

Hoe veilig is kombucha?

Dit is een moeilijk onderwerp. Ik trek vaak de vergelijking met gehakt. Gehakt is zo gevaarlijk dat jaren geleden de Europese Commissie op het punt heeft gestaan het te verbieden. Toch eet een heel groot gedeelte van de Nederlandse bevolking gehakt zonder enig probleem. Als je weet wat je doet en de hygiëne in ogenschouw neemt, moet het goed gaan.

Wat is kombucha?

Voor zover ons bekend bestaat kombucha uit een symbiotische cultuur van 3 micro-organismen, namelijk een azijnzuurbacterie en twee soorten gisten, dus géén schimmels. Gisten zijn eencellige "schimmels" zou je kunnen zeggen, maar ze vormen géén schimmeldraden noch sporen. Het laagje dat bovenop de kombucha ontstaat (zwam in de volksmond) bestaat dus niet uit schimmels maar is een cellulosenetwerk.

Hygiëne

Besmetting met schimmel(sporen) is en blijft dus een risico en het is belangrijk om schimmels te kunnen onderscheiden van het cellulosenetwerk dat normaal is voor kombucha. Bijgaand een foto van een mooie zwam.

De enige keren dat het bij mij mis ging betrof



overigens potten die op de tocht stonden.

Tips voor veilige kombucha

Enkele tips die u van dienst kunnen zijn.

- Gebruik geen (loodhoudende) emailen potten voor de bereiding van kombucha thee. Het zuur uit de kombucha thee onttrekt lood uit het email en kan bij consumptie tot loodvergiftiging leiden.
- Gebruik zoveel mogelijk de nieuwe (dochter-) zwammen of beperk het hergebruiken van oude zwammen tot enkele keren. De reden hiervoor is dat oude zwammen het grootste risico vormen op ongewenste schimmels en bacteriën.
- De kweektijd mag niet langer zijn dan 14 dagen. Hoe langer een cultuur staat hoe groter het risico op een verontreiniging (contaminatie) is met ongewenste schimmels en bacteriën. De hoeveelheid ongewenste micro-organismen kan sterk toenemen in de tijd en/of bij hogere temperaturen.
- Raak de theezwam niet aan met blote handen maar alleen met schoon keukengerei. Dit om te voorkomen dat bacteriën en schimmels van de huid de theecultuur verontreinigen. Indien aanraking met handen niet te vermijden is, zorg dan voor goed gewassen handen (altijd water en zeep). Droog de handen niet met een keukenhanddoek maar met keukenpapier. Een goede lichaamshygiëne is uiterst belangrijk. In geval van huidandoeningen (o.a. roos, zonnebrand) dient men direct contact met de theezwam en cultuur te vermijden, maar ook niet erboven te "hangen" c.q. bewegen.
- Gebruik geen vuil keukengerei. Ontsmet keukengerei bij voorkeur door het enkele minuten in kokend water te leggen. Beter is het gebruik van een snelkookpan of stoompan. Alternatief: gebruik wegwerp-keukengerei. Zet de cultuur niet in de buurt van (kamer)planten in verband met een verhoogd risico op schimmelsporen.
- Consumeer de Kombucha thee niet wanneer er zichtbaar schimmels in zitten. Sommige schimmels produceren myco-toxines en deze zijn schadelijk voor de gezondheid.

- Kombucha thee is geen medicijn en mag nooit als vervanging van reguliere medicijnen dienen. Het therapeutisch effect van kombucha thee is wetenschappelijk niet bewezen. Bij gebruik van medicijnen wordt consumptie van kombucha thee afgeraden omdat

interactie met medicijnen niet uit te sluiten is.

- Het drinken van 150 ml kombucha thee per dag zal voor de meeste mensen geen risico's met zich meebrengen. Consumptie van grotere hoeveelheden door mensen met niet-specifieke gezondheidsklachten wordt afgeraden.