



SO ERHALTEN SIE EIN KÖSTLICHES KOMBUCHA-GETRÄNK

DAS BENÖTIGEN SIE FÜR DIE HERSTELLUNG (PRO 1 LITER KOMBUCHA):

- 1 Kombucha Teepilz mit Mindestens 100 ml fertigem Kombucha-Getränk als Ansatzflüssigkeit
- rund 8 g Tee
- 90 bis 100 g Zucker
- 1 Gärgefäß (aus Glas oder Keramik) für die gewünschte Menge Kombucha
- 1 luftdurchlässiges Abdecktuch (aus Baumwolle oder Zellstoff), 1 Verschlussspanner (z. B. Gummiring) zum Abdichten

KURZANLEITUNG:

1. Wasser aufkochen. Pro Liter rund 8 g Tee hinzufügen und gut 15 Minuten ziehen lassen.
2. Pro Liter 90 bis 100 g Zucker im fertigen Tee vollständig auflösen.
3. Tee auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und in das Gärgefäß schütten.
4. Kombucha Pilz zusammen mit Kombucha-Getränk als Ansatzflüssigkeit (mind. 100 ml pro Liter) hineingeben.
5. Gärgefäß mit einem Abdecktuch bedecken und das Tuch mit einem Verschlussspanner abdichten.
6. Gärgefäß an einen warmen Platz stellen und die nächsten Tage nicht bewegen.
7. Nach 10 - 16 Tagen das fertige Getränk in Flaschen abfüllen und kühl stellen.
8. Etwa 10 % des fertigen Getränks dient zusammen mit dem Teepilz als Ansatzflüssigkeit für die nächste Kultur.
9. **WICHTIG!** Bei jedem Neuansatz sollten Sie den Teepilz herausnehmen und mit fließendem kaltem oder lauwarmen Wasser abwaschen. Evtl. die untersten, dunkel verfärbten Schichten entfernen. Spülen Sie das Gärgefäß heiß aus. Danach den Teepilz (mit mind. 10 % Ansatzflüssigkeit) wieder hineingeben. Jetzt können Sie wieder mit Punkt 1 beginnen.
Wenn der fertige Ansatz einmal muffig riecht oder sich keine neue Pilzschicht gebildet hat: Schütten Sie den Ansatz sicherheitshalber weg und setzen Sie den Pilz (mit 3-4 EL Essig pro Liter Tee) neu an.





SAUBERKEIT UND HYGIENE

Alle Geräte, die mit dem Pilz oder der Ansatzflüssigkeit in Berührung kommen, müssen vorher gut gereinigt werden. Benutzen Sie heißes Wasser und Spülmittel. Spülen Sie danach alle Spülmittelreste sehr sorgfältig ab. Alle Utensilien aus der Spülmaschine sollten Sie nochmals mit heißem Wasser reinigen, um Reste des Klarspülers zu entfernen. Bei chemischen Stoffen reagiert der Teepilz sehr empfindlich. Auch Ihre Hände müssen sauber und seifenfrei sein, bevor Sie den Kombucha anfassen. Entfernen Sie offene Schimmelquellen (z. B. auf Brot, Käse und Obst) aus der Nähe des Teepilzes. Geben Sie ihm einen Standort, der sich nicht direkt neben einer Topfpflanze befindet.

AUSFÜHRLICHE ANLEITUNG MIT VIELEN TIPPS UND TRICKS

1. Bringen Sie die gewünschte Menge Wasser zum Kochen. Fügen Sie pro Liter rund 8g Tee hinzu und lassen Sie ihn gut 15 Minuten ziehen.

- Pro Liter Wasser nimmt man rund 8g Tee und gibt ihn in das noch sprudelnd kochende Wasser. Auch Grüntee sollte, anders als Sie es von der Grüntee-Zubereitung gewohnt sind, bei der Kombucha-Herstellung immer in kochendes Wasser gegeben werden.
- Tee kann sich in Dichte und Gewicht sehr stark unterscheiden. Wiegen Sie einfach einmal Ihren Lieblingstee und schauen Sie, wie viele Esslöffel das ergibt. Ganz genau muss es nämlich nicht sein: Zwischen 5 und 12 g Tee pro Liter wächst (und schmeckt) Kombucha einwandfrei.
- Wenn Sie es ganz bequem mögen, können Sie auch auf praktische Teebeutel zurückgreifen. Allerdings ist die Qualität von losem Tee in der Regel wesentlich besser und hochwertiger. Ein echter Tee-Genießer würde deshalb auch für die Kombucha-Herstellung immer losen Tee verwenden.
- Der Tee muss gut 15 Min. ziehen, also länger als Sie es von normalem Tee kennen. So lösen sich die verschiedenen Inhaltsstoffe des Tees, die der Kombucha als Nahrung braucht. Sie können den Tee sogar 2-3 Minuten mitkochen lassen.
- Wir empfehlen Ihnen, zumindest teilweise Grüntee zu verwenden: Die vielfältigen Inhaltsstoffe des Grünteess bleiben im Kombucha fast vollständig erhalten. Sie ergänzen und kombinieren sich mit denen des Teepilzes.





- Bei einem reinem Grüntee-Ansatz hat das fertige Kombucha-Getränk einen leichten, fruchtig-herben Geschmack. Bei Schwarztee hat es einen voll-aromatischen Charakter. Als ideale Mischung, was Pilzwachstum, Geschmack und Inhaltsstoffe betrifft, empfehlen wir Ihnen, quasi als Grundrezept, Schwarztee und Grüntee zu gleichen Teilen zu verwenden. Der Kombucha wächst aber auch dann einwandfrei, wenn er nur in schwarzem Tee oder nur in grünem Tee angesetzt wird. Probieren Sie einfach aus, was Ihnen am besten schmeckt und was bei Ihrem Kombucha Pilz für das beste Wachstum sorgt.
- **Wichtig:** Benutzen Sie keine aromatisierten Tees, weil die Aromen und ätherischen Öle dem Kombucha Pilz schaden können. Welche besonderen Kräuter- und Teemischungen Sie für den Kombucha-Ansatz verwenden können, erfahren Sie auf der Seite www.wellness-drinks.de/rezepte-kombucha.html

2. Lösen Sie im fertigen Tee pro Liter etwa 90 bis 100 g Zucker vollständig auf.

- Keine Angst vor so viel Zucker! Im fertig vergorenen Kombucha ist viel weniger Zucker enthalten. Das meiste wird in andere Stoffe umgewandelt. Bei unter 80 g Zucker pro Liter hungert Ihr Teepilz, bei über 110 g pro Liter ergibt sich ein zu intensives Getränk. 90 bis 100 g Zucker pro Liter sind deshalb ideal.
- Kombucha gedeiht ohne Probleme mit normalem, weißem Zucker. Ein viel besseres Wachstum zeigt der Kombucha Pilz allerdings, wenn Sie Rohrohrzucker oder Vollrohrzucker verwenden. Beide Rohrzucker-Arten enthalten echte Melasse. Vollrohrzucker (siehe Foto unten) enthält sogar den vollen natürlichen Melasse-Anteil.
- Die mineralstoffreiche Melasse entsteht beim Auspressen von Zuckerrohr. Bei raffiniertem Weiß-Zucker wurde die Melasse vollständig entfernt. Alle wertvollen Vitalstoffe, die im weißen Zucker fehlen, sind in der naturbelassenen Melasse noch vollständig vorhanden: wichtige Spurenelemente wie Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen, sowie Phosphor, Kupfer und Chrom.
- Wenn Sie lieber mit weißem Zucker arbeiten, aber auf die gesunde Melasse im Kombucha-Getränk nicht verzichten wollen, haben Sie auch die Möglichkeit, weißen Zucker zu verwenden und dann reine flüssige Melasse beizumengen (ca. 1 gestrichener Teelöffel pro Liter Getränk reicht vollkommen aus). Der Kombucha dankt es Ihnen mit einem besseren Wachstum, und das fertige Kombucha-Getränk bekommt einen intensiven, leicht malzigen Geschmack.
- Wie der Kombucha Pilz auf die verschiedenen Zuckerarten reagiert, haben wir in einer Folge unserer Serie "Wellness-Drinks Aktuell" ausführlich untersucht: www.wellness-drinks.de/kombucha-und-zuckersorten.html Vollrohrzucker, Rohrohrzucker und auch reine flüssige Melasse erhalten Sie z.B. in unserem Shop in der Rubrik ["Zubehör"](#).
- Die Verwendung von Honig im Kombucha-Ansatz ist leider nicht empfehlenswert. Honig ist vom Kombucha nur schwer zu verarbeiten. Er hat außerdem bakterientötende Eigenschaften und hemmt die Entwicklung des Teepilzes. Auch mit Stevia lässt sich Kombucha leider nicht herstellen. Stevia schmeckt zwar süß - bietet dem Kombucha aber nicht die Nährstoffe, die er für sein Wachstum braucht.





3. Lassen Sie den Tee auf Zimmertemperatur abkühlen und bereiten Sie ein sauberes Gärgefäß vor.

- Sie dürfen den Kombucha Teepilz niemals in heißen Tee geben, denn das würde ihn mit großer Wahrscheinlichkeit abtöten. Der Tee sollte höchstens 2-3 Grad wärmer als die Zimmertemperatur sein, wenn Sie Pilz und Ansatzflüssigkeit damit auffüllen. Bei einer Zimmertemperatur von 23 Grad sollte der Tee zum Beispiel nicht mehr wärmer als 26 Grad sein. Wenn Sie unsicher sind, messen Sie lieber mit einem Thermometer nach. Mit ein wenig Erfahrung spüren Sie aber schon beim Anfassen des Kochtopfs ob der Tee kalt genug geworden ist.
- Als Gärgefäß verwenden Sie am besten ein Glas, das sich leicht reinigen lässt. Auch Keramikbehälter (z.B. Rumtopf) sind geeignet. Metallgefäße sollten Sie auf keinen Fall verwenden, da sie den Kombucha Pilz schädigen würden.



- **Wichtig** ist vor allem, dass das Glas eine große Oberfläche bietet, damit die Kombucha-Kultur gut atmen kann. Verwenden Sie also lieber breitere, flachere Gläser als sehr hohe, schmale.

4. Geben Sie den Kombucha Pilz zusammen mit dem fertigen Kombucha-Getränk als Ansatzflüssigkeit (mindestens 100 ml pro Liter) in das Gärgefäß und füllen Sie es mit dem abgekühlten Tee auf.

- Geben Sie die Ansatzflüssigkeit (fertig vergorenes Kombucha-Getränk) in das Gärgefäß. Diese sollte mindestens 10% des neuen Ansatzes bilden, um ein schnelles Anwachsen zu gewährleisten. In der Ansatzflüssigkeit herrscht bereits das Mikroklima, das der Kombucha Pilz für sein Wachstum braucht. Wenn das Wachstum sehr schnell starten soll, kann man den Anteil der Ansatzflüssigkeit auf 20-30% steigern.
- Füllen Sie nun das Glas mit dem abgekühlten Tee auf - aber nur bis zu der Höhe, an der das Glas sich zu verjüngen beginnt. So erhält der Kombucha-Ansatz eine möglichst große Oberfläche und es kann sich leicht ein neuer großer Teepilz auf der Oberfläche bilden.
- Am Ende geben Sie den Kombucha Pilz in den Tee, mit der helleren (frisch gewachsenen) Seite nach oben. Der Teepilz sinkt entweder auf den Boden des Gefäßes oder schwimmt auf der Oberfläche. Beides ist normal. Wenn er schwimmt, wächst er auf seiner Oberseite weiter. Wenn er absinkt, entsteht auf der Oberfläche des Tees in wenigen Tagen ein neuer Pilz, der bald den ganzen Ansatz bedeckt. In diesem Fall wachsen vom alten Pilz aus schlierige Fäden nach oben und verdichten sich dort zu einem neuen Kombucha Pilz.



5. Verschließen Sie das Gärgefäß mit einem Abdecktuch und einem Verschlussspanner (z. B. Gummiring).

- Bedecken Sie das Gefäß mit einem sauberen Tuch, damit der Kombucha atmen kann, ohne dass Staub oder Insekten ihn verunreinigen.
- Wichtig ist, dass das Tuch gut luftdurchlässig ist. Dicke Tücher oder normales Papier sind deshalb weniger gut geeignet. Achten Sie aber darauf, nicht zu großmaschige Tücher zu verwenden. Essig- oder Fruchtfliegen dringen sonst auch durch kleinste Löcher ein.



- Papiertaschentücher und Küchenpapier sind hervorragend geeignet. Sie sind aus mehreren Schichten aufgebaut, von denen Sie einige entfernen können, bis das Abdecktuch sehr dünn und luftdurchlässig ist. Der Kombucha dankt es Ihnen mit einem noch besseren Wachstum.
- Mit einem fest sitzenden Verschlussspanner (z. B. Gummiring) verhindern Sie sicher, dass Fruchtfliegen oder andere Schädlinge in die Kultur eindringen können.



6. Stellen Sie das Gärgefäß an einen warmen Platz (mind. 21-22 Grad) und bewegen Sie es die nächsten Tage nach Möglichkeit nicht.

- Kombucha braucht zum Gedeihen Wärme und Ruhe. Sie sollten das Gärgefäß deshalb die ersten Tage nicht bewegen. Bewegung verhindert die Bildung einer neuen Pilz-Haut (Kombucha-Scheibe) oben auf dem Tee.
- Der Kombucha Pilz mag keine direkte Sonne. Sonnenstrahlen verhindern sein Wachstum. Er kann allerdings problemlos im Hellen stehen, wächst aber genauso gut, wenn Sie ihn ganz ins Dunkle stellen.
- Besonders beim ersten Ansatz, wenn der Pilz noch klein ist, sollte im Raum möglichst nicht geraucht werden.
- Der neue Teepilz sieht zunächst aus wie eine dünne, milchige Membran, die schnell in die Dicke wächst. Diese verwenden Sie beim nächsten Ansatz wieder mit, ebenso wie die älteren Teile darunter, solange bis Ihr neuer Teepilz eine ausreichende Stärke erreicht hat (1-3 cm).
- Am Anfang werden vielleicht kleine Gasbläschen in die Membran eingeschlossen, es kann kleine Unebenheiten und „Krater“ geben. Keine Angst, das ist kein Schimmel! Ein gesunder junger Teepilz ist weißlich, je nach verwendetem Tee zwischen rosa und beige. Schimmel ist meist bläulich oder grünlich und bildet einen „Pelz“.
- Für die Gärung sollte der Kombucha bei mindestens 21-22 Grad Celsius Raumtemperatur stehen. 23-24 Grad Celsius sind für sein Wachstum ideal. Je wärmer der Tee steht, desto schneller laufen seine chemischen Prozesse ab. Unter 19 Grad stellt er seine Arbeit langsam ein, stirbt aber nicht ab. Bei über 25 Grad werden die Gärprozesse sehr schnell. Einige Wochen über 25 Grad (im Sommer) schaden nicht, dauerhaft sollte der Pilz aber nicht über 25 Grad stehen.
- Eine Heizung für den Kombucha ist im Winter normalerweise überflüssig. Der Teepilz arbeitet jetzt einfach ein wenig langsamer. Eine Heizung benötigen Sie nur, wenn es in Ihrer Wohnung ungewöhnlich kalt wird.
- Wenn Sie das Gefühl haben, der Pilz stehe zu kalt, suchen Sie einen Platz über der Heizung oder kaufen Sie sich eine Heizmatte. Stellen Sie Ihr Gärgefäß darauf. Billige Heizmatten erhalten Sie z. B. im Zoofachhandel (für Terrarien). Sie müssen die Heizmatte aber so regeln (mit Thermostat oder Zeitschaltuhr), dass der Kombucha sich nicht auf über 25 Grad erhitzt.





7. Nach 10 - 16 Tagen können Sie das fertige Getränk in Flaschen abfüllen und kühl stellen.

- Der Kombucha-Ansatz bleibt 10-16 Tage stehen, bis das Getränk fertig ist. Je höher die Temperatur (Sommer, Heizung) desto schneller arbeitet Ihr Kombucha Pilz. Im Winter kann er durchaus 14 Tage Zeit brauchen, im Sommer geht es wesentlich schneller. Je länger er steht, umso saurer wird der Kombucha. Wenn Sie ihn kürzer gären lassen, bleibt er süßer und enthält entsprechend noch mehr Zucker. Sie sollten das Kombucha-Getränk aber mindestens 8 Tage gären lassen, damit es genügend ansäuern und natürliche Inhaltsstoffe bilden kann.
- Wenn Sie unsicher sind, ob der Kombucha schon fertig ist, können Sie vorsichtig einen kleinen Schluck abgießen und probieren. Als normal gilt ein ausgewogener süß-säuerlicher Geschmack, der besonders im Sommer erfrischt. Viele Kombucha-Fans kommen mit der Zeit auf den Geschmack und trinken ihren Kombucha dann recht sauer. Mit ein wenig Erfahrung erkennen Sie schon am Wachstum Ihres Teepilzes auf der Oberfläche, ob der Kombucha schon "reif" ist.
- Das fertig vergorene Kombucha-Getränk wird in Flaschen gefüllt und in den Kühlschrank gestellt, wo es sich 1-2 Wochen hält, ohne wesentlich nachzusäuern. Die Flaschen dürfen nicht fest verschlossen werden, da das Getränk weiter gärt und Kohlensäure bildet.
- Das Getränk muss vor dem Verzehr nicht gefiltert werden. Die dunklen Schwebstoffe, die sich unten im Gärgefäß sammeln, bestehen vor allem aus Hefezellen. Nur wenn Sie die Schlieren und gallertartigen Teile, die im Teegetränk schweben, nicht mögen, sollten Sie den Kombucha besser filtern.
- **Ein Tipp:** Bei drei bis sechs Tagen Nachgärung im Kühlschrank bildet sich besonders viel Kohlensäure, die jetzt nicht mehr so leicht entweichen kann. Das Getränk wird prickelnd-spritzig!



8. Mindestens 10% des fertigen Getränks dient zusammen mit dem Kombucha Pilz als Ansatzflüssigkeit für die nächste Kultur. Bei 15-20% Ansatzflüssigkeit erreicht das Wachstum sein Optimum.

- Bei jedem Neuansatz sollten Sie den Teepilz herausnehmen und mit fließendem kaltem oder lauwarmen Wasser abwaschen. Evtl. die untersten, dunkel verfärbten Teeschichten entfernen. Spülen Sie das Gärgefäß heiß aus. Danach den Teepilz (mit mindestens 10% Ansatzflüssigkeit) wieder hineingeben. Jetzt können Sie wieder mit Punkt 1 beginnen.
- Wenn Sie Ihren neuen Freund gut behandeln, kann er Sie Ihr ganzes Leben begleiten. Sie können ihn immer wieder neu ansetzen und neues Kombucha-Getränk damit herstellen. Nach oben verjüngt er sich mit einer helleren Schicht immer wieder neu. Ist er zu dick geworden, so nimmt man die untere dunkle Schicht ab und wirft sie auf den Kompost.





wellness drinks

100% NATÜRLICHER GENUSS MIT BIOSIEGEL



www.wellness-drinks.de

Anleitung Kombucha Seite 7/7

URLAUBSTIPP

Wenn Sie bis etwa drei Wochen verreisen, geben Sie Ihren Kombucha Pilz einfach in einen neuen Ansatz und lassen Sie ihn an einem warmen Platz stehen. Achten Sie darauf, dass Ihr Kombucha Pilz etwas mehr Spielraum nach oben hat als sonst und benutzen Sie daher etwas weniger Tee als üblich. So sinkt die Gefahr, dass er in Ihrer Abwesenheit von der Kohlensäure nach oben gedrückt wird und austrocknet. Nach dem Urlaub haben Sie ein fertiges Kombucha-Getränk.

Auch längere Abwesenheiten überlebt der Teepilz ohne zu verhungern. Wenn Sie nach mehr als drei Wochen zurückkehren, hat der Kombucha Pilz für Sie leckeren Kombucha-Essig produziert. Erst nach etwa 8 Wochen wird es kritisch und der Teepilz sollte dringend neu angesetzt werden.

KOMBUCHA UND WEITERE KULTUREN BEKOMMEN SIE IN UNSEREM SHOP

Auf unserer Website www.wellness-drinks.de finden Sie alles, was Sie für die Herstellung Ihrer eigenen Wellness-Drinks benötigen:

Kombucha, Milchkefir, Wasserkefir und Ginger Root Kefir in Bio-Qualität, inkl. Kultur zum Selbstansetzen, außerdem **Zutaten und Zubehör**. Fotostrecken und Videos erklären Ihnen alles, was Sie wissen müssen. Umfangreiche Informationen über die Herstellung und den Genuss der gesunden Gärgetränke, mit zahlreichen Tipps und Rezepten, runden unser Angebot ab.

Anmerkung: Alle Informationen und Tipps in dieser Anleitung sind mit größter Sorgfalt zusammengestellt und von uns geprüft worden. Eine Garantie für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Angaben können wir aber leider nicht geben. **Wir übernehmen keine Haftung für eventuelle Schäden und Unfälle.** Bitte setzen Sie bei der Anwendung unserer Empfehlungen, Tipps und Hinweise auch Ihr persönliches Urteilsvermögen ein und nutzen Sie Ihre Erfahrungen im richtigen und sicheren Umgang mit Lebensmitteln.

1180007_05