

Kombucha und pH-Wert: So wächst der Kombucha Pilz am besten



Sauer macht lustig: Warum Ansäuerung so gut für uns ist - und gleichzeitig so wichtig für den Kombucha Teepilz

Innerhalb von rund 10 Tagen verwandelt der Kombucha Pilz süßen Tee in einen spritzig-sauren Wellness-Drink. Diese "Ansäuerung", die den Zucker im Tee nach und nach in gesunde organische Säuren umwandelt, gehört zum wichtigsten Prozess, der im Kombucha stattfindet. Die harmonisierende [Wirkung des Kombucha Getränks](#) beruht vor allem auf seinem hohen Gehalt an organischen Säuren (wie Milch-, Essig- und Glukoronsäure).

Die Ansäuerung durch Bakterienkulturen wird seit Jahrtausenden vom Menschen genutzt, um Lebensmittel haltbar und gesund zu machen. Was wäre eine gesunde Ernährung heute ohne Käse, Joghurt, Sauerkraut, das koreanische Kimchi (Gimchi) oder Essig? – alles Lebensmittel, die mit Hilfe Säure produzierender Bakterien entstehen. Übrigens: Die meisten angesäuerten Lebensmittel (auch Kombucha) werden vom Menschen basisch verstoffwechselt. Wer also auf eine basische Ernährung achtet, hat mit Kombucha ein ideales Getränk gefunden.

Was dem Menschen nützt, vollbringt der Kombucha Pilz allerdings zunächst zu seinem eigenen Nutzen: Im sauren Milieu des Kombucha-Getränks, das z.B. Milchsäure und Essigsäure enthält, können weder Schimmelpilze noch andere Bakterien auf Dauer gut überleben. Die organischen Säuren im Kombucha sind also nicht nur für unsere Ernährung wichtige und gesunde Bausteine. Die Ansäuerung ist für das Überleben des Teepilzes selbst sehr wichtig. In der angesäuerten Flüssigkeit gedeihen nur die säurefesten Hefen und Bakterien des Teepilzes, die sich durch das langjährige Zusammenleben an dieses Milieu angepasst haben. Immer wieder berichten Studien, wie effektiv sich der Kombucha Pilz so gegen feindliche Bakterien und Sporen zur Wehr setzt. Indem er Säuren und andere antibiotische Stoffe produziert, schützt er sich gewissermaßen selbst.