

INHOUD

INLEIDING 6

WAT IS KOMBUCHA?

INGREDIËNTEN

BENODIGDHEDEN

BOTTELEN EN BEWAREN

KOMBUCHA BROUWEN

NIET-GEAROMATISEERDE KOMBUCHA

HET EINDPRODUCT

BASIS VAN FRUIT OF GROENTEN 25

BASIS VAN KRUIDEN,
SPECERIJEN OF THEE 59

REGISTER 78

VERANTWOORDING 80



INLEIDING



Ik maakte kennis met kombucha tijdens een reis naar de Verenigde Staten. We zagen de drank toen staan op de toonbank van een natuurvoedingswinkel. Na wat aanmoediging van mijn vriend – ik ben ironisch genoeg niet gek op de smaak van gewone thee – proefde ik alle drie verkrijgbare smaken. Dit was een beslissend moment, zoals ze zeggen... De drankjes waren meer dan lekker; ze hadden een complex smaakprofiel met een scherpe, zoete basis aangevuld met vruchten en een lekkere sprankeling. Ik weet niet zeker of ik de kombucha lekker vond omdat ik op dat moment honger had of omdat ik houd van drankjes met koolzuur – ik denk een combinatie van die twee – maar sindsdien ben ik verkocht.

Toen ik weer in Londen was, zocht ik in winkels naar kombucha. Ik vond een paar commerciële varianten, maar verlangde naar de versie waar ik verliefd op was geworden in New England, die van een microbrouwerij kwam. Zoals iedereen die verslaafd raakt aan een zeldzaam en bijzonder product weet, is de enige optie die dan overblijft om het zelf te gaan maken! Goedkoper, en ook interessant.

We leven in een tijd waarin het belangrijk en cultureel relevant voelt om te begrijpen hoe ons voedsel wordt gemaakt en waar het vandaan komt. Daarnaast worden de voordelen van gefermenteerde voedingsmiddelen vaak aangeprezen. Er is al veel wetenschappelijk onderzoek verricht naar de link tussen probiotica, gezonde darmen en de gezondheid van het afweersysteem en de hersenen.

Er is een goede reden voor de toenemende populariteit van gefermenteerde voeding. Er is veel bezorgdheid over te steriele omgevingen waardoor allergieën en intoleranties eerder worden gestimuleerd dan ons beschermen, zoals aanvankelijk de bedoeling was. De bacteriën die we wilden vernietigen helpen

ons lichaam juist beschermen door ons afweersysteem te ondersteunen. De meeste mensen eten regelmatig ten minste één vorm van bewerkt, gesteriliseerd voedsel. We moeten ons lichaam weer 'levend' voedsel geven om alle voedingsstoffen en spijsverteringsenzymen te vervangen die het nodig heeft.

Persoonlijk wilde ik mijn drinkgewoonten veranderen omdat ik last kreeg van mijn maag en enkele familieleden al een maagzweer hadden gehad. Ik zocht dus een vervanging voor alcohol en iets om mijn maag, lever en afweersysteem te helpen genezen.

Een jaar na de reis naar de Verenigde Staten besloten mijn vriend en ik een levenverrijkend avontuur aan te gaan en verhuisden we naar het eiland Mull in de Binnen-Hebriden in Schotland. Ik was emotioneel en fysiek uitgeput door mijn nine-to-five-job en wilde de stad verruilen voor een leven op het platteland. Ik vond een baan in een weeffabriek waar alleen wol van lokaal gefokte Hebridean schapen werd gebruikt om mee te weven, en lokale plantaardige verf om te verven. Thuis leerden mijn vriend en ik hoe we zuurdesem moesten maken en zochten we paddenstoelen en zeewier – geïnspireerd door het land vulden we ons dieet met lokale lekkernijen en begon ik me bezig te houden met fermentatie.

Ik bestelde mijn eerste scoby (zie bladzijde 13) en volgde de instructies op het pakje nauwkeurig. Mijn eerste kombucha was goed maar heel azijnachtig en misschien alleen voor mij lekker. Daarom begon ik te experimenteren met verschillende theesoorten en aftreksels om een smakelijker brouwsel te krijgen. Zo ontstond op een tafeltje in een hoek van de kamer een verzameling geëtiketteerde flessen waarin wilde frambozen dreven, waar vruchtensap door was gemengd en waarin kruiden weekten. Ik leerde heel snel over de problemen van te veel koolzuurvorming

en over de spanning van het kijken naar het fermenteren van thee!

We zijn nu weer terug in Londen en in de jaren nadat ik begon met het brouwen van kombucha, ben ik ook meer gefermenteerde voedingsmiddelen gaan gebruiken, zoals kimchi en zuurkool. Ik heb gemerkt dat ik geen last meer heb van overmatige irritatie of stemmingswisselingen, dat een opgeblazen gevoel en krampen tot het verleden behoren en dat ik barst van de energie die nodig is voor mijn zaak.

Ik begon Lois & the Living Teas aanvankelijk om kombucha uit een microbrouwerij op de Britse markt te brengen. Ik wilde een heerlijk tonicum maken, een drankje dat vooral mensen aansprak die voor het eerst kombucha dronken. Bij ieder benzinstation en in elke supermarkt kun je jezelf volgooien met frisdranken en vruchtensappen, allemaal met heel veel suiker en heel weinig voedingswaarde. Ik wilde een sprankelend drankje maken met minder suiker, een gezond tonicum met veel probiotica en een waardig alternatief voor alcohol. Maar vooral wilde ik iets maken dat zowel lekker als goed voor je is.

Mijn droom is dat kombucha overal in Engeland op tap verkrijgbaar is in pubs en bars, zodat het een erkend, lekker en echt gezond alternatief wordt voor alcohol, en een gespreksonderwerp voor enthousiastelingen! Ik zou graag zelfbedieningsvaatjes zien in natuurvoedingswinkels in Engeland, net zoals ik in de Verenigde Staten heb gezien, en het allerbelangrijkste: bij iedere foodie een mysterieus borrelende pot in de hoek van de keuken.

Dit boek is bedoeld als leuke inleiding tot de kunst van het brouwen van kombucha in je eigen huis om een goede gezondheid en het natuurlijke, zelfgenezende proces te stimuleren met wat recepten voor lekkere elixers.

WAT IS KOMBUCHA?

Kombucha is een natuurlijk sprankelende, gefermenteerde thee vol probiotica, enzymen en antioxidanten. Bij je thuis moet het een eerste fermentatie ondergaan voordat het kan worden gebotteld of op smaak gebracht in een tweede. De eerste fermentatie wordt gestimuleerd door een cultuur, de zogenoemde scoby (zie bladzijde 13). Kombucha staat bekend als gezond tonicum dat bij regelmatige consumptie het lichaam helpt in balans te komen en zichzelf te genezen. De drank heeft een duidelijke smaak, zowel zoet als scherp, met een verfrissende, langdurige sprankeling. Mensen die het drinken ervaren vaak een licht, natuurlijk *high* gevoel doordat er zoveel probiotica in zitten.

De oorsprong van het tonicum is mysterieus; je krijgt verschillende antwoorden afhankelijk van wie je ernaar vraagt. Algemeen wordt aangenomen dat kombucha al meer dan 2000 jaar geleden in China werd gedronken en de 'thee van onsterfelijkheid' werd genoemd. Hij werd door reizigers meegenomen naar het Westen en zo verspreid door Rusland en verder door Europa en Noord-Amerika.

Kombucha heeft veel andere namen, onder andere *tea kvass* (uit het Russisch), theebier, paddenstoelenthee en zeewierthee. Een ander verhaal is dat de Koreaanse arts Kombu deze speciale thee gebruikte voor de behandeling van de Japanse keizer Inyoko (Ingy). Kombu combineerde zijn naam met het Chinese woord voor thee (*cha*), waardoor 'kombucha' ontstond. Niemand weet of dit waar is, maar het draagt bij aan het mysterie van deze heerlijke drank.

KOMBUCHA VANDAAG

Kombucha is een enorm populaire drank in Noord-Amerika, Canada, Nieuw-Zeeland, Australië en

Duitsland, zowel commercieel als bij thuisbrouwers. Op het internet is er heel veel informatie te vinden en ondanks het beperkte medisch onderzoek naar de gezondheidsvoordelen zijn er wereldwijd veel liefhebbers. In een wereld waarin we voortdurend blootstaan aan vervuiling en zware metalen en ons afweersysteem wordt verzwakt door antibiotica en orale anticonceptie lijkt het een goed idee om ons te richten op natuurlijke remedies (bv. gefermenteerde voedingsmiddelen zoals kombucha) om ons lichaam te helpen waar we maar kunnen. Zelfs zonder de vermoedelijke gezondheidsvoordelen denk ik dat kombucha op zich al een heerlijke drank is, en op ieder moment van de dag kan dienen als een natuurlijke energiekick.

GEZONDHEIDSVOORDELEN VAN KOMBUCHA

Bij het bespreken van de gezondheidsvoordelen van kombucha is het volgens mij belangrijk om aan te geven dat iedereen andere ervaringen heeft en dat hoewel de ene persoon zich als herboren voelt, iemand anders misschien geen veranderingen merkt.

Ik ben er honderd procent van overtuigd dat het mijn gezondheid aanzienlijk heeft verbeterd en me heeft geholpen bij symptomen van onrust en prikkelbaredarmsyndroom (PDS). Ik heb minder last van verkoudheid, mijn sinussen zijn open, ik heb veel energie en een evenwichtiger humeur... meestal dan! Hieronder vind je vier vaak genoemde gezondheidsvoordelen van kombucha.

Ontgiftig Kombucha is heel goed voor het ontgiften van de lever. Tijdens een studie is aangetoond dat een levercel van iemand die kombucha drinkt zijn fysiologie behoudt ondanks blootstelling aan gifstoffen. De schade die door gifstoffen wordt aangericht is dus gering. Men denkt dat dit komt door de antioxidante werking. Kombucha reinigt het lichaam ook van zware

metalen door ze op te nemen en te verwerken. Dit is een van de redenen waarom het belangrijk is om te brouwen in goede vaten zoals glazen potten.

Onderhoud van de gewrichten Kombucha kan helpen bij het voorkomen en genezen van schade aan gewrichten, doordat het brouwsel een analgeticum (pijnstillende en ontstekingsremmende stof) bevat.

Gezondheid van spijsvertering en darmen Een hoog gehalte aan probiotica en enzymen versterkt de darmen en verlicht het spijsverteringsproces, wat kan helpen bij de behandeling van maagzweren en prikkelbare darmsyndroom.

Versterking van het afweersysteem De probiotica, goede bacteriën en enzymen in kombucha brengen de darmflora actief in balans en helpen die genezen, wat direct bijdraagt aan een betere gezondheid van het afweersysteem.

Hier vind je nog drie andere verhalen die ik heb gehoord over de positieve effecten van kombucha.

- President Ronald Reagan dronk kombucha om te helpen voorkomen dat zijn maagkanker, gediagnosticeerd in 1987, zich verspreidde. Hij overleed pas in 2004 door natuurlijke oorzaken.

- G.T. Dave, de grootste kombuchabrouwer in de Verenigde Staten, begon met brouwen om zijn moeder te helpen bij de chemotherapie die ze moest ondergaan toen ze borstkanker had. Ze is nu volledig hersteld en gelooft dat ze dat te danken heeft aan de thee.

- Na de kernramp in Tsjernobyl in 1986 onderzocht een team van dokters en wetenschappers een groep oudere vrouwen, waarbij werd ontdekt dat de vrouwen resistent leken te zijn voor de effecten van straling. Het verband tussen hen was dat ze allemaal iedere dag kombucha dronken.



INGREDIËNTEN

Als iemand die vaak boerenmarkten bezoekt en het leuk vindt om lokaal voedsel te kopen, zou ik altijd (als dat mogelijk is) het gebruik aanbevelen van seizoensproducten die op ethische en biologische wijze zijn geproduceerd. Het is echter niet altijd gemakkelijk om biologische producten te vinden en ze kunnen duur zijn. Je kunt ook kombucha brouwen met gewone theezakjes en fruit van je groenteboer – het is aan jou. In de winter is het aanbod aan fruit en groente helaas beperkt, maar het goede nieuws is dat diepvriesbosvruchten heel goed werken in kombucha en zowel natuurlijke smaken als kleuren afgeven aan het tonicum.

DE THEE

Kombucha kan worden gemaakt van zwarte thee, oolong thee, groene thee en witte thee – deze leveren allemaal heerlijke brouwsels op. De enige soorten die je beter niet kunt gebruiken, zijn theesoorten waaraan olie of smaken zijn toegevoegd, zoals earl grey en lapsang souchong, die de cultuur kunnen beschadigen (zie bladzijde 13) tijdens de eerste fermentatie (zie bladzijde 20). Het is dus het beste om smaakmakers en fruit pas toe te voegen tijdens de tweede fermentatie, nadat de cultuur is verwijderd. De twee recepten van Kombucha Brooklyn op bladzijde 76-77 zijn een goed voorbeeld hiervan.

Zwarte thee produceert een kombucha met meer gistactiviteit dan kombucha gemaakt van groene thee. De smaak is sterk en aards, en de gist geeft de kombucha diepte voor een smaakprofiel dat vergelijkbaar is met dat van appelcider. De ideale brouwtemperatuur van het water is 100°C.

Groene thee wordt meestal geroosterd en daarna gedroogd, en produceert een kombucha die sneller

verzuurt dan kombucha gemaakt van zwarte thee. De ideale brouwtemperatuur van het water is 75°C.

Witte thee is de minst bewerkte van alle theesoorten en produceert een veel lichtere kombucha dan andere theesoorten, met een champagneachtiger eindresultaat. De ideale brouwtemperatuur van het water is 75°C.

Oolong, pu-erh & jasmijnthee zijn hybride theesoorten en zitten qua smaak ergens tussen zwarte en groene thee in. Ze produceren alle drie heerlijke kombucha's, maar ik houd vooral erg van een jasmijnbrouwsel. De ideale brouwtemperatuur van het water is 85°C.

Ik gebruik graag een mix van zwarte en groene thee om een zuur maar heerlijk vol brouwsel te creëren. Omdat zwarte thee op een hogere temperatuur wordt gebrouwen, kun je hem in kokend water laten trekken en de groene thee toevoegen zodra de temperatuur is gedaald. Experimenteren is aanbevolen. Ik gebruik vaak een verhouding van een derde zwarte thee en twee derde groene thee voor een goede, universele en lichte kombucha die al een heerlijk smaakprofiel heeft voordat er eventueel smaken aan worden toegevoegd. Door de lichtheid van de smaak na de eerste fermentatie, kun je eenvoudig smaken toevoegen met de andere ingrediënten uit de recepten voor de tweede fermentatie.

Kombucha bevat cafeïne, maar minder dan andere theesoorten. Het meeste daarvan (maximaal 80%) komt vrij tijdens de eerste minuut van het brouwen omdat cafeïne oplosbaar is in water. Als je de hoeveelheid cafeïne aanmerkelijk wilt verlagen, kun je de thee eerst 30 seconden laten trekken. Giet daarna het water weg en herhaal het trekken: de thee geeft dan nog steeds al zijn flavonoïden af, maar zonder de cafeïne.



