

*Köstliche*  
**PROBIOTISCHE DRINKS**

**75 Rezepte für Kombucha, Kefir, Ingwerbier,  
und andere natürlich fermentierte Getränke**

**JULIA MUELLER**

A glass of vibrant red beet juice is the central focus, with a whole beetroot and its leafy greens in the background. The scene is set against a light-colored wooden surface. A semi-transparent dark red overlay covers the right side of the image, containing the table of contents. A thin green vertical line is positioned on the left side of the glass.

## Inhaltsverzeichnis

Einleitung	4
Gemüsesaft	16
Rejuvelac	30
Kombucha	36
Jun	66
Milchsaure Limonade	88
Ingwerbier	108
Wasser-Kefir	130
Kefir	150
Joghurt	174
Smoothies	202
Über die Autorin	230



Gemüsesaft

# Über Gemüsesaft

Wenn auch süße, fruchtige probiotische Drinks größeres Interesse wecken als fermentierter Gemüsesaft, sind die Rezepte in diesem Abschnitt so mit Nährstoffen und Probiotika gefüllt, dass sie jeden anderen fruchtgefüllten probiotischen Drink übertreffen. Wenn Sie Getränke mit optimaler Reinigungswirkung, mit vielen Vitaminen, Mineralien und Antioxidanzien suchen, dann lesen Sie diesen Abschnitt!

Andere Kulturen, insbesondere osteuropäische und indische, haben viel mehr Erfahrung mit salzigen, sauren, fermentierten Gemüsesäften. Berichte, die viele hundert Jahre alt sind, zeigen, dass Getränke wie Rote-Bete-Kwass sicherer waren als klares Wasser, weil die Probiotika gefährliche Bakterien und Krankheitserreger im verseuchten Wasser neutralisieren.

Seit einiger Zeit schenkt man fermentierten Lebensmitteln große Aufmerksamkeit – und mit gutem Grund. Bei der Fermentation von Gemüse werden die natürlichen Zucker von den Probiotika konsumiert und in Kohlendioxid und organische Säuren verwandelt. Dieser Prozess führt zu Gemüsen, die als „vorverdaut“ betrachtet werden können, d.h. die Probiotika haben bei der Zerlegung der Kohlenhydrate geholfen, sodass die Gemüse leichter zu verdauen sind. Die Flüssigkeit, die die fermentierten Gemüse umgibt, ist ebenfalls voller Enzyme und Nährstoffe und hilft unserem Verdau-

ungssystem beim Aufspalten der Nahrung, wobei sie zugleich Verdauungsprobleme verhindert.

Die Fermentierung von Gemüse ist sehr einfach. Sie brauchen dafür lediglich eine Auswahl von rohem, geschnittenem Gemüse, Wasser und Salz. Auf dieser Basis können Sie verschiedene Gewürze, Kräuter und/oder Wachstumsstarter wie Molke, Kefirstarter oder Gemüsesaftstarter hinzufügen. Molke können Sie herstellen, indem Sie Joghurt mit Hilfe von Stofftüchern strecken (präzisere Hinweise dazu finden Sie im Abschnitt über milchsaure Limonade), und gefriergetrocknete Starter können Sie im Bioladen oder im Internet kaufen. Generell reicht für die Fermentierung eine Tasse Molke oder ein Päckchen gefriergetrockneter Starter (ungefähr fünf Gramm) auf vier Liter Flüssigkeit.

Beachten Sie, dass es unzählige Variationen von Gemüsesaft gibt, sodass die Gemüseauswahl ganz nach persönlichem Geschmack und Ernährungsbedarf erfolgen kann. Die Verwendung von stärkehaltigem Gemüse oder solchem mit hohem Zuckergehalt liefert die besten Ergebnisse, weil sie den Hefen und Probiotika reichlich Nahrung zum Verzehr bieten. Gemüsearten wie Kohl, Rüben, Karotten, Gurken, Kürbis, Rettich, Ingwer, Zwiebeln, Knoblauch und Blumenkohl sind für das Marinieren und die Herstellung von fermentiertem Gemüsesaft gut geeignet. Indem Sie Meersalz, schwarze oder weiße Pfefferkörner, frischen Dill oder andere Kräuter, Senfmehl, Chilipulver oder andere Gewür-

ze hinzugeben, können Sie den Geschmack herstellen, der Ihnen gefällt.

Fermentierte Lebensmittel, die Sie im Lebensmittel Laden kaufen können, schmecken durchaus und haben auch einen gewissen Nahrungswert, sie enthalten aber eine geringere Nahrungsdichte als die selbst gemachten. Außerdem ist es schwierig, ein Produkt zu finden, das aktive Kulturen beinhaltet, weil gemäß dem Branchenstandard fast alle Lebensmittel pasteurisiert werden. Das Erhitzen von Gemüse oder Gemüsesaft tötet die Laktobazilli und löst die Enzyme auf, sodass der Drink aus probiotischer Sicht inaktiv gemacht wird. In diesem Sinn kann man Sauerkraut und Pickles aus dem Geschäft aufgrund ihres Geschmacks und einiger Gesundheitsvorteile genießen, aber wenn Sie den Saft davon trinken, haben Sie nicht unbedingt dieselbe Verdauungsunterstützung wie durch den selbst gemachten.

## Gesundheitsvorteile von Gemüsesaft

Kennen Sie einen Freund oder ein Familienmitglied, das Pickles-Saft trinkt? Manche betrachten das als abstoßend, während andere es andere für ziemlich natürlich halten. Das Verlangen danach kann darauf beruhen, dass Ihr Körper einige der vielen gesundheitlichen Vorteile von fermentiertem Saft fordert. Wenn man die Nahrungsdichte berücksichtigt, wird es verständlich, warum man sich manchmal intensiv nach dem Genuss von Pickles-Saft oder einem Würstchen mit Sauerkraut sehnt. Das macht Sinn, denn fermentierte Nahrung und Gemüsesaft sind unglaublich ...

1. *Feuchtigkeitsspendend:* Gemüsesaft enthält Elektrolyte (Kalium, Magnesium, Natrium usw.), die den Durst löschen und mehr Feuchtigkeit liefern als Wasser. Elektrolytische Drinks während des Sports sind sehr beliebt. Stellen Sie sich vor, um wieviel nahrungsreicher ein Glas Gemüsesaft im Vergleich mit stark gezuckerten Getränken aus dem Laden ist!
2. *Hilfreich für die Aufrechterhaltung eines glücklichen Verdauungssystems:* Gemüsesaft ist voller lebender Probiotika, Hefen und Enzyme, die gesunde Verdauungsbakterien aufbauen und unterstützen, bei der Zerlegung der Nahrung helfen und eine angemessene Nahrungsaufnahme sichern.
3. *Reich an Vitaminen und Mineralien:* Während des Fermentierungsprozesses werden die Vitamine und Mineralien im Gemüse in die Flüssigkeit übertragen, wodurch ein nährstoffreiches Elixier entsteht.
4. *Effektiv für die Behandlung verschiedener Störungen, Krankheiten und Infektionen:* Es ist bekannt, dass die Nährstoffe und Probiotika in rohem Gemüsesaft Verdauungsprobleme behandeln, die mit zu starkem (oder auch zu geringem) Wachstum von Hefen zusammenhängen, wie z.B. Hautpilz, Pilzinfektionen der Vagina, Geschwüren und Verstopfung.
5. *Köstlich!* Okay, Gemüsesaft kann gewöhnungsbedürftig sein, aber lassen Sie sich etwas Zeit und Sie werden ein Verlangen nach dem würzigen Geschmack verspüren!

## Temperatur und Zeit

Je kühler es in Ihrem Haus ist, desto länger dauert die Fermentation von Gemüsesaft. Im Sommer brauchen Sie dafür weniger Zeit; achten Sie also auf den Fortschritt des Getränks. Wenn Sie dem Rezept einen Starter beifügen, geht die Fermentierung von Gemüsesaft schneller. Ohne Starter dauert die Fermentation mindestens vier Tage. Wenn Sie ein stärkeres Getränk wünschen, brauchen Sie mehr Zeit.





5. Trennen Sie den Saft vom Gemüse und trinken Sie ihn sofort oder füllen Sie ihn in einen verschließbaren Behälter oder eine Flasche um; dann können Sie ihn bis zu einer Woche im Kühlschrank aufbewahren.

*Anmerkung:*

*Sie können mit demselben Gemüse einen zweiten Krug Gemüsesaft machen, aber er wird etwas schwächer sein und die Fermentierung wird eher sechs Tage dauern als vier. Als Alternative können Sie das gepökelte Gemüse essen, das köstlich schmeckt und Ihnen sehr gut tun wird.*



## Rote-Bete-Kwass

Rote-Bete-Kwass ist ein sehr nahrungsintensiver probiotischer Drink aus fermentierter Roter Bete. Dieses Getränk wird in Russland und anderen osteuropäischen Ländern sehr oft hergestellt und konsumiert. Wegen seines sauren, salzigen und erdigen Geschmacks ist es in den Vereinigten Staaten nicht beliebt, weil wir mehr an süße als an pikante Getränke gewöhnt sind. Kwass wird traditionellerweise aus altem Brot, Rosinen und anderen getrockneten Früchten gemacht, ergänzt um einen Gemüsestarter; aber man kann Rote-Bete-Kwass auch einfach aus roten Beten, Wasser und Salz herstellen. Oder die Fermentation wird durch Starter wie Molke, gefriergetrockneten Kefirstarter oder gefriergetrockneten Gemüsestarter unterstützt. Diese Starter beschleunigen die Fermentierung und reduzieren die erforderliche Salzmenge erheblich.

Dieses Getränk ist möglicherweise das nahrungsintensivste und gesündeste Getränk im gesamten Buch, aufgrund des Vitamin- und Mineraliengehalts der roten Bete, zusätzlich zu der hohen probiotischen Qualität. Rüben sind voller Antioxidantien, die Ihr Blut entgiften helfen und das Wachstum von Krebs- und Tumorzellen vermindern können. Darüber hinaus enthalten sie Folat, Mangan, Kalium, Ballaststoffe und Vitamin C.

Rote Bete ist an sich schon sehr gesund, aber ihre Vorzüge werden durch die Fermentation noch verstärkt. Rote-Bete-Kwass hilft bei der Reinigung der Leber, schafft Verdauungsregelmäßigkeit, kann für die Behandlung von Nierensteinen verwendet werden und spendet mehr Feuchtigkeit als Wasser. Das Betacyanin in den Rüben erhöht die Sauerstoffmenge, die Blutzellen aufnehmen können und ist für seine blutreinigende Wirkung bekannt.

Wenn Ihnen der saure Geschmack von Rote-Bete-Kwass als ungenießbar erscheint, machen Sie sich keine Gedanken. Es ist ein gewöhnungsbedürftiger Geschmack, mit dem Sie auch Suppe, Bloody Marys (oder andere Gemüsecocktails) und Salatdressings ergänzen können, sodass sich Ihre Geschmacksnerven allmählich daran gewöhnen.

### Zutaten:

- 1 große Rote Bete, in Zentimeterwürfel geschnitten (etwa 3 Tassen voll)
- 1 Esslöffel Meersalz
- 2 Liter Quell- oder Brunnenwasser

### Sie brauchen außerdem:

- Einen Gummiring
- Ein 3-Liter-Gefäß
- Einen langstieligen Löffel zum Umrühren
- Ein Baumwoll- oder Küchentuch

### Zubereitung:

1. Die Rote Bete gut abscrubben und in zentimetergroße Stücke zerkleinern.
2. Füllen Sie die zerkleinerte Rübe und das Meersalz in ein 3-Liter-Glas.
3. Füllen Sie das Gefäß mit Quell- oder Brunnenwasser und bedecken Sie es mit einem Baumwoll- oder Küchentuch, das Sie mit einem Gummiring befestigen.
4. Lassen Sie das Gefäß auf einem Tisch oder in der Speisekammer mindestens vier Tage und maximal zwei Wochen stehen, wobei Sie regelmäßig umrühren. Wenn Sie die Fermentation über ein paar Tage hinaus zulassen, bildet sich auf der Oberfläche Schimmel. Das ist normal. Der Schimmel kann abgeschöpft und das Getränk davon getrennt und getrunken werden. Wenn Sie Rote-Bete-Kwass noch nicht kennen, sollten Sie das Getränk beim ersten Mal nur ein paar Tage fermentieren und erst bei der nächsten Fermentation eine längere Dauer einplanen. Die Flüssigkeit sollte sauer schmecken – eher sauer als salzig. Die Flüssigkeit kann auch hefeartig sprudeln und ein bisschen schaumig sein. Der graue Schaum auf der Oberfläche ist kein Hinweis, dass das Getränk schlecht geworden wäre. Schöpfen Sie ihn einfach ab, rühren Sie um und lassen Sie das Getränk noch weiter fermentieren, bis es sauer und leicht sprudelig schmeckt.
5. Wenn das Getränk fertig ist, trennen Sie die Flüssigkeit von der Bete. Wenn Sie möchten, können Sie dem Rote-Bete-Kwass auch noch andere Säfte beifügen oder ihn mit Wasser verdünnen.





## Kanji

Kanji ist einer der weltweit beliebtesten Gemüsesäfte. Es wird normalerweise aus fermentierten Karotten (vor allem roten Karotten) gemacht, zusammen mit Pökelpfeffern; es kann aber auch aus anderem Gemüse hergestellt werden, z. B. aus Roter Bete. Das Glas mit gepökeltem Gemüse bleibt einige Tage im direkten Sonnenlicht; in dieser Zeit geraten die natürlichen Enzyme, Hefen und Mikroben im Gemüse in Bewegung und vervielfachen sich.

Kanji stammt aus dem Norden Indiens, wo es auch am populärsten ist; hier sind saure und salzige Drinks weit verbreitet. Das dunkelrote Getränk wird oft als Aperitif oder zum Essen serviert. Kanji wird wie die anderen Getränke in diesem Buch von Probiotika bestimmt; diese helfen bei der Aufrechterhaltung einer gesunden Darmflora für geregelte Verdauung und Nahrungsaufnahme, sodass der Körper Nahrung, die normalerweise schwer zu verdauen ist, effektiver verarbeiten kann. Zusätzlich zu den Probiotika enthält Kanji viele Mineralien und Vitamine.

### Zutaten:

- 2 mittelgroße Rote Beten
- 6 mittelgroße Karotten
- 2 ½ Esslöffel Senfmehl (oder frische Senfsaat)
- 1 Teelöffel Chilipulver
- 8 Tassen lauwarmes Wasser (Empfehlung: gefiltert oder Quellwasser)

### Sie brauchen außerdem:

- Einen 3-Liter-Glaskrug
- Ein Baumwoll- oder Küchentuch
- Einen Gummiring
- Einen langstieligen Löffel zum Umrühren

### Zubereitung:

1. Das Gemüse waschen und schälen. Es dann in dicke Streifen schneiden (wie Pommes frites), um maximale Oberflächen zu schaffen und in einen Glasbehälter geben.
2. Senfmehl und Chilipulver in das Glas hinzufügen.
3. Das lauwarme (gefilterte) Wasser in das Glas füllen und umrühren, bis sich Senf- und Chilipulver aufgelöst haben.
4. Die zerkleinerte Rote Bete und die Karotten hinzugeben.

5. Mit einem Deckel zudecken oder mit einem Küchentuch, das mit einem Gummiring befestigt wird.
6. Stellen Sie das Glas auf eine Fensterbank oder auf einen hellen Platz ins direkte Sonnenlicht.
7. Lassen Sie den Fermentierungsvorgang zwei bis drei Tage laufen, wobei Sie ein- bis zweimal täglich mit einem sauberen Holzlöffel umrühren.
8. Das Getränk ist fertig, sobald das Kanji sauer schmeckt, kleine Blasen vom Boden des Glasbehälters nach oben aufsteigen und sich oben ein blasiger Schaum bildet. Dieser Prozess sollte in einem warmen Haus nicht länger als drei Tage dauern und in einem kühlen Haus bis zu fünf Tage.
9. Gießen Sie die Flüssigkeit in ein Glas oder in Flaschen ab und essen Sie die Rote Bete und Karotten, wenn Sie möchten.
10. Kühlen Sie das Kanji im Kühlschrank und servieren Sie es dann sofort oder bewahren Sie es bis zu einer Woche in verschlossenen Flaschen auf.

*Anmerkung:*

*Sie können die gepökelte Rote Bete und die Karotten essen oder für ein zweites Kanji verwenden, wobei eine zweite Fermentation etwas länger dauern wird.*



# Über die Autorin

„Ich begann 2011 Kombucha zu brauen, bald nachdem ich das Getränk im Lebensmittelladen entdeckt hatte. Ich brauchte ein paar Flaschen, um mich an den Kombuchageschmack zu gewöhnen, aber ich fühlte mich gleich sehr gut und wenig später schmeckte es mir auch. Ich kaufte und trank jeden Tag eine Flasche, was sehr schnell ins Geld ging. Ich merkte, wie viel Geld ich jeden Monat für meine Obsession mit Kombucha ausgab und suchte nach einer besseren Lösung.

Ich erkannte, dass die eigene Herstellung von Kombucha nicht nur Spaß bereiten, sondern mir auch viel Geld sparen würde und letztlich bekäme ich dabei auch die Kontrolle über die Zutaten. Als ich mit dem Brauen anfang, verwendete ich für die Aromatisierung ausschließlich hundertprozentige Fruchtsäfte. Als ich dann anfang, im Rahmen einer sekundären Fermentation Früchte und Kräuter für die Geschmacksgestaltung zu verwenden, machte die Qualität meiner Kombuchaproduktion einen großen Sprung nach vorne. Mein Kombucha schmeckte nicht nur besser, es wurde auch spritziger und ich konnte meine Ernährungsbedürfnisse besser bedienen, indem ich Zutaten verwendete, die bestimmte Vitamine und Mineralien enthielten und Gesundheitsvorteile besaßen, auf die es mir ankam.

Ich bin keine Ernährungswissenschaftlerin oder Diät-Spezialistin und ich habe auch keine Ausbildung in irgendeinem gesundheitswissenschaftlichen Bereich. Sämtliche Informationen in diesem Buch stammen aus meinen eigenen Analysen und Erfahrungen. Ich habe viele Erfolge, aber auch Rückschläge erlebt. Je mehr ich experimentiere, desto mehr lerne ich. In diesem Buch berichte ich alles, was in der Kunst der Fermentation für mich funktioniert und was nicht.

Ich glaube, dass die Probiotika in meiner Ernährung mein Heim zu einem glücklichen Ort machen. Wenn Sie Verdauungsprobleme haben, sind Probiotika ein hervorragender Weg zur Heilung Ihres Körpers, aber bitte stützen Sie sich bei Ihrer besten Ernährung nicht ausschließlich auf dieses Buch.

Ich liebe das Brauen von probiotischen Getränken, aber ich bin auch leidenschaftliche Köchin und Fotografin. Unter [www.theroastedroot.net](http://www.theroastedroot.net) betreibe ich mein Ernährungsblog, auf dem ich ernährungsbezogene Rezepte mit anderen teile, die sich auf ganzheitliche Nahrung konzentrieren.“



# Rezepteübersicht

<b>Einleitung</b> .....	4	<b>Milchsaure Limonade</b> .....	88
<b>Gemüsesaft</b> .....	16	Milchsaure Limonade .....	91
Probiotischer Kohl- und Karottensaft .....	21	Zitronen-Baiser-Kuchen-Drink .....	93
Rote-Bete-Kwass .....	23	Himbeer-Limonade.....	95
Kanji .....	27	Milchsaure Salbei-Limonade.....	97
<b>Rejuvelac</b> .....	30	Erdbeer-Rhabarber-Limonade.....	99
Basis-Rejuvelac.....	33	Milchsaure Lavendel-Limonade .....	101
Rejuvelac & Saft .....	35	Brombeer-Limonade .....	103
<b>Kombucha</b> .....	36	Aprikosen-Limonade mit Fruchtfleisch.....	105
Basis-Kombucha.....	45	Probiotischer Arnold Palmers .....	107
Granatapfel-Kombucha (Kombucha und Saft) .....	51	<b>Ingwerbier</b> .....	108
Zitrone-Ingwer-Kombucha.....	53	Ingwerbier .....	110
Apfel-Zimt-Kombucha .....	55	Blutorangen-Ingwerbier .....	115
Brombeer-Salbei-Kombucha.....	57	Himbeer-Basilikum-Ingwerbier.....	117
Himbeer-Minze-Kombucha .....	59	Kokosnuss-Basilikum-Ingwerbier.....	119
Jasmin-Kombucha .....	61	Grapefruit-Rosmarin-Ingwerbier .....	121
Feigen-Kombucha.....	63	Limetten-Ingwerbier .....	123
Ananas-Kombucha .....	65	Erdbeer-Ingwerbier.....	125
<b>Jun</b> .....	66	Erdbeer-Vanille-Ingwerbier-Cup.....	127
Basis-Jun .....	69	Ananas-Ingwerbier .....	129
Heidelbeer-Basilikum-Jun.....	71	<b>Wasser-Kefir und Kefirsoda</b> .....	130
Chai-Jun .....	73	Kirsch-Limetten-Soda .....	137
Rosen-Jun .....	75	Vanille-Wasserkefir .....	139
Hibiskus-Jun .....	77	Orangen-Ingwer-Soda.....	141
Grünes Jun .....	79	Pfirsich-Soda.....	143
Wassermelone-Limone-Jun.....	81	Sarsaparillen-Wasserkefir .....	145
Erdbeer-Jun .....	83	Himbeer-Kefirsoda .....	147
Aprikosen-Jun.....	85	Kefir-Limonade.....	149
Rhabarber-Jun .....	87		

<b>Milchkefir</b> .....	150
Option 1: Kefir mit gefriergetrocknetem Kefir- starter machen.....	153
Option 2: Kefir mit Kefirkörnern herstellen..	155
Ahorn-Chai-Kefir .....	157
Mango-Kefir .....	159
Limetten-Kefir.....	161
Preiselbeer-Kefir .....	163
Schokoladen-Kefir.....	165
Pfirsich- & Honig-Kefir .....	167
Erdbeer-Kefir.....	169
Röstbananen-Kefir .....	171
Heidelbeer-Kefir .....	173
<b>Joghurt</b> .....	174
Selbst gemachter Joghurt .....	179
Selbst gemachter griechischer Joghurt.....	180
Kokosmilch-Joghurt (ohne Milch).....	183
Bananencremekuchen-Joghurt .....	185
Mojito-Joghurt.....	187
Mokka-Joghurt.....	189
Vanille-Honig-Joghurt.....	191
Heidelbeer-Joghurt.....	193
Himbeer-Joghurt .....	195
Apfel-Zimt-Joghurt .....	197
Karamellisierte-Birnen-und-Kardamom- Joghurt .....	199
Zitronen-Joghurt .....	201

<b>Smoothies</b> .....	202
Erdbeer-Mango-Smoothie.....	205
Tropisch-grüner Smoothie.....	207
Pfirsich-Sahne-(Honig-)Smoothie.....	209
Schokoladen-Eiweiß-Smoothie.....	211
Himbeer-Piña-Colada-Smoothie.....	213
Heidelbeer-Mango-Smoothie .....	215
Schokolade-Rote-Bete-Smoothie.....	217
Zuckermelone-Minze-Cooler .....	219
Matcha-Grüntee-Smoothie.....	221
Mojito-Smoothie.....	223
Avocado-Grünkohl-Super-Smoothie .....	225
Kurkuma-Kefir-Lassi.....	227
Kürbis-Gewürz-Smoothie .....	229