

KOMBUCHA spricht *KombuDscha*

Kurzanleitung

Zutaten:

1 **SCOB****Y** (**S**ymbiotic **C**ulture **O**f **B**acteria and **Y**east) in Starterflüssigkeit

Schwarz- oder Grüntee

Zucker, Rohrzucker oder weißer Zucker



Wir benötigen außerdem:

1 großes etwa 1 ½ bis 2 Liter fassendes Glas mit einer weiten Öffnung

1 dünnes Tuch zum Abdecken des Glases gegen Obstfliegen

1 Gummiband für die Befestigung des Tuches

1 Kelle oder Löffel aus Kunststoff

1 feines Sieb aus Kunststoff

1 großes Teesieb oder Teefilterbeutel

1 Küchenthermometer

1 Trichter aus Kunststoff

Glasflaschen mit Schraubverschluss

Für 1 Liter Tee nehmen wir 8 g schwarzen oder grünen Tee und 80 g Zucker.

Schwarzen Tee mit 1 Liter kochendem Wasser aufgießen und 15 Minuten ziehen lassen. Grünen Tee nur 5 – 8 Minuten ziehen lassen.

In den noch heißen Tee Zucker einrühren und auflösen. Alles – ganz wichtig! – abkühlen lassen auf etwa 28 °C (Thermometer). Der Scoby verträgt Hitze nicht.

Den süßen Tee in ein weites Gefäß (z.B. großes Gurkenglas) einfüllen und den Scoby mit mindestens 100 ml Starterflüssigkeit einlegen.



Das Glas mit einem Tuch abdecken und mit einem Gummiband fixieren, so dass die Obstfliegen keine Chance haben.

Das Glas sollte beim Zimmertemperatur einen nicht zu hellen Platz bekommen, damit der Scoby dort ungestört seine Arbeit tun kann. Auch wenn er abgesunken ist (siehe oben rechts), wird er an der gesamten Gefäßoberfläche einen neuen Pilz entwickeln.

Wir sollten ihm dafür etwa 7-10 Tage Zeit geben. Dann einmal probieren, ob der Kombucha angenehm trinkbar ist, nämlich nicht mehr zu süß und zart säuerlich.

Hier ist vieles steuerbar. Je länger Kombucha weiterarbeiten darf, um so mehr geht es geschmacklich Richtung Essig, der natürlich auch verwertbar ist.

Das fertige Kombucha-Getränk mit Trichter und Sieb in Flaschen abfüllen, 10 % davon mindestens für den neu anzusetzenden Tee aufheben.

Die Flaschen fest verschlossen noch 2-3 Tage bei Zimmertemperatur zur Nachgärung stehen lassen. So entwickelt sich etwas Kohlensäure, die unser Getränk leicht moussieren lässt. Jetzt Kombucha kühlen und genießen.

Der Kreislauf beginnt von vorne. Tee kochen, süßen, abkühlen, Scoby mit Starterflüssigkeit einlegen und warten.

Extra-Tipps:

- F Mehr Kohlensäure erzeugst Du mit einem kleinen Stück Ingwer, das Du zur Nachgärung in die Flasche gibst.
- F Es gibt noch ganz viele Möglichkeiten Kombucha-Getränke geschmacklich zu variieren. Dazu empfehle ich, ein wenig zu googeln und, wenn man einen sehr aktiven Scoby zur Verfügung hat, damit zu experimentieren.

- F Wichtig ist auch die Pflege und weitere Vermehrung des Scobys. Dazu bitte Infos einholen.
- F Hast Du mal keine Lust, Deinen Scoby erneut anzusetzen, dann lege ihn gesäubert (also braune Fädchen abzupfen) in ein Schraubglas, gieße reichlich fertigen Kombucha als Starterflüssigkeit dazu, und parke ihn im Kühlschrank. Einfrieren kannst Du ihn aber nicht, das würde ihn umbringen.

Weitere Tipps - natürlich nur für Erwachsene:

- F Mixe Dir das Herrengetränk á la Meixner: 1 Teil Kombucha, 1 Teil Jack Daniels, 1 Teil Soda, alles on the rocks;
- F oder süffige Damengetränke, von mir kreiert und sehr sorgfältig getestet:
Aperocha = 1 Teil Aperol und 3 Teile Kombucha oder etwas stärker
Campacha = 1 Teil Campari und 4 Teile Kombucha. Zum Wohl!

Bücher zum Thema:

- Günther W. Frank „Kombucha. Das Teepilz-Getränk – Praxisgerechte Anleitung für Zubereitung und Anwendung“
- Günther W. Frank „Kombucha. Mythos – Wahrheit – Faszination“
- Prof. Dr. Jan Lelley „Die Heilkraft der Pilze“, darin sind 3 Seiten über Tee aus Kombucha enthalten.

Bei Amazon gibt es etwa ein Dutzend Kombucha-Titel und weitere, die sich mit selbstgebrauten Getränken befassen.

Web-Adressen, Bezugsquellen für SCOBY:

<https://original-kombucha.de/>

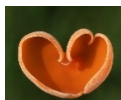
<https://fairment.de/>

Ich habe meinen Scoby von Fairment bezogen und sehr ausführliche Anleitungen erhalten, sowie, wenn man das möchte, eine Art E-Mail-Kurs, wo man weitere Informationen und Tipps erhält.

Bei beiden Adressen, kann man auch komplette Sets bestellen, aber eigentlich braucht man nur den Kombucha-Pilz in seiner Starterlösung. Der Rest findet sich in den meisten Haushalten.

Für Rückfragen stehe ich Euch gerne zur Verfügung:

Brigitte Schmelzer-Sandtner



E-Mail: gittesan@t-online.de