

# Kuchenrezept "Hermann"

---

Dieses Rezept wird mit einem Teil des Hermann-Ansatzes von Familie zu Familie weitergegeben - so wie man es seit Generationen als Zeichen des gegenseitigen Dienens und der Hilfsbereitschaft auch mit dem [Kombuchapilz](#) macht. „Gegenseitige Hilfe macht selbst arme Leute reich“, sagt ein chinesisches Sprichwort.

Hermann wird meistens mit einem Blatt Papier, dem "Hermann-Brief" weitergegeben, auf dem folgendes Originalrezept zu lesen ist:

## **Hermann-Brief**

**Hier ist Hermann. An dem Tag, an dem Du Hermann bekommst, also am 1. Tag, musst Du Hermann füttern mit 1 Tasse Mehl, ½ Tasse Zucker, 1 Tasse Milch (oder Kombucha). Bewahre Hermann in einem hohen, nicht ganz dicht verschlossenen Gefäß im Kühlschrank auf. Hermann muss jeden Tag umgerührt werden, denn Hermann will hoch hinaus. Füttere Deinen Hermann dann am 5. Tag mit der gleichen Menge wie am ersten Tag. Am 10. Tag wird Hermann gebacken. Am Backtag: Nimm 1 Tasse von Hermann für Dich ab und 1 Tasse für eine Freundin, reiche dazu diesen Hermann-Brief weiter. Gib dann die etwa 2 Tassen verbleibenden Hermann in eine große Schüssel und mische folgende Zutaten darunter: 2 Eier, 2 Teelöffel Backpulver, ½ Tasse Zucker, 2 Tassen Mehl, 1 Teelöffel Zimt, 1 Tasse gemahlene Nüsse, 1 Tasse Rosinen und ½ Tasse Öl. Rühre alles nacheinander unter, bis es gut vermischt ist. Fülle danach den Teig in eine gefettete Form, gib diese in den Backofen und backe Hermann bei 180 Grad etwa 45 Minuten.**

Anschliessend gebe ich Ihnen ein noch ein anderes Rezept für „Hermann“:

Der Vorteig für einen Hermann-Kuchen ist eine Tasse Sauerteig. Sie können ihn selbst ansetzen, wenn Sie Hermann nicht von einem anderen Menschen bekommen. Das geht so: Mehl und Wasser (oder Kombucha) zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten, zum Gären 3 bis 4 Tage an einen warmen Ort stellen.

Dann einen halben Würfel Hefe hinzufügen. Dazu kommt je: 1 Tasse Mehl und Milch und eine halbe Tasse Zucker. Zu einem großen Gefäß gut verrühren. 5 Tage in den Kühlschrank stellen, bei täglichem Umrühren. Wiederum die gleiche Menge Mehl, Milch und Zucker zugeben. Das Gefäß bedecken und im Kühlschrank nochmals 5 Tage reifen lassen. Folgende Zutaten begeben: 2 Eier, je 1 Tasse Zucker, Rosinen, gehackte Nüsse, 2 Tassen Mehl, ½ Teelöffel Zimt, ½ Tasse Öl und 1 Päckchen Backpulver. Alles gut verrühren. Den Teig in eine gefettete, bemehlte Kastenform füllen und bei 180 Grad 45-60 Minuten backen. Nach dem Backen kann noch folgender Guß auf den Kuchen gegeben werden: ½ Tasse Butter, 1/3 Tasse Milch, ¼ Tasse brauner Zucker. 2 Minuten aufkochen und über den Kuchen geben.

---

Wie schafft es Hermann, wieder und wieder einen schmackhaften Kuchen zu produzieren? Bei „**Hermann**“ sind, wie auch bei Kombucha, Lebensgemeinschaften (Symbiosen) von Hefen und Bakterien im Spiel. Lebensgemeinschaften von Hefen und Bakterien werden von Menschen in aller Welt seit Urzeiten für die Herstellung von gesundheitsfördernden Gärgetränken und Lebensmitteln verwendet und zu ihrem Wohlbefinden eingesetzt.

Der Ansatz für Hermann ist eine Art Sauerteig und enthält Milchsäurebakterien und Hefen. Im Sauerteig werden Hefen (*Saccharomyces cerevisiae*, *Saccharomyces minor* u.a.), die in erster Linie für die Teiglockerung verantwortlich sind, und eine kompliziert zusammengesetzte Bakterienflora, in der die Milchsäurebildner *Lactobacillus plantarum* und *Lactobacillus brevis* dominieren, vermehrt.

Die Hefen ernähren sich von den im Mehl enthaltenen Kohlehydraten. Sie vermehren sich dabei und produzieren nebenbei Stoffwechselprodukte, die in den Teig übergehen. Die Mikroorganismen bauen einen Teil der im Mehl enthaltenen Stärke zu Zucker und Dextrinen ab. Der Zucker wiederum wird durch Gärung in Alkohol und Kohlensäure zerlegt.

Indem man dem Hermann-Teig immer wieder neu Mehl und Wasser zufügt, hält man ihn in ständiger Gärung. Durch den mehrmaligen erneuten Zusatz von Mehl und Wasser und den entsprechenden Lagerungszeiten entwickelt sich ein mikrobiologisch stabiler Sauerteig mit einem pH-Wert von etwa 4,0. Die durch den Zusatz des Hermann-Ansatzes eingeleitete Gärung des Mehlteiges hat zahlreiche positive Auswirkungen:

### **Säurebildung durch die *Lactobacillus*-Arten.**

Die pH-Erniedrigung schafft die Backfähigkeit des Mehles durch Erhöhung der Quellfähigkeit und durch Hemmung des Stärkeabbaus, schützt vor Fremdgärung durch andere Mikroorganismen, hemmt und verzögert im „Hermann“ das Wachstum von Verderbniserregern wie den Schimmelpilzen, fördert das Wachstum der säuretoleranten Hefen.

### **Teiglockerung durch die Kohlensäureproduktion der Hefen**

Die Kohlensäurebildung und damit die Lockerung des Teiges wird hauptsächlich durch die im Mehl vorhandenen Hefen bewirkt. Die gasförmige Kohlensäure versucht, in Form kleiner Bläschen zu entweichen. Durch den gequollenen Kleber des Teiges wird sie aber daran gehindert. Dadurch geht der Teig auf und erhält das gewünschte poröse Gefüge. Die Wirkung wird durch die in der Hitze erfolgende Ausdehnung der Kohlensäurebläschen noch verstärkt.

### **Bildung von Aroma- und Geschmackskomponenten durch die Milchsäurebakterien und Hefen.**

Sind Hermann und Kombucha verwandt?

Bei der Kombucha-Zubereitung finden durch die Mikroorganismen verwandte Vorgänge statt. In der Symbiose der Kombucha-Kultur finden wir ebenfalls Hefearten und säurebildende Bakterien, allerdings anderer Art als im Hermann-Teig. Während der Gärvorgänge laufen sowohl bei Hermann als auch bei Kombucha nebeneinander und nacheinander komplizierte Stoffwechselforgänge ab. So spielen sich beim Wachstum der Hefezellen und der Bakterien **Assimilationsvorgänge** ab, d.h. der Zucker in der Kombucha-Nährflüssigkeit und die Stärke im Hermann-Teig dienen den Mikroorganismen als Nahrung.

Daneben finden **Dissimilationsprozesse** statt. Dissimilation ist der Stoff- und Energiewechselvorgang, bei dem organische Stoffe unter Freisetzung von Energie mehr oder weniger zu anderen Endprodukten abgebaut werden. Das Gleichgewicht zwischen Assimilation und Dissimilation sorgt dafür, dass in der Natur ein ständiger Kreislauf herrscht („Erhaltungssatz der Energie“).

Näheres über diese komplizierten und faszinierenden Vorgängen siehe in dem Buch „Kombucha - Das Teepilzgetränk“ von Günther W. Frank, Seite 41ff. und 63 ff.

Da im „Hermann“ andere Mikroorganismen am Werk sind, bilden sich natürlich andere Stoffwechselprodukte als in dem Kombucha-Getränk, so dass man den gesundheitlichen Wert von Hermann nicht mit dem des Kombuchagetränks gleichsetzen kann.

Faszinierende Objekte sind beide allemal. Kombucha bietet zusätzlich einen unschätzbaren Nutzen für unsere Gesundheit. Das wussten schon die Völker des fernen Ostens und Russlands, die Kombucha als Volksheilmittel gegen Gebrechen aller Art hochschätzten. Die Palette reicht von der harmlosesten Unpässlichkeit bis zu der schwersten Erkrankung.