



DIY - KOMBUCHA FERMENTATION – FAQ

Was ist SCOBY?

„SCOBY“ ist eigentlich ein Akronym: **Symbiotic Culture Of Bacteria and Yeast**. Die gallertartige Basis bildet sich an der Grenze, wo sich die Flüssigkeit mit der Luft verbindet. Die Kulturen, die wir zum Fermentieren von Tee verwenden, erzeugen eine pfannkuchengroße Struktur innerhalb der Grösse des Glases, die auch wie der Hut eines Pilzes aussieht. Dies gab ihm auch den Spitznamen „Pilz“ oder „Teepilz“ und manchmal auch „Kombucha-Mutter“, da immer wieder ein Babypilz nachgezogen werden kann.



Welche Zutaten und Materialien benötige ich für die Zubereitung von Kombucha?

Für die Zubereitung von 1l Kombucha benötigen Sie eine Tasse starken Tee (250 ml) (schwarz/grün/weiß), Zucker oder Honig und Kombucha Scoby, Jun Scoby oder Kombucha Starter. Zweitens bräuchten Sie etwa 700 ml Wasser, um den Tee zu verdünnen. Sie können auch anfangs 900 ml Tee zubereiten, aber das Abkühlen dauert länger. Sie benötigen außerdem 100 ml Kombucha aus der vorherigen Charge (oder Starterkultur). Sie können Kombucha in jedem großen Glas mit Deckel zubereiten – aber unser KEFIRKO Kombucha Glas-Fermenter-Set ist einfach perfekt dazu und er erlaubt es Ihnen vom Anfänger bis zum fortgeschrittenen Fermentierfreund auch grössere Volumen bis zu 5,7 Litern für die ganze Familie und auf Vorrat herzustellen.

Warum muss ich ein Glas verwenden?

Ein Glas- oder Keramikgefäß ist die beste Wahl, um Kombucha zu fermentieren. Glas ist aus vielen Gründen perfekt, vor allem, weil es leicht zu reinigen ist und nicht mit Säure im Kombucha reagiert. Sie können das KEFIRKO Kombucha Glas auch kontinuierlich zum Brauen von Kombucha verwenden, was bedeutet, dass Sie das Glas zwischen den Chargen nicht leeren und reinigen müssen.

Was sind die Vorteile des Trinkens von Kombucha?

Kombucha ist ein probiotisches Getränk, das durch Fermentation hergestellt wird. Wie bei anderen probiotischen Getränken ist es am besten, wenn es mit ausgesuchten, möglichst biologischen Zutaten hausgemacht ist.

Eigenschaften von „Tee des Lebens“

Studien haben gezeigt, dass es bioaktive Komponenten mit antioxidativer und entgiftender Wirkung im Kombucha-Tee gibt. Aufgrund des niedrigen pH-Werts von etwa 2,5 zeigt dieser auch antimikrobielle Eigenschaften, aber die natürlichen Polyphenole im Tee, Bacteriocine und Eiweißstrukturen spielen dabei ebenfalls eine grosse Rolle.

Wohltuendes probiotisches Getränk

Diese Behauptungen werden dadurch gestützt, dass dem antioxidativen Getränk eine positive Wirkung auf die allgemeine Immunität und generell vorbeugend zum Erhalt der physischen Gesundheit zugeschrieben werden kann. Probiotika in Kombucha unterstützen u.a. die Darmgesundheit und das allgemeine Wohlbefinden.

Muss die Ausrüstung sterilisiert werden?

Wie bei jeder Fermentation ist es wichtig, immer saubere Geräte zu verwenden. Dazu gehört auch gründliches Händewaschen und reinigen aller Geräte, die mit Kombucha in Berührung kommen. Eine Sterilisation wird ebenfalls empfohlen, ist jedoch nicht erforderlich, solange Sie auf Sauberkeit und Hygiene achten.

Wie bereite ich Kombucha zu?

Zutaten für 1 l Kombucha:

- 2 Beutel Tee (2 TL Teeblätter Grüntee, Schwarztee)
- 50 g Zucker (Rohzucker)
- 900 ml Wasser
- 100 ml Kombucha-Starter oder SCOBY und 100 ml Kombucha aus der vorherigen Charge

Um Kombucha herzustellen, müssen Sie zuerst die Zutaten vorbereiten. Kochen Sie eine Tasse Wasser und geben Sie 2 Teebeutel oder 2 Teelöffel Teeblätter hinein. 5 Minuten einwirken lassen und dann die Blätter /Teebeutel herausnehmen.

Abkühlen lassen und 50 g Zucker einrühren. Sie können Honig verwenden, wenn Sie Jun Kombucha mit Grüntee zubereiten. In das Glasgefäß füllen und mit restlichem Wasser verdünnen. Starter oder 0,1 l Kombucha aus der vorherigen Charge und den SCOBY hinzufügen. Nun lassen Sie das Getränk 7-10 Tage fermentieren.

Wenn Sie eine Kombucha-Starter Kultur verwenden, gießen Sie 0,1 l Starter in den gesüßten Tee (900 ml). Der SCOBY beginnt sich während der ersten Gärung zu bilden. Sie müssen es jedoch etwas länger fermentieren lassen, so in etwa für 10-14 Tage.

Wie viel Tee sollte ich für Kombucha zubereiten?

Sie müssen nicht 1 Liter Tee aufbrühen, wenn Sie 1 Liter Kombucha zubereiten möchten. Sie können eine kleine Menge Tee aufbrühen und dann mit dem restlichen Wasser verdünnen. Dies wird Ihnen auch helfen, das Getränk schneller abzukühlen. Beachten Sie einfach nur, dass der Tee viel stärker sein muss, als Sie diesen normalerweise zubereiten würden, und wenn Sie noch mehr (2 l oder 4 l) Kombucha zubereiten, müssen Sie auch die Mengen des Tees anpassen.

Welche Art von Zucker sollte ich für Kombucha verwenden?

Sie können viele verschiedene Zucker oder sogar Honig verwenden, um Kombucha zuzubereiten. Jeder von ihnen verleiht Ihrem Getränk einen einzigartigen Geschmack und eine einzigartige Textur, sodass Sie sich nur entscheiden müssen, welcher am besten zu Ihnen passt. Die Kulturen von KEFIRKO werden mit Bio-Weißzucker fermentiert, aber Sie können stattdessen braunen Rohzucker verwenden, der mehr Melasse enthält. Dies verleiht Ihrem Kombucha wiederum eine dunklere Farbe und schmeckt auch anders. Sie können Jun Kombucha auch mit Honig und grünem Tee zubereiten. Dieser erhält einen milderer Geschmack und eine hellere Getränkefarbe.

Was ist die optimale Temperatur zum Fermentieren von Kombucha?

Die empfohlene Temperatur für die Zubereitung von Kombucha liegt zwischen 21 und 25 Grad (C). Niedrigere Temperaturen verlangsamen die Gärung und höhere Temperaturen beschleunigen sie. Höhere Temperaturen sind auch optimal für die Hefeentwicklung, die Sie als braune Stämme auf dem SCOBY und auch im Kombucha-Getränk sehen können. Zu viel Hefe in Kombucha verändert das Gleichgewicht und beeinflusst auch den Geschmack.

Kann ich andere Süßungsmittel oder Stevia verwenden?

Nein. Die Mikroben in Kombucha brauchen Zucker zum Fermentieren. Dies dient ihnen als Nahrung und das Ergebnis ist ein probiotisches Getränk, das für Sie sehr vorteilhaft ist. Beachten Sie, dass der Zucker in Kombucha für die Mikroben ist, nicht für Sie, - dieser wird also umgewandelt. Wenn Sie möchten, können Sie nach der Fermentation noch Süßstoffe wie Kokoszucker, Birkenzucker oder Stevia hinzufügen, um Ihr Getränk vor dem Trinken zu süßen.

Kann ich ohne Kombucha SCOBY mit der Fermentation beginnen?

Sie können Ihre erste Charge Kombucha nur mit Kombucha-Starterflüssigkeit zubereiten. Starter-Kombucha ist eigentlich Kombucha, das etwas länger fermentiert hat und deshalb sehr sauer ist. Im Grunde genommen ist es nicht mehr gut zum Trinken, - aber die Säure ist einfach perfekt, um eine neue Charge Kombucha damit zu machen.

Sie können dem Kombucha-Rezept folgen und Kombucha zubereiten, indem Sie die richtige Menge Starterflüssigkeit hinzufügen – es werden mindestens 10 % der Gesamtmenge benötigt. Während der Fermentation beginnt sich SCOBY auf der Oberfläche der Flüssigkeit zu bilden. Dies geschieht normalerweise einige Zeit nach Tag 7 der Fermentation. Nachdem die Fermentation abgeschlossen ist, bewahren Sie einen Teil des Kombucha-Getränks und das neu gebildete SCOBY auf, um es für die nächste Kombucha-Charge zu verwenden.

Soll ich schwarzen oder grünen Tee verwenden?

Kombucha wird traditionell mit schwarzem oder grünem Tee (oder Oolong) oder manchmal auch einer Kombination aus beidem zubereitet. Auch andere Teesorten, wie Weisser Tee eignen sich angeblich gut zum Aufbrühen von Kombucha und die Leute haben damit Erfolg. Aber langfristig bringt das Aufbrühen mit reinem schwarzem und/oder grünem Tee die besten Ergebnisse in Geschmack und wohltuender Wirkung von Kombucha und produziert die gesündesten Kulturen.

BEZUGSQUELLE (Schweiz)

Fermentieren Sie mit natürlich gefiltertem Wasser – wir haben die passenden Wasserfilter-Systeme für Sie!



Aqua Natura GmbH, Spitzli 10, 8716 Schmerikon

Wir beraten Sie gerne!

KONTAKT: TEL +41 (0)55 556 89 52 / MAIL info@aquanatura.ch / SHOP aquanatura.ch