

## So hat Schimmel im Kombucha keine Chance

**Sauer macht lustig: Warum Ansäuerung so gut für uns ist - und gleichzeitig so wichtig für den Kombucha Teepilz**

Wer sichergehen möchte, dass sein Kombucha gut gedeiht und Schimmel in der Kultur keine Chance hat, muss also dafür sorgen, dass die Ansäuerung stets gut funktioniert. Dafür sind zwei Punkte ganz entscheidend:

1) Der frische Kombucha-Ansatz sollte von Anfang an sauer genug sein, um das Wachstum von Schimmel zu verhindern. Denn Schimmel mag kein saures Milieu! Benutzen Sie deshalb mindestens 10% Ansatzflüssigkeit (fertiges Kombucha-Getränk) für einen neuen Ansatz. 15-20% Ansatzflüssigkeit sind noch sicherer und sorgen zuverlässig für eine ausreichend saure Umgebung. Wenn Sie zu wenig Ansatzflüssigkeit haben, um die gewünschte Menge Kombucha herzustellen, können Sie pro Liter des Ansatzes auch vorsorglich einen Esslöffel hellen Essig zusätzlich hinzufügen. Der Kombucha beginnt dann wesentlich schneller und effektiver seine Arbeit. Schimmel hat vom ersten Moment an kaum eine Chance.



2) Auch wenn Sie ungeduldig sind, sollten Sie den Kombucha Pilz stets lange genug stehen lassen, so dass er den Tee ausreichend ansäuern kann. Das starke Wachstum in die Dicke (wie auf dem Foto rechts zu sehen) beginnt beim Teepilz erst dann, wenn der Ansatz bereits gut angesäuert ist, also nach ca. 8 Tagen. Vorher zeigt der Pilz nur langsames bis gar kein Dickenwachstum. Das heißt für den Kombucha-Freund: Umso länger die Gärzeit, desto besser. Oder anders ausgedrückt: Sauer macht lustig! Auf diese Weise erhalten Sie nicht nur ein Kombucha-Getränk, das besonders viel der gesunden Säuren und Hefen enthält, sondern auch eines mit relativ wenig Zucker. Und: Sie gewinnen gleichzeitig eine Ansatzflüssigkeit für den nächsten Ansatz, die bereits recht sauer ist und deshalb für einen sicheren Start sorgt. Am besten wäre es also, praktisch immer verdünnten Kombucha-Essig zu trinken – aber so streng muss man natürlich nicht sein. Immerhin zählt ja auch noch der Genuss...