słoikami.

zostać dodany dopiero wtedy, gdy herbata zostanie ostudzona do temperatury ciała, inaczej składniki, do których przecież przykłada się dużą wagę, ucierpią.

Chacun à son goût.
Każdy według swego gustu.

Z Francji

Czy diabetycy mogą przyjmować napój kombuchowy?

Na to pytanie dr Mollenda (1928) odpowiada w następujący sposób: „Ludzie chorzy na cukrzycę zgodnie z opinią lekarzy mogą pić dobrze przefermentowane napoje, podobnie jak kwaśne mleko czy kwaśną śmietanę, ponieważ poprzez proces fermentacji większość zawartego w herbacie cukru jest rozkładana na składniki i ulega przemianie".

Zdarzało mi się słyszeć radę, że diabetycy mogą pić napój kombuchowy, ale powinni go rozcieńczać herbatą ziołową lub wodą mineralną. Przyjęta pozostałość cukru jest nieszkodliwa, dopóki nie przekracza dopuszczonej ilości całkowitej wyznaczonej w diecie. Ponieważ dla większości ludzi całkowicie sfermentowana kombucha jest za kwaśna, zależnie od stopnia fermentacji pozostałość cukru waha się od 25 do 35 gramów na litr, o ile do produkcji użyje się 100 gramów cukru. Otrzymana pozostałość cukru składa się jednak w większości z dopuszczalnej w umiarkowanych ilościach dla diabetyków fruktozy. Powodem tego jest, że biały cukier (sacharoza, dwucukier) rozpada się na początku procesu fermentacji pod działaniem enzymów produkowanych przez drożdże i bakterie octowe na cukry

proste: glukozę (cukier gronowy) i fruktozę (cukier owocowy). Glukoza fermentuje szybciej i łatwiej.

Jako pozostałość cukru utrzymuje się fruktoza, ponieważ przekształca się wolniej i z większą trudnością. Wynika to z badań Reissa (1987), który ustalił, że koncentracja glukozy gwałtownie wzrasta między piątym a dziewiątym dniem (przez rozpad), później jednak ze względu na rozkładające glukozę procesy przemiany materii szybko się zmniejsza. 17. dnia zapasy glukozy są prawie wyczerpane.

Jako możliwość osiągnięcia możliwie małej pozostałości cukru dyskutuje się użycie możliwie niewielkiej ilości cukru przy nastawianiu napoju oraz poddawanie napoju gruntownej fermentacji (3–4 tygodnie). Wtedy można przed piciem rozcieńczyć lub w razie potrzeby dosłodzić słodzikiem stosunkowo kwaśny produkt końcowy, aby złagodzić nieco jego smak. Dr Abele w swoim artykule pisze, że uważa nawet 40 gramów cukru na litr herbaty za wystarczającą dawkę. Ja osobiście jestem zdania, że jako minimalną ilość powinno się przyjąć 70 g/l. Trzeba zdawać sobie sprawę, że im mniej grzyb herbaciany ma do dyspozycji cukru, który stanowi dla niego pożywkę i substancję wyjściową, tym mniej jest w stanie wytworzyć pożądanych, oddziałujących pozytywnie na zdrowie składników. Moim zdaniem mikroorganizmy kombuchy przy zbyt niskim poziomie cukru są niedożywione i grzyb herbaciany degeneruje się. Uważam, że dla osiągnięcia małej zawartości pozostałości cukru nie tak bardzo ważne jest użycie małej ilości cukru na początku. O wiele bardziej decydujące jest poddanie cukru odpowiednio długiej fermentacji, by mógł zostać przekształcony w różne produkty przemiany materii.

Pomocna w podjęciu decyzji może być dla diabetyków wskazówka, którą daje dr med. Johann Abele, dyrektor

medyczny Sanatorium Medycyny Naturalnej w Pałacu Lindach w Schwäbische Gmünd. Z holistycznego punktu widzenia lekarza doświadczonego w kwestii naturalnego leczenia dał czytelniczce następującą odpowiedź na pytanie, czy przy latentnej cukrzycy może spożywać „napój z grzyba herbacianego, kombuchę" (pytania czytelników w „Der Naturarzt", rocznik 128, zeszyt 12/88, s. 31):

Latentna cukrzyca, nazywana cukrzycą starczą, jest problemem dietetycznym. Jeśli ściśle trzyma się Pani dietetycznych dyrektyw starych mistrzów, jak Kollath czy Bircher-Benner, kombucha nie wchodzi w grę. Ponadto powinna się Pani wystarczająco dużo ruszać i to więcej niż „reszta świata". Wtedy może Pani, jeśli spełni wyżej wymieniony warunek, pić także kombuchę. Latentny diabetyk, podobnie jak wszyscy diabetycy, jest „kwaśnym pacjentem". Bilans kwasów w ciele musi być wyrównany. Wtedy będzie Pani też dobrze znosić kombuchę. Kubek na dzień całkowicie wystarczy. Kombucha może być przygotowana z użyciem o wiele mniejszej ilości cukru, niż Pani pisze. Na około 2 litry herbaty wystarczy 80 g cukru. Grzyb herbaciany przetwarza cukier tak, że w zasadzie nie pozostają po nim resztki. Zawiera jednak różne kwasy, m.in. także kwas mlekowy, które w przypadku chorych jelit, w których panuje kwaśne środowisko, nie tylko nie polepsza sytuacji, ale prowadzi do pogorszenia. To, jakiego cukru Pani użyje, jest właściwie obojętne. Może Pani wykorzystać miód, cukier owocowy, cukier gronowy lub normalny cukier.

W broszurze na temat miodu firmy Allos (Allos, Walter Lang, Imderhof, D-2841, Mariendrebber) znalazłem następującą wskazówkę, z której można wywnioskować, jeśli podane dane są prawdziwe, że diabetycy powinni używać do produkcji kombuchy miodu:

Tea beer (j. angielski)
Tea cider (j. angielski)
Tea wine (j. angielski)
Teekwass (j. niemiecki)
– kwas herbaciany
Teemost
– moszcz herbaciany
Theebier (j. niderlandzki)
Kombucha – thee (j. niderlandzki)
(w Holandii obecnie używa się przeważnie określenia „Kombucha" zamiast Komboecha)

Czy napój kombuchowy działa leczniczo?

Udokumentowano sporo doświadczeń dotyczących herbaty kombuchowej, szczególnie pochodzących z krajów azjatyckich i Rosji, gdzie od setek lat używa się grzyba herbacianego jako leku w medycynie naturalnej. W prawie każdym artykule można przeczytać nie tylko o jego wykorzystaniu do produkcji odświeżającego napoju, ale również o jego zastosowaniu leczniczym. Wymienia się mnóstwo chorób, na które stosuje się kombuchę, i chwali jej działanie. Jej spektrum działania sięga od najlżejszych niedyspozycji do najcięższych chorób.

Zgadza się to z tym, co napisano w „Podręczniku praktyki farmaceutycznej Hagera dla aptekarzy, producentów leków, lekarzy i urzędników medycznych" pod hasłem „combucha": „Zastosowanie. W medycynie ludowej na prawie wszystkie choroby, jako środek moczopędny, przy obrzękach, szczególnie przeciw arteriosklerozie, artretyzmie, osłabieniu perystaltyki jelit i kamicy. Jako napój orzeźwiający oraz po dłuższej fermentacji jako ocet spożywczy".

Ale właśnie zastosowanie „na prawie wszystkie choroby", które opiera się na zaufaniu, tradycji, zaleceniach lub własnym doświadczeniu, jest kwestionowane przez wielu zwolenników medycyny naukowej.

Z orędownikami czystej obiektywnej nauki, którzy nauczyli się myśleć w kategoriach przyczyny i skutku, korzyści i szkody, prawdopodobnie jest podobnie jak z dr. Siegwartem Hermannem (1929), który tak pisał o swoim pierwszym kontakcie z grzybem herbacianym:

Około 15 lat temu otrzymałem z Polski „grzyb", który wydawał mi się identyczny z tak zwaną kombuchą, której przypisuje się imponujące działanie lecznicze. Mimo zachwalanych tajemniczych sił lub właśnie z tego względu nie interesowałem się szczególnie tym cudownym środkiem i pozwoliłem, by kultura zmarniała. Byłem wtedy uprzedzony wobec tego „ludowego leku" (…)

Hermann użył wtedy utartego wyrażenia „cudowny środek" i tak też muszę napisać, aby zachować poprawność cytatu, chociaż uważam, że jest on nośnikiem uprzedzenia, które stawia grzyb w jednym rzędzie z szarlatanerią.

Wróćmy jednak do Hermanna. Nie trwał w swoim początkowym sceptycyzmie. Zamiast kropki postawił przecinek i kontynuował:

(…) dopiero porównawcze studium naszych medykamentów i ludowego leku nauczyło mnie lepiej go oceniać. Dostrzegłem, że większość naszych wartościowych farmaceutyków została wynaleziona przez lud i dopiero po trwającym setki lat stosowaniu została wprowadzona do naukowej skarbnicy produktów leczniczych. To prawda, że medycyna ludowa jest związana z licznymi błędami i przesądami, z których niewyobrażalnie ciężko

jest się jej wyzwolić bez stosowania metody naukowo-krytycznej. Jednak w wielu ludowych przepisach i środkach kryje się coś prawdziwego i dobrego. Ludowi lekarze wszystkich narodów, owczarze i pasterze, zielarki i „mądre kobiety" germańskiej medycyny ludowej odkryli większość roślin leczniczych i obserwowali ich działanie. Dzięki rozpoczęciu badań nad tak zwaną kombuchą moje ówczesne lekceważenie wobec medycyny ludowej zmieniło się w coś przeciwnego.

Dostępne są liczne prace naukowe na temat kombuchy. Mówią o terapeutycznej skuteczności części składowych – kwasu glukonowego, glukuronowego, mlekowego i octowego oraz ważnych dla życia witamin. Jak wskazują przede wszystkim rosyjskie badania, wiele składników ma cechy antybiotyczne i odtruwające i odgrywa decydującą rolę w procesach biochemicznych przebiegających w ludzkim ciele. W przeciwieństwie do mnóstwa farmaceutyków o nieprzyjemnych efektach ubocznych substancje aktywne kombuchy są skierowane na organizm jako całość i dzięki swoim przyjaznym przemianie materii właściwościom doprowadzają do normalnego stanu membrany komórek, nie powodując efektów ubocznych i wspierając dobre samopoczucie. To jest ważne właśnie w naszych czasach, gdy jesteśmy poddawani tak wielu kontrowersyjnym wpływom, czy to z pożywienia (istnieje około 3000 dopuszczonych do użytku dodatków do żywności), z wody pitnej czy ze środowiska. Przeciw tym często szkodliwym wpływom nie możemy się obronić. Możemy jednak pomóc swojemu ciału przez właściwe doprowadzanie pozytywnie oddziałujących na zdrowie substancji oraz zachować dobre samopoczucie i zdrowie lub wrócić do niego. Jeśli nawet zastrzeżenia wobec takich koncepcji częściowo są zbyt duże i nie wszystko zostało jeszcze zbadane

Kombucha od starożytnych czasów uznawana była za źródło energii i zdrowia. Obecnie przeżywa swój renesans, a jej właściwości zdrowotne są doceniane na całym świecie, również przez gwiazdy z Hollywood. Dzięki tej publikacji teraz i Ty możesz sam przygotować ten cudowny eliksir i cieszyć się jego smakiem oraz rewelacyjnym działaniem.

Napój jest otrzymywany poprzez przefermentowanie herbaty (najczęściej czarnej lub zielonej) z cukrem, za pomocą „grzyba" kombuchy, w symbiozie kolonii bakterii i drożdży. Eliksir ten posiada szereg właściwości leczniczych. Skutecznie wspomaga leczenie raka, wzmacnia system odpornościowy, hamuje rozwój patogennych drobnoustrojów, poprawia pracę wątroby i trzustki oraz pozytywnie działa na trawienie i metabolizm. Usuwa także z organizmu toksyny, reguluje ciśnienie krwi, stabilizuje poziom cholesterolu oraz ułatwia spalanie tkanki tłuszczowej.

KOMBUCHA – NOWE ŹRÓDŁO WIECZNEJ MŁODOŚCI.

Hollywood, mekka przemysłu filmowego i fanatyków piękna, odkryło napój kombuchowy jako nowe źródło wiecznej młodości. Ta rzekoma lura, symbioza cukru, komórek drożdży i bakterii ma dostarczać niedźwiedziej siły podobnie jak czarodziejski napój Asterixa, czynić pięknym i uśmierzać wszelkie bolączki.

Magazyn Focus

Patroni:

Cena: 34,30 zł

ISBN 978-83-64278-63-1