

Kombucha herstellen

Kombucha wird üblicherweise mit Zucker, schwarzem oder grünem Tee und dem Kombucha Scoby samt Ansatzflüssigkeit angesetzt. So wird's gemacht:

Zutaten

1 Kombucha Scoby
200ml Ansatzflüssigkeit
12g Tee, schwarz oder grün
100g Zucker
1,3l Wasser

Schritt 1

Bringe 300ml Wasser zum Kochen und lasse den Tee für ca. 8 min darin ziehen, um ein starkes Teekonzentrat zu kochen. Entferne die Teeblätter.

Schritt 2

Gib nun 1 Liter kaltes Wasser, das Teekonzentrat und den Zucker in dein Gärgefäß und rühre solange bis sich der Zucker komplett aufgelöst hat. Die Flüssigkeit sollte nun nur noch handwarm sein, damit die lebendigen Kulturen nicht absterben.

Schritt 3

Gib nun den Teepilz zusammen mit der Ansatzflüssigkeit in das Gefäß und bedecke es mit dem Tuch und dem Gummiband.
Der Kombucha braucht Sauerstoff, aber mag kein Ungeziefer.

Schritt 4

Lass deinen Kombucha nun für 7-10 Tage fermentieren.
Je länger er fermentiert, um so saurer und weniger süß wird er. Bei warmen Temperaturen läuft die Fermentation deutlich schneller ab, als wenn es etwas kühler ist. So ist der Kombucha im Sommer, wenn es warm ist, oft deutlich schneller fertig als im Winter. Mit einem sauberen Strohhalm kannst du regelmäßig probieren, ob er dir schon schmeckt, denn du entscheidest wann dein Kombucha fertig ist.



Schritt 5

Nun kannst du deinen Kombucha in Flaschen abfüllen. Achte dabei unbedingt darauf genug Kombucha als Ansatzflüssigkeit für deinen nächsten Ansatz übrig zu lassen (siehe Schritt 6).

In der Flasche kann der Kombucha nochmal 2-4 Tage verschlossen bei Zimmertemperatur fermentieren um Kohlendioxid aufzubauen. Du kannst verschiedene Kräuter, Säfte oder Früchte mit in die Flaschen geben, um interessante Geschmacksvariationen zu kreieren. Mehr dazu im Kapitel Zweitfermentation.

Schritt 6

Du kannst den fertigen Kombucha in Flaschen im Kühlschrank aufbewahren. Dort hält er sich 1-2 Wochen.

Mit der zurückgehaltenen Ansatzflüssigkeit und dem Teepilz kann nun wie in Schritt 1 wieder eine neue Runde Kombucha angesetzt werden. Du brauchst mindestens 10% Ansatzflüssigkeit, also auf 1 Liter frischen Tee solltest du 100ml oder mehr fertigen Kombucha geben. Zur Sicherheit kannst du vor dem nächsten Durchgang die Ansatzflüssigkeit mit dem Teepilz im Glas noch 3 Tage nachsäuern lassen, um Schimmel und Co keine Chance zu geben.

Abfüllen und Ernten

Wenn der Kombucha deinem Geschmack nach fertig ist, kann er "geerntet" und in Flaschen abgefüllt werden. Dafür eignen sich Glasflaschen besonders gut. Aus Kunststoffflaschen können sich durch die Säure im Kombucha unerwünschte und gesundheitsschädliche Weichmacher lösen und ins Getränk übergehen.

Wer möchte kann sein Kombucha beim Abfüllen auch durch ein feines Sieb gießen, um herumschwimmende Hefeschlieren zu entfernen. Das ist aber nur nötig, wenn du dich optisch an ihnen störst, da sie gefahrlos mitgetrunken werden können.

Du kannst den fertigen Kombucha sofort trinken und ihn in verschlossenen Flaschen im Kühlschrank aufbewahren. Dort hält er sich 1-2 Wochen bis er irgendwann recht sauer ist. Bis dahin ist auch deine nächste Fuhre wahrscheinlich schon fertig.

Alternativ kannst du auch noch eine Zweitfermentation oder Flaschengärung dranhängen.

Die Zweitfermentation

Wenn du gerne sprudeligen Kombucha trinkst und noch weitere Geschmacksvariationen kreieren möchtest, dann kannst du eine sogenannte Zweitfermentation in der Flasche durchführen.

Dafür füllst du den Kombucha in fest verschließbare Flaschen (z.B.

Bügelflaschen) und lässt ihn nochmal 2-4 Tage verschlossen bei Zimmertemperatur fermentieren, um Kohlensäure aufzubauen. Da im Kombucha auch ohne Scoby alle Mikroorganismen enthalten sind, fermentiert er in der Flasche weiter. Das dabei entstehende Kohlenstoffdioxid kann durch den festen Verschluss nicht entweichen - so bildet sich Kohlensäure.

Vorsicht: Dabei kann sich sehr viel Druck in den Flaschen aufbauen! Daher ist es wichtig, deine Flasche jeden Tag kurz zu öffnen und zu lüften, um zu schauen wie viel Druck sich schon gebildet hat und etwas Kohlenstoffdioxid entweichen zu lassen. Bitte keinen Kombucha in fest verschlossenen Flaschen vergessen, das kann gefährlich werden! Außerdem ist es auch sinnvoll, die Flaschen nicht randvoll zu machen, sondern einige Zentimeter

frei zu lassen. Wenn dein Kombucha schon ordentlich sprudelig geworden ist, stellst du ihn in den Kühlschrank, um die Fermentation zu verlangsamen und trinkst ihn innerhalb der nächsten Wochen. Wärme, z.B. im Sommer, verschnellert den Prozess, sodass manchmal schon nach 1-2 Tagen ziemlich viel Druck entstehen kann. Vorsicht beim Öffnen, wenn die Flasche stark unter Druck steht. Dann erstmal nur kurz lüften, wieder kaltstellen und später über der Spüle einschenken.

Damit sich auch genug Kohlensäure bilden kann, braucht der Kombucha beim Abfüllen noch ein wenig Süße. Die Kohlensäure entsteht nämlich durch den Abbau des Zuckers. Wenn man Kombucha in Flaschen füllt, der schon fast Essig ist und gar nicht mehr süß, wird sich kaum mehr Kohlensäure bilden.

Die Zweitfermentation ist auch eine super Gelegenheit, um deinen Kombucha mit spannenden Geschmacksstoffen zu versetzen: Du kannst verschiedene Kräuter, Säfte oder Früchte mit in die Flaschen geben, um interessante Geschmacksvariationen zu kreieren. Hier kannst du dich wirklich austoben und auch Kräuter mit ätherischen Ölen verwenden. Im Rezeptteil haben wir einige Ideen für dich zusammengestellt. So kannst du dir immer wieder andere spannende Kombuchavarianten produzieren, je nach Saison, worauf du grad Lust hast oder was noch so im Kühlschrank herumliegt.

Auch wenn du keine Kohlensäure magst, kannst du natürlich in deine Flasche mit fertigem Kombucha alle erdenklichen Geschmacksstoffe geben. Solange du sie nicht fest verschließt, wird sich keine Kohlensäure aufbauen, da das entstehende CO₂ einfach entweichen kann.

Hygienegrundregeln

Jedes Mal vor dem Ansetzen deines Kombuchas und dem Probieren während der Fermentation, solltest du dir die Hände gründlich mit Seife waschen insbesondere, wenn du Haustiere angefasst hast. Wenn du durch irgendwas unterbrochen wirst, vergiss nicht, die Hände noch einmal zu waschen, bevor du dich wieder dem Kombucha widmest. Dies ist die einfachste und wichtigste Regel!

Das Gärglas und andere Werkzeuge, die du benutzt, sollten sauber sein und ohne Reste von Spülmittel, da diese der Kultur schaden können. Dein Glas kannst du einfach mit sehr heißem Wasser ausspülen, wenn es nach einigen Durchgängen nicht mehr so ansehnlich ist. Die Kombucha Kultur kann sich selbst durch ihr saures Milieu schützen, zu viel Spülmittel oder verkeimte Schwämme sind da eher schädlich.

Geeignete Materialien

Lebensmittelechter Edelstahl und Glas sind super Materialien im Umgang mit Kombucha. Von Utensilien aus Kunststoff und aus anderen Metallen (insbesondere Aluminium) raten wir dir ab, da sich durch das saure Milieu des Kombuchas gesundheitsschädliche Bestandteile aus gängigem Kunststoff bzw. Metallen

lösen und negative Auswirkungen auf das Ferment und im schlimmsten Fall auf deine Gesundheit haben können. Der Teepilz sollte nur so lange wie nötig außerhalb des Gärgefäßes lagern und dabei unbedingt abgedeckt werden, da Fruchtfliegen Kombucha hoch interessant finden. Das Gefäß zur Zwischenlagerung ist am besten aus Glas oder Porzellan.



Ein guter Platz

Während der Fermentation sollte das Gärgefäß nicht neben Schimmelquellen stehen. Die Erde von Zimmerpflanzen kann z.B. Schimmelsporen enthalten, also lieber ein bisschen Abstand dazwischen halten. Auch Zigarettenrauch soll Schimmel begünstigen, deswegen sollte das Gärgefäß bestenfalls in einem rauchfreien Raum stehen. Falls das Gärgefäß in der Küche steht, empfiehlt es sich, möglichst viel Abstand zum Herd zu haben, weil sich die verschiedenen Dämpfe negativ auswirken können. Ansonsten ist es nicht ratsam den Kombucha in direktes Sonnenlicht zu stellen, da dies der Kultur schadet. Glücklicherweise ist Kombucha grundsätzlich eine Kultur, die überhaupt nicht anfällig ist für fremde Keime und sich durch ihr saures Milieu sehr gut selbst verteidigen kann. Zu Befall mit Schimmel oder ähnliche kommt es eigentlich nur, wenn die Kultur geschwächt ist, z.B. weil sie nicht oder mit den falschen Zutaten gefüttert wurde oder eine starke Schimmelquelle in der Nähe ist.

Gefäße und Utensilien

Bist du Kombucha-Anfänger, empfehlen wir dir erstmal klein anzufangen und mit einem kleineren Gefäß mit 1-2 Litern Fassungsvermögen loszulegen. Dann kannst du schauen wie dir der Kombucha bekommt und ob du Freude am Brauen hast.

Außerdem sind kleinere Gefäße praktisch, um erst einmal den Prozess zu erlernen und etwas Routine zu entwickeln.

Oft entsteht aber früher oder später der Wunsch, die eigene Produktion zu erweitern. Es ist kein Problem, größere Gefäße zu verwenden! Die Fermentationszeit verlängert sich in großen Gefäßen nicht. Die Menge der zu nutzenden Ansatzflüssigkeit, Tee und Zucker solltest du aber natürlich an die höhere Menge anpassen. Dein Scoby wird mit der Zeit wachsen und sich an die Größe des neuen Gefäßes anpassen.

Am besten sind Gärgefäße aus lebensmittelechtem Glas, Edelstahl, Porzellan oder Keramik, die sich gut reinigen lassen.

Grundsätzlich eignen sich Gefäße mit einer eher großen Flüssigkeitsoberfläche besser als schmale hohe Gefäße. Dadurch kommt mehr Luft an die Kultur, wodurch die Mikroorganismen besser und schneller arbeiten können. Zu flach sollten die Gefäße aber natürlich auch nicht sein.

Gläser mit Zapfhahn kannst du auch für Kombucha nutzen, dabei ist es allerdings wichtig, dass der Hahn lebensmittelecht und säurebeständig ist (am besten aus Edelstahl). Da der Auslass schnell verstopfen kann, ist es hier besonders wichtig auf gute Hygiene zu achten.