

So erhalten Sie ein köstliches Kombucha-Getränk

Das benötigen Sie (pro 1 Liter Kombucha):

- 1 Kombucha Teepilz mit mindestens 100 ml fertigem Kombucha-Getränk als Ansatzflüssigkeit
rund 8 g Tee
- 90 bis 100 g Zucker
- 1 Gärgefäß (aus Glas oder Keramik) für die gewünschte Menge Kombucha
- 1 luftdurchlässiges Abdecktuch (aus Baumwolle oder Zellstoff), 1 Verschlussspanner (z. B. Gummiring) zum Abdichten

Kurzanleitung:

1. Wasser aufkochen. Pro Liter rund 8 g Tee hinzufügen und gut 15 Minuten ziehen lassen.
 2. Pro Liter 90 bis 100 g Zucker im fertigen Tee vollständig auflösen.
 3. Tee auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und in das Gärgefäß schütten.
 4. Kombucha Pilz zusammen mit Kombucha-Getränk als Ansatzflüssigkeit (mind. 100 ml pro Liter) hineingeben.
 5. Gärgefäß mit einem Abdecktuch bedecken und das Tuch mit einem Verschlussspanner abdichten.
 6. Gärgefäß an einen warmen Platz stellen und die nächsten Tage nicht bewegen.
 7. Nach 6 - 14 Tagen das fertige Getränk in Flaschen abfüllen und kühl stellen.
 8. Etwa 10 % des fertigen Getränks dient zusammen mit dem Teepilz als Ansatzflüssigkeit für die nächste Kultur.
- WICHTIG!** Bei jedem Neuansatz sollten Sie den Teepilz herausnehmen und mit fließendem kalten oder lauwarmen Wasser abwaschen. Evtl. die untersten, dunkel verfärbten Schichten entfernen. Spülen Sie das Gärgefäß heiß aus. Danach den Teepilz (mit mind. 10 % Ansatzflüssigkeit) wieder hineingeben. Jetzt können Sie wieder mit 1 beginnen.
- WICHTIG!** Wenn der fertige Ansatz einmal muffig riecht oder sich keine neue Pilzschicht gebildet hat: Schütten Sie den Ansatz sicherheitshalber weg und setzen Sie den Pilz (mit 3-4 EL Essig pro Liter Tee) neu an.

Sauberkeit und Hygiene

Alle Geräte, die mit dem Pilz oder der Ansatzflüssigkeit in Berührung kommen, müssen vorher gut gereinigt werden. Benutzen Sie heißes Wasser und Spülmittel. Spülen Sie danach alle Spülmittelreste sehr sorgfältig ab. Alle Utensilien aus der Spülmaschine sollten Sie nochmals mit heißem Wasser reinigen, um Reste des Klarspülers zu entfernen. Bei chemischen Stoffen reagiert der Teepilz sehr empfindlich. Auch Ihre Hände müssen sauber und seifenfrei sein, bevor Sie den Kombucha anfassen. Entfernen Sie offene Schimmelquellen (z. B. auf Brot, Käse und Obst) aus der Nähe des Teepilzes. Geben Sie ihm einen Standort, der sich nicht direkt neben einer Topfpflanze befindet.

Ausführliche Anleitung mit vielen Tipps und Tricks

1. Wasser aufkochen. Pro Liter rund 8 g Tee hinzufügen und gut 15 Minuten ziehen lassen.

- Pro Liter Wasser nimmt man rund 8 g Tee und gibt ihn in das noch sprudelnd kochende Wasser. Auch Grüntee sollte bei der Kombucha-Zubereitung immer in kochendes Wasser gegeben werden.
- Tee kann sich in Dichte und Gewicht sehr stark unterscheiden. Wiegen Sie einmal Ihren Lieblingstee und schauen Sie, wie viele Esslöffel das ergibt. Ganz genau muss es nämlich nicht sein: Zwischen 5 und 12 g Tee pro Liter wächst (und schmeckt!) Kombucha einwandfrei. Oder Sie greifen gleich auf Teebeutel zurück.
- Der Tee muss gut 15 Min. ziehen, also länger als Sie es von normalem Tee kennen. So lösen sich auch Stickstoffe, die der Kombucha als Nahrung braucht. Sie können den Tee sogar 2-3 Minuten mitkochen.
- Wir empfehlen, zumindest teilweise Grüntee zu verwenden: Die gesunden Inhaltsstoffe des Grüntees bleiben im Kombucha fast vollständig erhalten. Sie ergänzen und kombinieren sich mit denen des Teepilzes. Bei reinem Grüntee-Ansatz hat das fertige Kombucha-Getränk einen leichten, fruchtig-herben Geschmack. Bei Schwarztee hat es einen voll-aromatischen Charakter. Als ideale Mischung, was Pilzwachstum, Geschmack und Inhaltsstoffe betrifft, empfehlen wir ein Grundrezept aus Schwarztee und Grüntee zu gleichen Teilen.
- Wichtig: Benutzen Sie auf keinen Fall aromatisierte Tees, weil die ätherischen Öle dem Kombucha schaden.

2. Pro Liter 90 bis 100 g Zucker im fertigen Tee vollständig auflösen.

- Keine Angst vor so viel Zucker! Im fertig vergorenen Kombucha ist viel weniger Zucker enthalten. Das meiste wird in andere Stoffe umgewandelt. Bei unter 80 g Zucker pro Liter hungert Ihr Teepilz, bei über 110 g pro Liter ergibt sich ein zu intensives Getränk. 90 bis 100 g Zucker pro Liter sind deshalb ideal.
- Kombucha gedeiht ohne Probleme mit normalem, weißem Zucker. Ein viel besseres Wachstum zeigt die Kultur allerdings, wenn Sie Rohrohrzucker oder Vollrohrzucker verwenden. Beide Rohrzucker-Arten enthalten echte Melasse. Vollrohrzucker enthält sogar den vollen natürlichen Melasse-Anteil.
- Wenn Sie lieber mit weißem Zucker arbeiten, aber auf die gesunde Melasse im Kombucha-Getränk nicht verzichten wollen, können Sie auch weißen Zucker verwenden und dann flüssige Melasse hinzufügen (ca. 1 gestrichener Teelöffel pro Liter Tee). Der Kombucha dankt es Ihnen mit einem besseren Wachstum, und das fertige Kombucha-Getränk bekommt einen intensiven, leicht malzigen Geschmack.
- Vollrohrzucker, Rohrohrzucker und auch reine flüssige Melasse erhalten Sie z.B. in unserem Shop.
- Die Verwendung von Honig im Kombucha-Ansatz ist leider nicht empfehlenswert. Honig ist vom Kombucha nur schwer zu verarbeiten und hemmt die Entwicklung der erwünschten Bakterien.

3. Tee auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und in das Gärgefäß schütten.

- Niemals den Teepilz in heißen Tee geben, das würde ihn abtöten. Der Tee sollte nicht wärmer als 28 Grad Celsius sein, wenn Sie Pilz und Ansatzflüssigkeit hineingeben. Als Gärgefäß verwenden Sie am besten Glas- oder Keramikbehälter (z.B. Rumtopf). Auf keinen Fall geeignet sind Metallgefäße.
- Wichtig ist auch, dass die Gefäße eine große Oberfläche besitzen, damit der Pilz gut atmen kann. Lieber

breitere, flachere Gefäße als sehr hohe, schmale.

4. Kombucha Pilz zusammen mit fertigem Kombucha-Getränk (mind. 100 ml pro Liter) hineingeben.

- Geben Sie die Ansatzflüssigkeit (fertig vergorenes Kombucha-Getränk) in den Tee. Diese sollte mindestens 10% des neuen Ansatzes bilden, um ein schnelles Anwachsen zu gewährleisten, besser sind 15-20%. In der Ansatzflüssigkeit herrscht bereits das Mikroklima, das der Kombucha für sein Wachstum braucht. Wenn das Wachstum sehr schnell starten soll, kann man den Anteil der Ansatzflüssigkeit auf 20-30 % steigern.
- Am Ende geben Sie den Kombucha in den Tee, mit der helleren (frisch gewachsenen) Seite nach oben. Der Teepilz sinkt entweder auf den Boden des Gefäßes oder schwimmt auf der Oberfläche. Wenn er schwimmt, wächst er auf seiner Oberseite weiter. Wenn er absinkt, entsteht auf der Oberfläche des Tees in wenigen Tagen ein neuer Pilz. Vom alten Pilz aus wachsen schlierige Fäden nach oben und verdichten sich dort.

5. Gärgefäß mit einem Abdecktuch bedecken und das Tuch mit einem Verschlussspanner abdichten.

- Das Gefäß wird mit einem sauberen Tuch oder mit Küchenpapier abgedeckt, damit der Kombucha atmen kann, ohne dass Staub oder Insekten ihn verunreinigen. Wichtig ist, dass das Tuch gut luftdurchlässig ist. Dicke Tücher oder normales Papier sind deshalb weniger gut geeignet. Achten Sie darauf, nicht zu großmaschige Tücher zu verwenden. Essig- oder Fruchtfliegen dringen auch durch kleinste Löcher ein.
- Ein fest sitzender Verschlussspanner (z. B. Gummiband) verhindert, dass Fruchtfliegen oder andere Schädlinge in die Kultur eindringen können. Aber bitte niemals luftdicht verschließen!

6. Gärgefäß an einen warmen Platz stellen und die nächsten Tage nicht bewegen.

- Kombucha braucht zum Gedeihen Wärme und Ruhe. Das Gefäß sollte die ersten Tage nicht bewegt werden. Bewegung verhindert die Bildung einer neuen Pilz-Haut (Kombucha-Scheibe) oben auf der Flüssigkeit.
- Kombucha mag keine direkte Sonne. Sonnenstrahlen verhindern sein Wachstum. Er kann problemlos im Hellen stehen, wächst aber genauso gut, wenn er ganz im Dunklen steht.
- Besonders beim ersten Ansatz, wenn der Pilz noch klein ist, sollte im Raum möglichst nicht geraucht werden.
- Der neue Teepilz sieht zunächst aus wie eine dünne, milchige Membran, die schnell in die Dicke wächst. Diese verwenden Sie beim nächsten Ansatz wieder mit, ebenso wie die älteren Teile darunter, solange bis Ihr neuer Teepilz eine ausreichende Stärke erreicht hat (1-3 cm).
- Am Anfang werden vielleicht kleine Gasbläschen in die Membran eingeschlossen, es kann kleine Unebenheiten und "Krater" geben. Keine Angst, das ist kein Schimmel! Gesunder junger Teepilz ist weißlich, je nach Ansatzflüssigkeit zwischen rosa und beige. Schimmel ist meist bläulich oder grünlich und bildet einen "Pelz".
- Für das Wachstum sind etwa 23 Grad Celsius ideal. Je wärmer der Tee steht, desto schneller laufen seine chemischen Prozesse ab. Unter 19 Grad stellt er seine Arbeit langsam ein, stirbt aber nicht ab. Bei über 25 Grad werden die Gärprozesse sehr schnell. Einige Wochen über 25 Grad (im Sommer) schaden nicht, dauerhaft sollte der Pilz aber nicht über 25 Grad stehen.
- Wenn Sie das Gefühl haben, der Pilz stehe zu kalt, suchen Sie einen Platz über der Heizung oder kaufen Sie sich eine Heizmatte. Stellen Sie Ihr Gärgefäß darauf. Billige Heizmatten erhalten Sie z. B. im Zoofachhandel (für Terrarien). Sie müssen die Heizmatte aber so regeln (mit Thermostat oder Zeitschaltuhr), dass der Kombucha sich nicht auf über 25 Grad erhitzt.

7. Nach 6 - 14 Tagen das fertige Getränk in Flaschen abfüllen und kühl stellen.

- Das Ganze bleibt 6 -14 Tage stehen, bis das Getränk fertig ist. Je höher die Temperatur (Sommer, Heizung) desto schneller arbeitet Ihr Kombucha. Im Winter kann er durchaus 14 Tage Zeit brauchen. Je länger er steht, desto saurer wird der Kombucha, je kürzer desto süßer bleibt er. Sie sollten das Getränk aber mindestens 6 Tage gären lassen. Als normal gilt ein ausgewogener süß-säuerlicher Geschmack, der besonders im Sommer erfrischt.
- Das fertig vergorene Kombucha-Getränk wird in saubere Flaschen gefüllt und in den Kühlschrank gestellt, wo es sich 1-2 Wochen hält, ohne wesentlich nachzusäuern. Die Flaschen dürfen nicht fest verschlossen werden, da das Getränk weiter gärt und Gase bildet.
- Das Getränk muss vor dem Verzehr nicht gefiltert werden. Die dunklen Schwebstoffe, die sich unten im Gärgefäß sammeln, bestehen vor allem aus gesunden Hefezellen. Nur wenn man die Schlieren und gallertartigen Teile, die im Teegetränk schweben, nicht mag, sollte man den Kombucha filtern.
- Ein Tipp: Bei drei bis sechs Tagen Nachgärung im Kühlschrank bildet sich besonders viel Kohlensäure, die jetzt nicht mehr so leicht entweichen kann. Das Getränk wird prickelnd-spritzig!

8. Mindestens 10 % des fertigen Getränks dient zusammen mit dem Teepilz als Ansatzflüssigkeit für die nächste Kultur. WICHTIG! Bei jedem Neuansatz sollten Sie den Teepilz herausnehmen und mit fließendem kaltem oder lauwarmen Wasser abwaschen. Evtl. die untersten, dunkel verfärbten Teeschichten entfernen. Spülen Sie das Gärgefäß heiß aus. Danach den Teepilz (mit mindestens 10 % Ansatzflüssigkeit) wieder hineingeben. Jetzt können Sie wieder mit Punkt 1 beginnen.

- Wenn Sie Ihren neuen Freund gut behandeln, kann er Sie Ihr ganzes Leben begleiten. Sie können ihn immer wieder neu ansetzen. Nach oben verjüngt er sich mit einer helleren Schicht immer wieder neu. Ist der Teepilz zu dick geworden, so nimmt man die untere dunkle Schicht ab und wirft sie auf den Kompost.
- Wenn Sie in den Urlaub fahren oder mal aussetzen wollen, lassen Sie den frisch angesetzten Kombucha einfach stehen. Zwei bis drei Wochen machen ihm nichts aus. Wenn Sie länger pausieren wollen, stellen Sie ihn in den Kühlschrank oder Keller. Den ersten Neuansatz danach sollten Sie aber nicht trinken, sondern wegschütten.

Anmerkung: Alle Informationen und Tipps sind mit der notwendigen Sorgfalt erstellt worden. Dennoch können wir für eventuelle Schäden nicht haften. Die Anwendung aller Ratschläge geschieht auf eigene Verantwortung.

copyright © wellness-drinks.de
wellness-drinks.de

André Götz
Herzogstr. 27 / 60528 Frankfurt
info@wellness-drinks.de

Tel. 069 – 65 30 37 41 / Fax 069 – 65 30 37 32

