Die Kombucha-Herstellung funktioniert in zwei Schritten. Das sind die 1te Fermentation mit Scoby und die 2te Fermentation ohne Scoby. Grundsätzlich ist der Kombucha nach der 1ten Fermentation bereit zum Trinken. Mit der 2ten Fermentation kannst du ihm besondere Geschmacksnoten und Farben verleihen. Auch die Kohlendioxidproduktion wird in der 2ten Fermentation angekurbelt, wodurch das Getränk sein Prickeln bekommt. Grund dafür sind die im Kombucha enthaltenen Hefen, die bei Sauerstoffabschluss arbeiten und Kohlendioxid erzeugen.

Kombucha: 1te Fermentation

TIPP

Einfach zu merken: Für 1 l Kombucha erhitze 1 l Wasser auf 80 °C, nimm 8 g Tee, füge 80 g Zucker hinzu und lasse den Tee 8 Minuten im Wasser ziehen.

TIPP

Je saurer deine Ansatzflüssigkeit ist, desto weniger brauchst du davon für deinen neuen Kombucha-Ansatz. Bei richtig saurem Kombucha reichen 10 %. Das sind 100 ml auf 1 l Tee.

Zutaten für 1 l Kombucha:

- 1 l Wasser
- 80 g Zucker
- 8 g schwarzer, grüner oder weißer Tee
- 150 ml Ansatzflüssigkeit = fertiger Kombucha
- 1 Kombucha Scoby

Material:

- 1,5-l-Glas oder Kanne
- Abdecktuch oder Küchenrolle und Gummiring

Zubereitung:

1. Koche den Tee

Erhitze 300 ml Wasser auf 80 °C und lasse den Tee 8 Minuten darin ziehen. Gieße den Tee ab und löse den Zucker darin auf, bevor du ihn mit 700 ml kaltem Wasser auffüllst und gut durchrührst. Dadurch löst sich der Zucker schneller auf, wird durch das kalte Wasser ausgekühlt und ist sofort bereit für den Kombucha-Ansatz.

2. Fermentiere den Tee

Probiere, ob der Tee ausgekühlt ist. Gib die Ansatzflüssigkeit zum ausgekühlten Tee und vermische die Flüssigkeiten gut miteinander. Lege den Kombucha-Scoby behutsam in das Gefäß und decke es mit einem Tuch und Gummiring ab. Damit bekommt der Kombucha bei seiner Arbeit keine unerwünschten Besucher (Fliegen, Staub usw.), aber genügend Sauerstoff.

Bei der 1ten Fermentation sind vor allem die Bakterien im Kombucha aktiv, die auch die Zellulose des Scobys produzieren und Sauerstoff für ihre Arbeit benötigen. Es ist wichtig, fertigen Kombucha als Ansatzflüssigkeit hinzuzufügen, um die Kombucha-Kultur dabei zu unterstützen, dass sie sich von Anfang an in dem neuen Ansatz wohlfühlt und sich gegen andere Mikroben durchsetzen kann. Dafür braucht sie ein saures Milieu.

TIPP

Probiere deinen Kombucha. Sobald er den gewünschten Geschmack erreicht hat, ist er fertig und bereit zum Trinken, Weiterverarbeiten oder für die 2te Fermentation.

Temperatur, Zeit und Ort

Der Kombucha benötigt Zimmertemperatur und verträgt keine direkte Sonne. Die Fensterbank wäre keine gute Idee für das Kombucha-Gefäß. Das Backrohr eignet sich gut, solange es nicht erhitzt ist. Die Fermentationsdauer liegt bei 4–14 Tagen und richtet sich nach dem persönlichen Geschmack, der Zusammensetzung des Kombucha-Ansatzes und der Temperatur. Je länger der Kombucha fermentiert, je größer der Kombucha-Scoby ist und je wärmer es ist, desto aktiver sind die Mikroben und desto schneller wird er sauer. Möchtest du süßeren Kombucha, weil er dir so besser schmeckt oder du ihn für deine Familie zubereitest, die ihn lieber süßer trinkt, dann lasse ihn nicht zu lange fermentieren, achte darauf, dass dein Scoby nicht zu dick ist, oder stelle ihn kühler.

MEINE ERFAHRUNG

Sehr oft kommt es vor, dass ich die Zeit übersehe und mein Kombucha zu sauer wird. Diesen verwende ich dann als Essig für mein Salatdressing, strecke ihn bei der zweiten Fermentation mit gesüßtem Tee oder bewahre ihn in Flaschen auf als saure Ansatzflüssigkeit für meine nächsten Kombucha-Ansätze.

Geschmack, Farbe und Prickeln bekommst du mit einer 2ten Fermentation in den Kombucha.

Kombucha: 2te Fermentation

Zutaten:

- 1 l fertiger Kombucha aus der 1ten Fermentation

Optional:

- 300 ml Früchte- oder Kräutertee
- 10–20 g Zucker
- Aromen nach Geschmack (Früchte, Kräuter, Gewürze ...)

Material:

- 1–1,5-l-Schraubverschluss- oder Bügelverschlussflaschen

TIPP

Du kannst den Kombucha aus der 1ten Fermentation auch einfach mit etwas Wasser oder Zuckerwasser verdünnen, wenn er zu sauer ist, und die Aromen für die 2te Fermentation hinzufügen. Setze deiner Kreativität dabei keine Grenzen und lass dich von der Natur inspirieren.

TIPP

Wenn du Zucker in deiner Ernährung meidest und auch deinen Kombucha ohne Restzucker genießen möchtest, fermentiere ihn in der 1ten Fermentation lange genug, sodass seine Süße verschwunden ist. Wenn du ihn dann mit ungesüßtem und ausgekühltem Tee verdünnst, bekommst du ein zuckerfreies und belebendes Erfrischungsgetränk.

Zubereitung:

1. Koche den Tee (optional)

Vor allem, wenn dein Kombucha aus der 1ten Fermentation sehr sauer ist, empfehle ich etwas gesüßten Tee zum Verdünnen zu kochen. Hat der Kombucha bereits ein gutes Verhältnis von süß und sauer, ist das nicht notwendig. In der 2ten Fermentation wird kein Scoby hinzugefügt und du kannst dich mit deinen Lieblingsteesorten austoben. Die Intensität, Süße und Menge des Tees richten sich nach deinem persönlichen Geschmack. Wichtig ist, dass der Tee Zimmertemperatur hat, bevor er weiterverwendet wird. Je mehr Zucker du bei der 2ten Fermentation hinzufügst, desto mehr Kohlensäure bekommst du in deinen Kombucha.

ABER ACHTUNG: Auch die Gefahr von Überdruck in der Flasche wird größer. Denn jetzt werden die Hefen aktiv, die keinen Sauerstoff brauchen und Kohlendioxid produzieren.

2. Fermentiere den Kombucha ein zweites Mal

Wenn du für deine 2te Kombucha-Fermentation Tee gekocht hast, probiere, ob der Tee ausgekühlt ist, und vermenge ihn mit dem Kombucha aus der 1ten Fermentation. Fülle den mit Tee verdünnten oder puren Kombucha in Flaschen ab und füge Früchte, Kräuter oder andere Aromen nach deinem persönlichen Geschmack hinzu.

Temperatur, Zeit und Ort

Verschließe die Flaschen luftdicht und stelle sie für 1–2 Tage an einen Ort bei Zimmertemperatur ohne direkte Sonneneinstrahlung. Solange der Kombucha bei warmer Temperatur luftdicht verschlossen fermentiert, wird Kohlendioxid gebildet, wodurch der Kombucha schön prickelnd wird.

ABER ACHTUNG: Es kann auch ein Überdruck in der Flasche entstehen und er kann beim Öffnen überschäumen oder sogar explodieren.

Lüfte die Flasche zwei Mal täglich über einem Waschbecken, solange du sie bei Zimmertemperatur aufbewahrst. Je wärmer es ist und je mehr Zucker die Hefen während der 2ten Fermentation vorfinden, desto mehr Kohlendioxid produzieren sie. Im Kühlschrank werden die Hefen inaktiver und ein regelmäßiges Lüften ist nicht mehr notwendig.

3. Kühle und genieße deinen fertigen Kombucha

Die 2te Fermentation ist abgeschlossen, wenn der Kombucha den gewünschten Geschmack erreicht hat. Jetzt gibt es nur mehr eines zu tun: Kühlen und genießen. Ob die bei der 2ten Fermentation zugefügten Aromen bei der anschließenden kühlen Lagerung im Kombucha bleiben, ist Geschmacksache und eine Frage der geplanten Lagerdauer.

MEINE ERFAHRUNG

Die hinzugefügten Aromen sind sehr schnell vom Kombucha aufgenommen und haben keinen Geschmack mehr. Wenn ich den Kombucha für längere Zeit lagern möchte, entferne ich die Aromen, da sie sonst während der Lagerung den Geschmack zum Schlechteren verändern. Ich serviere ihn dann gerne mit frischen Kräutern. Das sieht besser aus und schmeckt besser. Oft trinke ich den Kombucha auch in kurzer Zeit aus. Dann mache ich mir nicht die Mühe, die Aromen aus der 2ten Fermentation zu entfernen.

Lagerung

Wenn dein Kombucha nach der 1ten oder 2ten Fermentation den gewünschten Geschmack erreicht hat, stelle ihn in den Kühlschrank. Solange du deinen Kombucha warm lagerst, sind die Mikroben sehr aktiv und produzieren Säuren und auch Kohlensäure, wodurch dein Kombucha zwar nicht schlecht wird, aber immer saurer schmeckt und ein Überdruck in der Flasche entstehen kann, die Flasche sogar explodieren und großen Schaden anrichten kann. Der Druckaufbau im Glasbehälter lässt sich nur schwer einschätzen. Er muss regelmäßig überprüft werden. Bei einer kühlen Lagerung ist das nicht mehr notwendig.

Haltbarkeit

Die Haltbarkeit des Kombuchas ist Geschmackssache. Auch bei einer kühlen Lagerung sind die Mikroben ein wenig aktiv und verändern den Geschmack weiter. Er verdirbt dadurch nicht, wird aber immer saurer. Die lebendigen Mikroben sorgen dafür, dass das Getränk lange haltbar ist. Die Kombucha-Qualität muss nicht durch andere Haltbarmachungsmethoden wie beispielsweise Pasteurisierung beeinträchtigt werden.

MEINE ERFAHRUNG

Nach einem Monat Lagerung im Keller bei ca. 15 °C hat mein Kombucha ein besonders fruchtiges Aroma bekommen und er hat mir sogar noch besser geschmeckt. Nach ca. einem halben Jahr im Keller schmeckte er schon saurer, aber immer noch gut genießbar. Im Kühlschrank verändert sich der Kombucha fast nicht und ist sehr lange haltbar. Für die Haltbarkeit macht es dabei keinen Unterschied, ob der Kombucha zwischendurch geöffnet wird. Er bekommt immer wieder ein erfrischendes Prickeln, weil er lebendig ist. Er verliert diese Eigenschaft nicht, wenn er einmal geöffnet worden ist, so wie das bei anderen Softdrinks der Fall ist.