

Kombucha & Kefir

| | |
|--------------------|------------------------------|
| Wann | Sa 15. Juni 2019 |
| Zeit | 12 bis 16 Uhr |
| Kursleitung | Christof Eichenberger |
| Kosten | 130 CHF |
| Anmeldung | ceichenberger@botinst.uzh.ch |

Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen: <http://www.bg.uzh.ch/de/kurse.html>

Kombucha und Kefir — zwei unbekannte Bekannte. Zwei Gärgetränke mit unterschiedlicher Herkunft und doch einigen Gemeinsamkeiten.

Kefir ist ein Sauer Milchprodukt, das ursprünglich aus dem Kaukasus stammt. Es ist, ähnlich wie Joghurt, von alters her eine Möglichkeit, Milch auf natürliche Weise haltbar zu machen. Durch den Gärungsprozess entstehen nebst Milchsäure auch Kohlensäure und etwas Alkohol. Anders als bei Joghurt wird die Kultur nicht als freischwimmende Mikroorganismen zur Milch gegeben, sondern (je nach dem verwendeten Stamm) als kleine, blumenkohlartige Knöllchen oder als elastische Runzelhaut. Das Endprodukt schmeckt säuerlich und prickelt durch die entstandene Kohlensäure leicht auf der Zunge. Das säuerliche Prickeln ist natürlich nicht jedermanns Sache. Es gibt aber auch diverse



Anwendungen für Kefir in der Küche. So kann man das Produkt durch ein Tuch abtropfen lassen und etwas eindicken. Die Masse wird so etwas fester, und kann für Desserts oder Glacé verwendet werden — ganz ähnlich wie Joghurt oder Quark. Mann kann damit aber auch Salatsaucen verfeinern oder Brot backen.

Der Kombucha ist dagegen ein Gärgetränk, welches durch die Fermentation gesüßten Schwarz- oder Grüntees mit einem sog. „Teepilz“ hergestellt wird. Er stammt ursprünglich aus Fernost. Der Teepilz schwimmt oben auf dem gesüßten Tee und verwandelt in einigen Tagen den darin enthaltenen Zucker in Alkohol und z.T. auch weiter

zu Essigsäure. Es entsteht ein erfrischender und geschmackvoller Durstlöcher. Das Getränk hat mit dem kommerziell erhältlichen Kombucha nur wenig gemein. Es lässt sich aber wunderbar verdünnt und unverdünnt geniessen. Es kann auch sehr gut mit diversen Getränken, wie Fruchtsäften, Sirupen oder auch einem feinen Tonic kombiniert genossen werden. Der wenige Alkohol ist dabei auch für die Strassenverkehrsteilnehmenden (bei normalen Mengen!) unbedenklich.

Im Kurs werden Sie sich mit den Eigenheiten der beiden gärenden Gesellen vertraut machen können. Sie erhalten, nebst je einer Starterkultur, auch das notwendige Knowhow für das erfolgreiche Pflegen der beiden Kulturen. Sie werden auch verschiedene Anwendungen und Varianten kennen lernen.



Christof Eichenberger ist promovierter Biologe und arbeitet als Mikroskopiker am Institut für Pflanzen- und Mikrobiologie UZH. Er beschäftigt sich seit vielen Jahren mit der Fermentation von Lebensmitteln, wie Bier, Sauerteig, Kefir, Joghurt, Kombucha oder Sauerkraut.