

Kombucha - Zutatenliste

- 1 Kombucha „Scoby“ (= *symbiotic culture of bacteria and yeasts*)
- 200 ml Ansatzflüssigkeit
- 12g Tee (schwarz oder grün), ohne zugesetzte Aromen
Ich nehme:
 - ½ grünen Tee „Gunpowder“,
 - ¼ Olong Tee
 - ¼ schwarzen Tee z.B. „Darjeeling“
- 100g Zucker
- 1,3 l Wasser

Materialien

- 2 Glasbehälter (1 für den Teeaufguss und 1 für das fermentierende Getränk)
- Kunststoff-Sieb, Kunststoff- oder Holzlöffel, Küchenwaage
- Tuch (z.B. Mulltuch oder ein Stofftaschentuch), (Gummi-) Band

Hygienegrundregeln

Alle Behälter sollten mit Spülmittel und heißem Wasser gereinigt und anschließend gründlich abgespült werden. (Reste der Seife können der Kultur schaden). Deine Hände müssen während des Herstellungsprozesses gründlich mit Seife gewaschen sein.

Kombucha - Anleitung

1. Den Tee mit 300 ml kochendem Wasser überbrühen, für 8-10 Minuten ziehen lassen und anschließend die Blätter aus dem Teekonzentrat ansehen.
2. Im großen Gärgefäß werden das Tee-Konzentrat, der Zucker und 1 l kaltes Wasser vermischt, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Mischung ist nun handwarm.
3. Als letztes kommen in die Mischung die Ansatzflüssigkeit (fertiger Kombucha) und der Scoby (Teepilz). Abschließend wird das Gefäß mit einem Tuch bedeckt, welches mit einem (Gummi-)Band fixiert wird. So gelangt der benötigte Sauerstoff hinein, aber keine unerwünschten Tierchen (z.B. Fliegen).
4. Der Kombucha fermentiert nun für 7-10 Tage. Je kürzer er fermentiert, desto süßer ist er noch, und je länger er fermentiert, desto saurer wird er. Die Dauer wird von der Umgebungstemperatur mitbestimmt (je

wärmer, desto schneller arbeiten die Mikroben...). Teste zwischendurch, ob der Kombucha dir schon schmeckt.

5. Hat er die gewünschte Säure erreicht, kannst du deinen Kombucha in Flaschen abfüllen. Behalte aber auf jeden Fall etwas fertigen Kombucha für den nächsten Ansatz zurück (Man braucht mindestens 10% Ansatzflüssigkeit im Verhältnis zum fertigen Tee).
6. Nun kannst du deinen Kombucha trinken oder je nach Wunsch für eine Zweitfermentation für weitere 1-4 Tage fermentieren lassen. In der geschlossenen Flasche entsteht Kohlensäure. Wer mag, kann Früchte, Saft, Gewürze oder Kräuter hinzugeben - testet aus, was euch schmeckt.

Kombucha - Lagerort

Während der Fermentation sollte das Glas nicht der direkten Sonne ausgesetzt werden und entfernt von Rauch, Kochdämpfen und Schimmelpilzquellen stehen.

Kombucha - Zweitfermentation

Ernte deinen Kombucha etwas süßer als am Schluss gewünscht. Nun kannst du kreativ werden - Gib an Geschmäckern hinzu, worauf du Lust hast!

- Fruchtig wird es mit 1 EL TK Himbeeren, Waldbeeren, Heidelbeeren...
- Uns schmeckt er am besten erfrischend spritzig mit etwas Zitronen- oder Orangenschale und etwas Ingwer.
- Auch Kräuter passen gut hinein.
- Dir sind beim Experimentieren keine Grenzen gesetzt...

Pause von der Kombucha Produktion nötig?

Kein Problem - schick deinen Scoby in den Urlaub:

An seinem gewöhnlichen Platz kann dein Scoby bis zu einen Monat in einem bedeckten Glas einfach stehen bleiben. Er muss lediglich in fertigem Kombucha (Ansatzflüssigkeit) schwimmen. Die Flüssigkeit wird immer saurer und dann zu Essig, aber das ist für den Scoby kein Problem.

Soll er mehrere Monate pausieren, wandert das Glas luftdicht verschlossen in den Kühlschrank. Durch Sauerstoffmangel und Kälte wird die Kultur inaktiv (wie ein Winterschlaf). Möchte man nach der Pause weitermachen, dauert es möglicherweise 1-2 Durchgänge, bis die alte Produktivität wieder erreicht ist.