



# WIE STELLE ICH **KOMBUCHA** HER?

## WAS TUN, SOBALD DER KOMBUCHA SCOPY BEI MIR EINGETROFFEN IST?

Deine Lieferung enthält einen Kombucha Scoby und ein Starter Tee. Sobald der Kombucha Scoby bei Dir eingetroffen ist, solltest Du zeitnah mit der Fermentation beginnen. Falls Dir dies jedoch nicht möglich ist, hält sich der Scoby aber auch bei Raumtemperatur bis zum aufgedruckten Mindesthaltbarkeitsdatum. Sowohl der Kombucha Scoby, als auch der Starter Tee können braune Flecken und Schlieren aufweisen, die aber unbedenklich sind! Es handelt sich hierbei um Hefebakterien. Konsument\*Innen verwechseln diese oft mit Schimmel, wobei das Gegenteil der Fall ist und die Hefebakterien eine wichtige Rolle bei der Fermentation spielen. Falls Du Dir doch unsicher sein solltest, kannst Du uns gerne auch noch einmal kontaktieren, bevor Du mit Deiner Fermentation beginnst.

## WELCHES EQUIPMENT BENÖTIGE ICH?



Braugefäß



Sieb



Wasserfilter



Glasabdeckung



Töpfe



Glasflaschen



Trichter



Messbecher

### **KOMBUCHA UND METALL**

In vielen Beschreibungen und Tipps wird bei dem Brauvorgang von Kombucha vom Gebrauch von Metall abgeraten. Die Erklärung dafür ist folgende: der Kombucha wird sehr säurehaltig, wenn er in Metallgefäßen aufbewahrt wird und so kann es sein, dass sich Teile des Metalls auflösen oder rosten und so in Deinen Kombucha gelangen. Es kann aber auf jeden Fall ein Metallsieb während der Zubereitung benutzt werden, ohne dass dies dem Fermentationsprozess schadet, da der Kontakt zwischen Metall und Kombucha nur sehr kurz ist. Wir raten aber davon ab, den Kombucha in Metallgefäßen aufzubewahren!

### **BRAUGEFÄß**

Um den Kombucha zu brauen, benötigst du ein Gefäß. Wir empfehlen ein Glasgefäß, da diese einfach zu säubern und sterilisieren sind. Bei Plastik können sich neben möglichen chemischen Kontaminationen wie BPA, durch Abnutzung auch Verschmutzungen und Bakterien ansammeln. Besonders gut eignet sich für das Brauen ein Kilner Einmachglas.

### **SIEB**

Du benötigst ein Sieb und einen Löffel zum Umrühren.

### **WASSERFILTER**

Wir empfehlen ebenfalls gefiltertes Wasser bei der Zubereitung. Auf Dauer kann abgefülltes Wasser zu kaufen teuer werden, weshalb es sich empfiehlt auf einen Wasserfilter zurückzugreifen.

### **GLASABDECKUNG**

Ebenfalls benötigst Du etwas zum Abdecken des Gefäßes. Wir empfehlen dafür Küchenrolle zu verwenden, da diese am einfachsten auszutauschen ist. Ebenfalls kannst Du aber auch ein Käsetuch oder Ähnliches verwenden und zum Festmachen einen Gummi. Im Kit enthalten ist aber schon ein Kilner Einmachglas, bei dem der Gummiring des Deckels entfernt werden kann und sich dieser somit perfekt zum Abdecken des Glases eignet, da noch genügend Luft an den Kombucha gelangt.

### **TOPF**

Zum Erhitzen des Wassers benötigst Du einen Topf.



#### **GLASFLASCHEN**

Zur Aufbewahrung Deines Kombuchas benötigst Du Gefäße. Auch hier empfehlen wir Glasflaschen, am Besten mit Schraubverschluss. Falls Du besorgt bist, dass Glasflaschen eventuell platzen könnten, kannst Du auch auf Plastikflaschen zurückgreifen. Achte hierbei auf eine BPA-freie Variante. Plastik kann sich aufgrund des Säuregehalts im Kombucha auflösen. Somit können sich aufgelöste Teile des Plastiks in Deinem Kombucha wiederfinden.

#### **TRICHTER**

Zum Abfüllen Deines Kombuchas eignet sich ein Trichter.

#### **GLAS-/PLASTIK-MESSBECHER**

Um Deinen Kombucha in die Flaschen zu füllen, ist ein Messbecher hilfreich.

---

## **WELCHE ZUTATEN BENÖTIGE ICH?**

Für Kombucha benötigst Du nur drei Zutaten: Wasser, Tee und Zucker. Für den ersten Kombucha empfehlen wir Dir schwarzen Tee bei der Zubereitung. Generell kann man eine Vielzahl verschiedener Tees für Kombucha benutzen, jedoch können manche Sorten den Scoby beschädigen. Deshalb lohnt es sich mit dem Experimentieren verschiedener Teesorten zu warten bis Du mehrere Scobys zur Verfügung hast.

Sowohl loser Tee, als auch Teebeutel eignen sich bei der Zubereitung. Am Liebsten verwenden wir losen Bio-Tee und Bio-braunen Zucker. Genauso gut funktioniert aber auch weißer Zucker. Wir raten von unraffiniertem Zucker ab, da dieser nicht so gut von den Bakterien zersetzt werden kann. Jede Art von Tee kann verwendet werden. Aber: je besser die Qualität des Tees, desto besser der Kombucha. Schau gerne in unserem Shop für weitere Teesorten.

---

## **DAS BRAUEN DES TEES**

#### **Für 1 Liter Kombucha Scoby:**

Gib 900ml gefiltertes Wasser in den Topf und füge 90g Zucker hinzu.

#### **Für 2 Liter Kombucha Scoby:**

Gib 1800ml gefiltertes Wasser in den Topf und füge 120g Zucker hinzu.

#### **Für 3 Liter Kombucha Scoby:**

Gib 2700ml gefiltertes Wasser in den Topf und füge 180g Zucker hinzu.

#### **Für 5 Liter Kombucha Scoby:**

Gib 4500ml gefiltertes Wasser in den Topf und füge 300g Zucker hinzu.

**Für 1 Liter:** Füge 10g Tee (2 Teebeutel) hinzu.

**Für 2 Liter:** Füge 20g Tee (4 Teebeutel) hinzu.

**Für 3 Liter:** Füge 30g Tee (6 Teebeutel) hinzu.

**Für 5 Liter:** Füge 50g Tee (10 Teebeutel) hinzu.

Lass den Tee 15 Minuten ziehen. Falls Du losen Tee verwendet hast, muss nun die Zucker-Tee-Mischung gesiebt werden, um alle Tee Überreste herauszufiltern. Es ist wichtig, dass keine Teeblätter mehr in der Flüssigkeit sind, da diese sonst schimmeln könnten. Wenn der Tee zu lange zieht, führt das zu einem bitteren Geschmack Deines Kombuchas.

Erhitze das Zuckerwasser und rühre gelegentlich um. Die Mischung sollte nicht aufkochen, da dies den Geschmack des Kombuchas verändern kann. Das beste Ergebnis erzielst du bei einer Temperatur zwischen 65 und 80°C. Falls Du ein Thermometer zur Hand hast, kannst Du dies verwenden, ansonsten sollte es ausreichen das Zuckerwasser bis kurz vor dem Kochen zu erhitzen. Sollte es doch kochen, muss es zehn Minuten abkühlen. Rühre während des ganzen Prozesses regelmäßig um, sodass sich der Zucker auflöst.

Die Tee-Zucker-Mischung muss jetzt auf Zimmertemperatur (25°C) abkühlen. Das ist sehr wichtig! Der Scoby-Pilz darf nicht in die heiße Mischung gegeben werden, da sonst die Kulturen zerstört werden.



## **DIE ERSTE BRAUUNG**

Fülle die abgekühlte Flüssigkeit in Dein Fermentationsgefäß. Füge den Starter-Tee, der im Set enthalten war, hinzu. Bei jedem Brauprozess muss neuer Starter-Tee hinzugefügt werden. Wenn Tee-Starter-Kulturen als erstes zur Mischung hinzugefügt werden, hilft das zu vermeiden, dass sich ungewollte Bakterien oder Kontaminationen im Kombucha bilden.

Füge deinen Kombucha-Scoby hinzu, decke das Gefäß ab und lass es bei Raumtemperatur (25°C) für 7–10 Tage stehen. Bei Tag 5 hat der Kombucha noch einen süßen Geschmack, der abschwacht je länger der Kombucha stehen gelassen wird. Bei Tag 12 sollte der Geschmack fruchtig-säuerlich sein. Wir bevorzugen unseren Kombucha an Tag 5. Die Umgebungstemperatur spielt eine große Rolle bei der Fermentation: während in den heißen Sommermonaten die Fermentation sehr schnell passiert, kann sich diese in den kalten Wintermonaten gegebenenfalls verlängern.

Nehme den Kombucha-Scoby aus dem Gefäß und denke daran, dass Du 10% Deines Kombuchas als Starter bei Deinem nächsten Brauvorgang nutzen kannst. Dafür eignet sich am Besten etwas von oben zu entnehmen, da in diesem Teil des Kombuchas die meisten Bakterien gesammelt sind.

**Lagere niemals Fermentationsprodukte bei Sonnenlicht, da sich sonst Bakterien und Pathogene bilden können!**

## **ABFÜLLEN DES KOMBUCHAS**

Verwende den Trichter zum Abfüllen des restlichen Kombuchas in die Glasflaschen und verschließe diese mit dem Deckel. An diesem Punkt kannst Du noch zusätzlichen Geschmack dem Kombucha hinzufügen, indem Du beispielsweise mit Früchten oder anderen Gewürzen experimentierst. Wir verwenden hierfür besonders gerne Ingwer. Aber im Internet findest Du viele verschiedenen Rezepte. Es lohnt sich verschiedene Varianten auszuprobieren!

Optional kann der Kombucha dann noch einmal bei Raumtemperatur (21°C) 2–3 Tage stehen gelassen werden, sodass sich Kohlensäure bildet. Dies ist jedoch optional, der Kombucha kann auch direkt nach dem Abfüllen verzehrt werden.

Bewahre Deinen Kombucha im Kühlschrank auf und sei vorsichtig beim Öffnen der Flaschen. Die Kohlensäure, die sich im Getränk bildet, führt zur Gasbildung und es entsteht ein Druck innerhalb der Flasche.

In den kalten Wintermonaten kann sich die Gasbildung auf 7–10 Tage verlängern.

---

## **HINWEISE**

- Niemals das Fermentationsprodukt bei Sonnenlicht lagern, da sich sonst Bakterien und Pathogene bilden können.
- Bitte nach Erhalt dunkel und kühl lagern, präferiert im Kühlschrank.
- Das verzehrfertige Getränk kann aufgrund des Fermentationsprozesses geringe Mengen an Alkohol enthalten.
- Um Insektenbefall zu verhindern, muss das Gärgefäß mit einem Tuch abgedeckt werden und dieses mit einem Einmachgummi befestigen. Bei Schimmelbildung oder einer Veränderung von Farbe und Geruch müssen Sie die gesamte Kultur wegwerfen.
- Keinesfalls sollte ein Keramikgefäß mit bleihaltiger Glasur für den Fermentationsvorgang verwendet werden.
- Bei der Herstellung des Getränks können sich bei falscher Anwendung auch unerwünschte Mikroorganismen und Bakterien ansiedeln, weshalb immungeschwächte Personen auf kommerzielle Produkte zurückgreifen sollten.