

## So erhalten Sie ein köstliches Kombucha-Getränk

### Das benötigen Sie (pro Liter Kombucha):

- 1 Original-Kombucha-Teepilz mit ca. 100 ml Ansatzflüssigkeit
- 5 bis 12 g Tee
- 80 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
- 1 Sieb, 1 Trichter und die entsprechende Menge Flaschen zum Abfüllen und Aufbewahren

### Kurzanleitung:

1. Wasser aufkochen. Pro Liter rund 8 g Tee hinzufügen und gut 15 Minuten ziehen lassen.
  2. Pro Liter 80 bis 100 g Zucker im fertigen Tee vollständig auflösen.
  3. Tee auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und in das Gärgefäß schütten.
  4. Original-Kombucha-Teepilz zusammen mit der Ansatzflüssigkeit (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 muss im Gärgefäß zurückbleiben. Es dient zusammen mit dem Teepilz als Ansatzflüssigkeit für die nächste Kultur. Jetzt können Sie wieder mit Punkt 1 beginnen.
- WICHTIG!** Etwa alle 4 Wochen sollten Sie den Teepilz herausnehmen und mit fließendem kalten oder lauwarmen Wasser abwaschen. Evtl. die untersten, dunkel verfärbten Teeschichten entfernen. Spülen Sie das Gärgefäß heiß aus. Danach den Teepilz (mit 10 % Ansatzflüssigkeit) wieder hineingeben. Jetzt können Sie wieder mit Punkt 1 beginnen.

### 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. Nach dem Händewaschen sollten sich unter Ringen und Fingernägeln keine Seifenreste mehr befinden. 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. In der Blumenerde befinden sich sehr viele Sporen.

## **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.
- Eine Angabe wie "zwei Esslöffel Tee pro Liter" ist leider nutzlos, weil sich Tee in Dichte und Gewicht sehr stark unterscheiden kann. 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. Hier ist das Teegewicht immer angegeben.
- Der Tee muss gut ziehen (15 - 20 Minuten), also länger als Sie es von normalem Tee kennen. So lösen sich auch Stickstoffe und andere Substanzen, die der Kombucha als Nahrung braucht. Sie können den Tee sogar 2 bis 3 Minuten mitkochen lassen.
- Am einfachsten wächst Kombucha in Schwarztee. Auch in reinem Grüntee funktioniert die Kultur hervorragend. Sehr gut sind alle Tees aus kontrolliert-biologischem Anbau - dem Kombucha und Ihrer Gesundheit zuliebe. Die Kultur in herkömmlichem Tee ist aber problemlos möglich. Wenn Sie grünen Tee nehmen, erhöhen Sie die Wirkung des Kombucha. Die gesunden Inhaltsstoffe des Grüntees bleiben im Kombucha fast vollständig erhalten. Sie ergänzen und kombinieren sich mit denen des Teepilzes. Dabei mildert sich auch der oft bittere Geschmack des Grüntees. Bei reinem Grüntee-Ansatz hat das fertige Kombucha-Getränk einen leichten, fruchtig-herben Geschmack. Wer eher den voll-aromatischen, wuchtigen Charakter des Schwarztees liebt, der setzt auf puren Schwarztee. Auch in reinem Schwarztee produziert der Teepilz alle seine probiotischen, gesundheitsfördernden Wirkstoffe. Als ideale Mischung, was Pilzwachstum, Geschmack und Wirkstoffe betrifft, empfehlen wir ein Grundrezept aus Schwarztee und Grüntee zu gleichen Teilen.
- Wenn Sie keinen Tee mögen, können Sie den Kombucha auch in einem Kräuter-Ansatz wachsen lassen. Aber nicht alle Kräuter sind geeignet. Mehr dazu und zu den verschiedenen Tee-Sorten finden Sie auf unserer Website unter Rezepte.
- Wichtig: Benutzen Sie auf keinen Fall aromatisierte Tees, weil die ätherischen Öle dem Kombucha schaden.

### **2. Pro Liter 80 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. Geizen Sie deshalb nicht mit dem Zucker. In Nährlösungen mit wenig Zucker entstehen auch weniger gesunde Wirkstoffe.
- Bei unter 70 g Zucker pro Liter hungert Ihr Teepilz, bei über 110 g pro Liter ergibt sich ein zu intensives Getränk. Am Anfang ist es zu süß, bei zunehmender Vergärung wird es zu sauer. 80 bis 100 g Zucker pro Liter sind deshalb ideal. Zum Züchten neuer, vitaler Pilze können Sie durchaus auch 110 bis 120 g Zucker begeben. Das ergibt eine starke Ansatzflüssigkeit, die zum Trinken aber weniger geeignet ist.
- Wir raten davon ab, Honig oder Rohrzucker zu verwenden. Beide sind vom Kombucha nur schwer zu verarbeiten. Honig hat außerdem bakterientötende Eigenschaften und hemmt die Entwicklung der erwünschten Bakterien. Am besten ist immer noch normaler, weißer Zucker!
- Tipp für "Faule": Wenn Ihnen das Teekochen und Auflösen des Zuckers zu lange dauert, gibt es auch eine schnelle Methode. Geben Sie den Tee und den Zucker schon ins Wasser, während Sie es erhitzen. Lassen Sie alles rund 3 Minuten sprudelnd kochen und nehmen Sie den Tee heraus. Der Zucker hat sich mittlerweile gelöst. Geschmacklich ist diese Methode vielleicht nicht ganz optimal, aber sie funktioniert einwandfrei.

### **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. Der Tee darf sich also nur noch ganz leicht lauwarm anfühlen. Wer ganz sicher gehen will, wartet lieber etwas länger - oder mißt nach!
- Als Gärgefäß verwenden Sie am besten Glas- oder Keramikbehälter (z.B. Rumtopf). Kunststoffbehälter sind möglich, wenn sie aus lebensmittelechtem Plastik (z.B. PE) sind. Auf keinen Fall geeignet sind Metallgefäße, weil sie die chemischen Prozesse stören.
- 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. Original-Kombucha-Teepilz zusammen mit der Ansatzflüssigkeit (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. In der Ansatzflüssigkeit herrscht bereits das Mikroklima, das der Kombucha für sein Wachstum braucht. Wenn das Wachstum sehr schnell gehen soll, kann man den Anteil der Ansatzflüssigkeit auf 20-30 % steigern.
- Wenn Sie einmal nicht genug Ansatzflüssigkeit zur Verfügung haben, säuern Sie die neue Kultur einfach mit Essig an. Statt Ansatzflüssigkeit geben Sie dann pro Liter 3 bis 5 Esslöffel handelsüblichen Essig hinzu. Das verhindert die Gefahr der Schimmelbildung und bietet dem Teepilz gleich das richtige Milieu. Der Ansatz kann dann allerdings etwas länger dauern, weil sich die Bakterien erst bilden müssen.
- Am Ende geben Sie Ihren Kombucha-Pilz 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. Beides ist normal. 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 Verschußspanner abdichten.**

- Das Gefäß wird mit einem sauberen Tuch abgedeckt, damit der Kombucha atmen kann, ohne dass Staub oder Insekten ihn verunreinigen. Benutzen Sie ein Baumwolltuch, Mull, Küchenpapier oder Papiertaschentücher. Wichtig ist, dass das Tuch gut luftdurchlässig ist. Dicke Tücher oder normales Papier ohne "Poren" sind weniger gut. Achten Sie aber darauf, nicht zu großmaschige Tücher zu verwenden. Essigfliegen dringen auch durch kleinste Löcher ein.
- Papiertaschentücher und Küchenpapier sind aus mehreren Schichten aufgebaut. Sie können einige Schichten entfernen, bis das Abdecktuch nur noch sehr dünn und extrem luftdurchlässig ist. Der Kombucha dankt es Ihnen mit besserem Wachstum!
- Ein fest sitzender Verschußspanner (z. B. Gummiband) verhindert, dass Essigfliegen 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 unnötig 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. Das schadet dem Kombucha und verhindert vielleicht sogar sein Anwachsen.
- 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-braun schwankend. Schimmel ist meistens bläulich oder grünlich und bildet einen "Pelz".
- Für das Wachstum sind etwa 23 Grad Celsius ideal. Ein paar Grade mehr oder weniger schaden nicht. 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. (Es wird berichtet, dass selbst Einfrieren dem Kombucha nichts anhaben kann.) 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.
- Eine Heizung für den Kombucha ist im Winter normalerweise überflüssig. Der Teepilz arbeitet jetzt eben ein wenig langsamer! Eine Heizung benötigen Sie nur, wenn es in Ihrer Wohnung ungewöhnlich kalt wird.
- Wenn Sie das Gefühl haben, der Pilz stehe zu kalt und wachse nicht schnell genug, 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.
- Sie können Ihr Gärgefäß auch in ein größeres Gefäß mit Wasser stellen (z. B. kleines Aquarium). Das Wasser im größeren Gefäß heizen Sie dann mit einem Aquarienheizstab auf 25

Grad. Den Kombucha selbst sollten Sie auf diese Art nicht erwärmen. Der Heizstab könnte sonst unerwünschte Stoffe in das Teegetränk abgeben.

#### **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) um so schneller (6 - 8 Tage) arbeitet Ihr Kombucha. Im Winter kann er durchaus die doppelte Zeit brauchen (10-14 Tage). Generell gilt: Je länger Sie ihn stehen lassen, desto saurer wird der Kombucha-Tee, je kürzer, umso süßer bleibt er. Wie Sie Ihren Kombucha trinken wollen, ist auch vom individuellen Geschmack abhängig: Probieren Sie es aus! Sie sollten das Getränk aber mindestens 6 Tage gären lassen, damit sich alle wichtigen Stoffe bilden können. Als normal gilt ein ausgewogener süß-säuerlicher Geschmack, der besonders im Sommer erfrischt und auch bei Kindern sehr beliebt ist.
- Das fertig vergorene Kombucha-Getränk wird mittels Trichter (und evtl. Sieb) in saubere Flaschen gefüllt und in den Kühlschrank gestellt, wo es sich Wochen hält, ohne wesentlich nachzusäuern. Zur Aufbewahrung sind am besten Glasflaschen mit Plastikverschlüssen geeignet (kein Metall, dieses oxidiert schnell). Die Flaschen dürfen nicht fest verschlossen werden, da das Getränk nachgärt und Gase bildet. Lassen Sie den Drehverschluss leicht offen oder verwenden Sie Korken.
- Das Getränk muss vor dem Verzehr nicht gefiltert werden. Die dunklen Schwebstoffe, die sich unten im Gärgefäß sammeln, bestehen vor allem aus Hefezellen und sind sogar besonders gesund. 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!
- Gekühlter Kombucha schmeckt übrigens vielen am besten. Die Säure ist dann viel weniger zu spüren.

**8. Etwa 10 % des fertigen Getränks muss im Gärgefäß zurückbleiben. Es dient zusammen mit dem Teepilz als Ansatzflüssigkeit für die nächste Kultur. Jetzt können Sie wieder mit Punkt 1 beginnen.**

**WICHTIG! Etwa alle 4 Wochen sollten Sie den Teepilz herausnehmen und mit fließendem kalten oder lauwarmen Wasser abwaschen. Evtl. die untersten, dunkel verfärbten Teeschichten entfernen. Spülen Sie das Gärgefäß heiß aus. Danach den Teepilz (mit 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 er zu dick (mehr als 3 cm) geworden, so nimmt man die untere (vom Tee) 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. Aber so, dass er weiterhin atmen kann. Gekühlt hält er sich einige Monate ohne weiter zu arbeiten. Viele Menschen haben schon einen Teepilz "wiederbelebt", der über ein Jahr lang keine neue Nahrung bekommen hatte.
- 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 © kombucha-shop.de