

Ursprung: <http://www.kombucha.de/Herstellung/kurzanleitung.htm>

Das benötigen Sie pro Liter Kombucha-Ansatz:

- 1 Original-Kombucha-Teepilz mit ca. 50 bis 100 ml Ansatzflüssigkeit.
- 1 - 2 große, gehäufte Teelöffel Tee (ca. 5 - 10 g: je nach Teesorte).
- 100 bis 125 g Zucker.
- 1 Wasserkessel zum Tee kochen.
- 1 Ansatzgefäß aus lasiertem Steingut oder Porzellan.
- 1 luftdurchlässiges Abdecktuch aus Baumwolle oder Zellstoff.
- 1 Befestigungsgummi für das Tuch.
- 1 Sieb, 1 Trichter, 1 Kochlöffel, 1 Litermaß und ausreichend Flaschen zum Abfüllen und Lagern.
- Fairer Tipp: Alles Zubehör, außer dem Kombucha-Teepilz, können Sie preiswerter im Supermarkt einkaufen als teuer im Internet zu bestellen!

Traditionelle Kurzanleitung

Die Herstellung des Getränkes ist denkbar einfach:

Man kocht einen ganz normalen Tee, läßt diesen ggf. auf die benötigte Temperatur abkühlen. Pro Liter Wasser nimmt man nach Geschmack und Sorte ein bis zwei gehäufte Teelöffel **grünen Tee** (vorzugsweise). Empfehlung: „Chinesischer Special Gunpowder“. Die Ansatzmenge richtet sich nach Ihrem Verbrauch, ich empfehle mit 3 bis 4 Liter anzufangen, und wenn Sie später feststellen, daß Sie mehr trinken, können Sie auch mehr ansetzen. Rechnen Sie anfangs je ein Glas morgens und abends, so reichen Ihnen für 1 Person 3 Liter ca. 10 – 12 Tage. Am Besten eignet sich ein größeres **Steingutgefäß** (innen lasiert), wie z. B. ein Rumtopf (4,5 oder 10 Ltr.) oder ein Porzellangefäß, ein Sauerkrauttopf, Schmalztopf oder Gurkentopf (bis 30 Liter oder mehr). Ein Glasgefäß eignet sich nicht so gut, da der Kombucha die Dunkelheit bevorzugt.

Am Besten eignet sich der Grüntee für den Kombuchaansatz! Sie können auch schwarzen Tee nehmen, oder beide mischen, entsprechend ändert sich der Geschmack: bei Grüntee ist er milder bei Schwarztee wuchtiger. Erfahrungsgemäß mag er aber lieber Grüntee. Hinzu kommt, daß bei Grüntee wertvolle Inhaltstoffe noch enthalten sind, die beim Schwarztee bereits fermentiert sind. Achten Sie auf eine gute Wasserqualität entsprechend der Teesorte.

Auch können Sie **Kräutertees** verwenden (2 - 3 TL/Ltr.), sollten aber darauf achten, daß **keine** Kräuter mit **stark** ätherischen Ölen dabei sind, wie z.B. Fenchel, Zitronenmelisse, Pfefferminze, Kamille Salbei, Thymian, Bergamotte etc., da diese sich negativ auf die Symbiose des Pilzes auswirken können, v. A. bei längerem Gebrauch. Auch Ginseng hat sich bei mir nicht bewährt.

Bewährte Kräuter sind: Brennessel, Schafgarbe, Löwenzahn, Wegerich, Brombeerblätter, Himbeerblätter, Johannisbeerblätter, Schachtelhalm, Holunderblüten, Johanniskraut, Ringelblumenblüten, Walderdbeerblätter und Königskerzenblüten. Hier können Sie nach Ihren Vorlieben durchaus experimentieren, als Basis empfehle ich aber immer die Hälfte Grüntee zu nehmen. Mehr dazu auf meiner Seite Kräuterrezepte.

Auf meinen Kräuterseiten finden Sie wertvolle Tipps und gute Bilder zum Kräutersammeln.

Sauberkeit und Hygiene sollte Voraussetzung sein!! Alle Geräte, Utensilien, den Topf vorher bitte mit kochendem Wasser reinigen, auch die Hände sollten sauber sein!

Der Tee sollte gut ziehen, je nach Sorte 2 bis 5 Minuten, Kräutertee länger, und **abkühlen auf Zimmertemperatur**. Niemals den Pilz in heißen oder warmen Tee geben, er lebt!! Pro Liter geben Sie 100 – 125 g **braunen Rohrzucker** aus Zuckerrohr (kristallin, nicht in Pulverform = zu viel Melasse) bei und rühren mehrfach gut um. Sie können auch weißen Zucker nehmen, aber brauner Rohrzucker ist einfach besser, hochwertiger als weißer Raffinadezucker.

Nun geben Sie „**Ihren Kombuchapilz**“ in den Tee, mit der hellen Seite nach oben, ebenso die mitgelieferte fertige Kombucha-Flüssigkeit zum Ansäuern, dies sollte ca. 5-10% des Ansatzes sein, es geht notfalls aber auch ohne.

Das Gefäß wird mit einem sauberen Tuch oder luftdurchlässigem Küchenpapier abgedeckt, damit der Pilz atmen kann, ohne daß Staub oder Insekten den Tee verunreinigen können. Den Pilz bitte niemals

luftdicht über einen längeren Zeitraum verschließen, er lebt, er „atmet“. Nehmen Sie ein kräftiges Gummi (z. B. Hosengummi) um das Tuch zu befestigen, träufeln als Säureschutz etwas Essig auf das Tuch, so daß es sich gerade so voll saugt, v. A. am Rand, und ziehen es dann am Rand nochmals richtig straff, damit die Falten verschwinden und es gut abschließt und selbst die raffinierteste Mücke nicht reinkommt. Sollte Ihr Pilz untergehen, so ist dies genauso gut als wenn er schwimmt. Ist er untergegangen, so bildet sich auf der gesamten Oberfläche ein neuer Pilz, der Anfangs wie eine Membran aussieht, aber zunehmend in der Stärke wächst. Diese verwenden Sie beim nächsten Ansatz natürlich wieder mit, ebenso wie den älteren Pilz (untendrunter), solange bis Ihr neuer Pilz eine ausreichende Stärke erreicht hat (0,5 bis 1 cm).

Das Ganze bleibt bei Zimmertemperatur „in Ruhe“ 6 - 15 Tage stehen, bis das Getränk „reif“ ist. Je höher die Außentemperatur (Sommer) um so schneller (6 - 8 Tage) „arbeitet“ Ihr Kombucha; im Winter kann er die doppelte Zeit brauchen. Generell gilt, je länger Sie ihn stehen lassen, um so „saurer“ wird er, um so früher um so süßer. Also ist dies auch von dem individuellen Geschmack abhängig: probieren! „Normal“ ist ein ausgewogener süß-säuerlicher Geschmack, v. A. im Sommer und bei Kindern beliebt. Das fertige Getränk moussiert, perlt, schmeckt fast wie ein Weißherbst... Es wird mittels Trichter und Teesieb in saubere Flaschen gefüllt (Plastikverschlüsse, kein Metall, dies oxidiert) und wird in den Kühlschrank gestellt, wo es sich lange hält.

Sobald der erste Ansatz abgefüllt ist, können Sie mit dem nächsten beginnen, so daß Sie immer genügend Kombucha vorrätig haben. – Wollen Sie in **Urlaub** fahren, oder mal aussetzen, so stellen Sie Ihren Pilz in den **Kühlschrank**, mit Flüssigkeit und einem Tuch bedeckt, dort hält er sich ein paar Wochen ohne zu „arbeiten“.

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 und verbrauchte Schicht ab, sie hat ihr Leben erfüllt und darf auf den Kompost.

Was er nicht mag: Luftdicht verschlossen sein, Licht, Zigarettenrauch, Unsauberkeit, aromatisierte Teesorten (künstliche Aromastoffe), Küchendünste, direkte Nähe von Zimmerpflanzen (Sporen), minderwertige oder alte Zutaten, Mücken und deren Maden, Kräuter die einen hohen Gehalt an ätherischen Ölen haben, wie z .B. Fenchel, Zitronenmelisse, Pfefferminze, Kamille, Salbei, Thymian etc. Auch Roibuschtee (Rotbuschtee), Matetee, Matcha und Earl-Grey-Tee (Bergamotte) haben sich bei mir ebenso wenig bewährt wie Ginseng.

- Internet-Bestellen ist Vertrauenssache, deshalb sollten Sie immer darauf achten, einen persönlichen Ansprechpartner zu haben, an den Sie sich auch wenden können.
- Meine Telefonnummer lautet: 05621/94664, ich bin also auch als Mensch für Sie da, direkt ansprechbar wenn Sie Fragen haben - und kein anonymer E-Mail-Briefkasten...

Sofortiger Versand! Keine lange Wartezeit! Qualität "frisch aus dem Glas"! Mit Anwuchsgarantie! Praxisnahe, persönliche Beratung! Jahrzehntelange Erfahrung! Seriöser Verkauf!

© Copyright
Jürgen Immer
Im Eichhof: Brunnenallee 32-34
34537 Bad Wildungen
Tel. 05621/94664
info@kombucha.de
<http://www.Kombucha.de>