

Wie der Kombuchapilz Scoby zu Hause hergestellt wird

Der Schlüssel für die Kombuchafermentation zu Hause ist der Erwerb eines Kombuchapilzes (Scoby), der pfannkuchenförmig ist und ein Zellulosehaus für die Kombuchamikroben darstellt. Wenn Sie niemanden in der Nähe kennen, der Ihnen einen frischen Kombuchapilz geben kann, ist es einfach, Ihren eigenen zu züchten. Das Verfahren ähnelt dem Erstellen eines Sauerteigstarters oder der Herstellung einer Joghurtkultur aus einem im Laden gekauften Becher Joghurt.



Ergiebigkeit: Ein Kombuchapilz (Scoby).

Zeitplanung: Ungefähr 1 Stunde Vorbereitung und 10 Tage Inkubation im klappbaren Gärautomaten.

Zutaten	Menge	Gramm
Roher, nicht-aromatisierter Kombucha*	2 Tassen	500 g
Gefiltertes Wasser, geteilt	1 Tasse	250 g
Schwarzer Teebeutel	1	2 g
Zucker, Weiß oder Bio-Weiß	1 EL	15 g

**Idealerweise mit einem schwebenden Kulturstrang.*

Ausstattung: Brød & Taylor Klappbarer Gärautomat und Schongarer, ein nicht-metallisches Braugefäß mit ca. 4 Liter Fassungsvermögen und einer Höhe von max. 20 cm, dicht gewebte Stoff- oder Kaffeefilterabdeckung und robuster Gummiband. Ein Thermometer kann hilfreich sein, um sicherzustellen, dass der Tee ausreichend abgekühlt ist.

Gärautomaten vorbereiten: Reinigen Sie Ihr Braugefäß und spülen Sie das Innere mit weißem Essig aus. Wenn Sie ein Thermometer verwenden, spülen Sie die Sonde ebenfalls mit Essig aus. Stellen Sie den Gärautomaten bei einer Temperatur von 27 °C auf. Er soll so aufgestellt werden, dass er direktem Sonnenlicht nicht ausgesetzt ist und die 10 Tage lang nicht gestört wird.

Tee zubereiten: Messen Sie etwa ein Viertel des Wassers ($\frac{1}{4}$ Tasse bzw. ca. 62,5 ml) und bringen Sie es zum Kochen. Rühren Sie den Zucker zum Auflösen unter und fügen Sie dann den Teebeutel hinzu. Lassen Sie den Tee 20 Minuten lang ziehen. Nehmen Sie den Teebeutel heraus und geben Sie die restlichen $\frac{3}{4}$ Tasse bzw. ca. 187,5 ml Wasser hinzu. Überprüfen Sie die Temperatur des Tees und stellen Sie sicher, dass sie unter 32 °C liegt.

Hinweis: Es ist wichtig, dass der Tee kühl genug ist, um die lebenden Kulturen nicht zu beschädigen.

Kultur füttern: Gießen Sie den abgekühlten Tee in das 4-Liter-Braugefäß und fügen Sie den abgefüllten Kombucha hinzu. Decken Sie den Behälter mit einem Papier- oder Stoffdeckel ab und sichern Sie ihn mit einem Gummiband. Stellen Sie den abgedeckten Behälter in den Gärautomaten und lassen Sie die Kultur 10 Tage fermentieren.

Kombuchapilz überprüfen: Nach 10 Tagen öffnen Sie den Gärautomaten und lüften Sie ihn durch. Es kann sein, dass er den Duft von Kombucha hat. Entfernen Sie den Papier- oder Stoffdeckel vorsichtig, ohne das Braugefäß zu rütteln, und überprüfen Sie den Kombuchapilz. Wenn er teilweise noch transparent oder papierdünn ist, können Sie das Braugefäß noch einmal abdecken und den Kombuchapilz noch einige Tage fermentieren lassen.

Während der zehntägigen Fermentationszeit ist es in Ordnung, den Gärautomaten zu öffnen, um den Kombuchapilz gelegentlich zu überprüfen. Achten Sie jedenfalls darauf, den Behälter nicht zu rütteln, damit der sich neu bildende Kombuchapilz nicht gestört wird.

Deine erste Herstellung von Kombucha: Wenn der Kombuchapilz fertig ist, wird die Kombuchaflüssigkeit darunter ziemlich säuerlich sein und dem Essig ähneln. Verwenden Sie Ihren neuen Kombuchapilz (Scoby) plus 1-2 Tassen bzw. 250-500 ml des säuerlichen Kombucha, um die nächste Herstellung zu beginnen. Sie werden 1-2 Tassen bzw. 250-500 ml säuerliches Kombucha übrig haben. Für die meisten Menschen ist er zu sauer, um ihn zu trinken, wie er ist. Er kann für Salatdressings verwendet oder im Kühlschrank aufbewahrt werden. Sie können ihn ebenfalls anstelle von Essig verwenden, um Ihr Braugefäß vor jeder Herstellung auszuspülen.