

Die Herstellung des Getränkes ist denkbar einfach!

Traditionelle Anleitung zum Selbstansetzen:

Ganz einfach: Tee kochen - kalt werden lassen - Zucker hinzugeben - gut umrühren - den Kombucha-Teepilz hinzufügen - sechs bis 15 Tage abwarten....

Das benötigen Sie pro Liter Kombucha-Ansatz:

- 1 Original-Kombucha-Teepilz mit ca. 50 bis 100 ml Ansatzflüssigkeit.
- 1 - 2 große, gehäufte Teelöffel Tee (ca. 5 - 10 g: je nach Teesorte).
- 100 bis 125 g Zucker.
- 1 Wasserkessel zum Tee kochen.
- 1 Ansatzgefäß aus lasiertem Steingut oder Porzellan.
- 1 luftdurchlässiges Abdecktuch aus Baumwolle oder Zellstoff.
- 1 Befestigungsgummi für das Tuch.
- 1 Sieb, 1 Trichter, 1 Kochlöffel, 1 Litermaß und ausreichend Flaschen zum Abfüllen und Lagern.
- Fairer Tipp: Alles Zubehör, außer dem Kombucha-Teepilz, können Sie preiswerter im Supermarkt einkaufen als teuer im Internet zu bestellen!

Für kleine Mengen Tee reichen Ihnen anfangs kleine Wasserkessel oder Töpfe. Zum Kochen von mehreren Litern Tee brauchen Sie einen entsprechend großen Kessel! Kochen heißt auch: das Wasser sollte richtig sprudeln!

Im Supermarkt gängig sind Kessel von acht bis 12 Litern, es gibt sie aber auch größer!

Kurzanleitung zum Selbstansetzen:

- Wasser zum Kochen bringen, dann, wenn nötig, auf die gewünschte Temperatur abkühlen lassen.
- Pro Liter 1 - 2 große, gehäufte Teelöffel Tee (ca. 5 - 10 g: je nach Teesorte und Geschmack) hinzufügen und 2 bis 5 Minuten (je nach Tee) ziehen lassen.
- Tee kalt werden lassen (wichtig!) und in ein sauberes Ansatzgefäß schütten.
- Pro Liter 100 bis 125 g Zucker im Tee auflösen, mehrfach gut umrühren.
- Original-Kombucha-Teepilz zusammen mit der Ansatzflüssigkeit (50 bis 100 ml pro Liter) hinein geben.
- Ansatzgefäß mit einem Abdecktuch bedecken und dieses mit einem Gummi befestigen.
- Etwas Essig als Säureschutz auf das Tuch träufeln, so daß es sich gerade so voll saugt.
- Ansatzgefäß an einen warmen Platz stellen und nicht mehr bewegen.
- Nach 6 bis 15 Tagen den Kombucha-Pilz herausnehmen und separat aufbewahren.
- Das fertige Getränk mittels Trichter, Teesieb und Litermaß in Flaschen abfüllen und kalt stellen.
- Ca. fünf bis zehn Prozent des fertigen Getränkes (Starter) sollten Sie dem nächsten Ansatz wieder begeben. Es dient zusammen mit dem Teepilz als Ansatzflüssigkeit (zum Ansäuern) für die nächste Kultur.
- Den Teepilz mit kaltem Wasser abwaschen. Ggf. die untersten, dunkel verfärbten Pilzschichten entfernen.
- Das Ansatzgefäß gründlich mit heißem Wasser reinigen.
- Nun können Sie wieder von vorne beginnen, der Vorgang kann sich wiederholen.

Sauberkeit und Hygiene

Der originale Kombucha-Teepilz besitzt eine erstaunliche Widerstandskraft. Immer wieder wird berichtet, wie effektiv er sich gegen feindliche Mikroorganismen zur Wehr setzt. Indem er Säuren und andere Stoffe produziert, schützt er sich gewissermaßen selbst.

Dennoch sollten Sauberkeit und Hygiene im Umgang mit dem Pilz selbstverständlich sein. Alle Geräte und Utensilien, die mit ihm oder der Ansatzflüssigkeit in Berührung kommen, sollten vorher gut gereinigt werden. Benutzen Sie heißes Wasser ohne Spülmittel. Wenn Sie dieses doch benutzen, so ist es empfehlenswert, alles nochmals mit heißem Wasser nachzuspülen, damit keine Spülmittelreste mehr vorhanden sind. Bei chemischen Stoffen reagiert der Teepilz nämlich etwas empfindlich. Auch Ihre Hände sollten sauber und seifenfrei sein, bevor Sie den Kombucha anfassen.

Es sollten auch keine verschimmelten Lebensmittel in der Nähe des Teepilzes sein. Geben Sie ihm einen Standort, der sich nicht direkt neben einer Zimmerpflanze befindet. In der Blumenerde und der Pflanze können sich Sporen befinden. Auch sollte er nicht in der Nähe der Dunstabzugshaube der Küche stehen.

Traditionelle und ausführliche Anleitung mit vielen Tipps:

1. Wasser zum Kochen bringen, ggf. - je nach Tee - abkühlen lassen. Pro Liter 1 - 2 gehäufte Teelöffel Tee hinzufügen und zwei bis fünf Minuten ziehen lassen.

- Sie kochen die gewünschte Menge Wasser für den Tee sprudelnd auf und lassen sie bei Grüntees auf die entsprechend angegebene Temperatur abkühlen, meist bei 75°C. Ein Teethermometer kann hier gute Dienste leisten, mit der Zeit bekommen Sie aber ein Händchen für die richtige Temperatur. Bei den meisten Schwarzteesorten können Sie direkt das kochende Wasser (100°C) verwenden. Hier gilt die Regel: um so weniger ein Tee fermentiert ist, um so niedriger sollte die Wassertemperatur sein. Je stärker der Tee fermentiert ist, um so höher sollte die Temperatur sein.
Pro Liter Wasser nehmen Sie ein bis zwei große, gehäufte Teelöffel Tee (ca. 5 - 10 g, je nach Teesorte und eigenem Geschmack, vorzugsweise Grüntee, Empfehlung: „Chinesischer Special Gunpowder“ - Temple Of Heaven) oder die auf der Packung empfohlene Menge und geben ihn in das Wasser mit der entsprechenden Temperatur. Teekenner wissen, daß man grünem Tee mit kochendem Wasser eher schadet, er wird bitter.
Auch wird er oftmals überdosiert. Achten Sie bei Grünteesorten, insbesondere bei feinen und hochwertigen Teesorten, auf eine gute Wasserqualität! Grüntee liebt weiches, kalkarmes Wasser, Schwarztee kann auch schon mal hartes Wasser vertragen.
- Die Ansatzmenge richtet sich nach Ihrem Verbrauch, ich empfehle mit 3 bis 4 Liter anzufangen, und wenn Sie später feststellen, daß Sie mehr trinken, können Sie auch mehr ansetzen. Rechnen Sie anfangs je ein Glas morgens und abends, so reichen Ihnen für 1 Person 3 Liter ca. 10 – 12 Tage.
- Sie können auch Schwarztee nehmen - oder grünen und schwarzen Tee mischen - entsprechend verändert sich hier auch der Geschmack: bei Grüntee ist er milder bei Schwarztee wuchtiger.
Grüner Tee ist aber einfach besser, wertvoller, da er viele Vitalstoffe noch enthält, die dem Schwarztee bereits durch den Fermentationsprozeß verloren gegangen sind. Wenn Sie Ihr Kombucha-Getränk mit grünem Tee ansetzen, ergänzen sich die Wirkstoffe gegenseitig und die Wirkung verbessert sich nochmals, potenziert sich. Außerdem „mag“ der Kombucha Grüntee lieber! Alle alten Rezepturen beziehen sich übrigens ausschließlich auf Grüntee, da es früher noch gar keinen Schwarztee gab, dieser entstand erst viel später!
- Verwenden Sie nach Möglichkeit keine Teebeutel (außer wenn es mal schnell gehen soll), denn für dasselbe Geld, was Sie für Teebeutel ausgeben, bekommen Sie bereits hochwertigere lose Teesorten, die qualitativ wesentlich besser sind! Meist sind in Teebeuteln nur "Fannings" und "Dust", also feinste Teepartikelchen und "Teestaub" enthalten, die als loser Tee unverkäuflich wären... Entscheiden Sie selbst welchen Tee Sie lieber nehmen!
- Auch können Sie Kräutertees verwenden (2 - 3 Teelöffel pro Liter), sollten aber darauf achten, daß keine Kräuter mit stark ätherischen Ölen dabei sind, wie z. B. Fenchel, Zitronenmelisse, Pfefferminze, Kamille, Salbei, Thymian etc., da diese sich negativ auf die Symbiose des Pilzes auswirken können, v. A. bei längerem Gebrauch, d. h. der Pilz verändert sich und ist nach einiger Zeit nicht mehr so lebenskräftig und geht ein. Auch Ginseng hat sich bei mir nicht bewährt.
- Ebenso mag Ihr neuer Freund aromatisierte Teesorten nicht, da die meist künstlichen Aromastoffe "Chemie - Pur" sind, und eigentlich auch Ihnen nicht gut tun...
- Ansätze mit dem Tee "Earl Grey" gelingen nicht, da dieser Tee Aromastoffe der Bergamotte hat, einer Zitrusfrucht, die stark ätherische Öle enthält. Das produzierte Kombucha-Getränk schmeckt zwar anfangs sehr gut (ich liebe ja den Geschmack des Earl-Grey-Tees), aber das Pilz-Wachstum ist äußerst bescheiden und läßt recht bald ganz nach!
- Halten Sie sich an bewährte und traditionell verwendete Kräuter wie: Brennessel, Schafgarbe, Löwenzahn, Wegerich, Brombeerblätter, Himbeerblätter, Johannisbeerblätter, Schachtelhalm, Holunderblüten, Johanniskraut, Ringelblumenblüten, Walderdbeerblätter und

Königskerzenblüten. Hier können Sie nach Ihren Vorlieben - und den erwünschten Wirkungen der Kräuter - durchaus experimentieren, als Basis empfehle ich aber immer die Hälfte Grüntee zu nehmen. Auf meinen Kräuterseiten finden Sie wertvolle Tipps und gute Bilder zum Kräutersammeln.

- Der Tee sollte 2 bis 5 Minuten ziehen, (Grüntee kurz, Schwarztee lang) Kräutertee noch etwas länger, und abkühlen auf Zimmertemperatur. Längere Ziehzeiten sind übertrieben und verderben jeden Tee und jeden Ansatz! Beachten Sie bitte die Angaben des Herstellers zu den Mengen und Ziehzeiten als Orientierungshilfe, sie sind selbstredend nicht bei jedem Tee gleich! Orientierungshilfe deswegen, weil Sie entsprechend Ihres eigenen, rein subjektiven Geschmackes hier natürlich noch ein wenig variieren können!
Niemals den Pilz in heißen oder warmen Tee geben, er lebt!!
Früher hieß es immer: "den Tee lauwarm oder handwarm werden lassen". Für manch einen war aber nahezu heißes Wasser schon handwarm, dem Pilz somit aber zu warm... So empfehle ich heute, um dieses Missverständnis zu umgehen: Lassen Sie den Tee doch einfach kalt werden!
Sie brauchen nicht Stunde um Stunde die Temperatur des Tees messen... Warum kochen Sie nicht einfach abends Tee und setzen morgens an (oder umgekehrt), dann ist er garantiert kalt und dem Pilz nicht zu heiß.

2. Den erkalteten Tee mittels eines Teesiebes in das Ansatzgefäß abfüllen.

- Es ist empfehlenswert den Tee durch ein feinporiges Teesieb in das Gefäß abzufüllen, da sich beim Erkalten meist eine Teehaut bildet, sich auch noch feine Schwebestoffe des Tees darin befinden. Obwohl: diese sind natürlich nicht giftig, bloß viele stören sie halt rein optisch.. Auch Teesiebe bekommen Sie für ein paar Cent im Supermarkt, diese brauchen Sie nun wirklich nicht teuer im Internet bestellen!
- Als Ansatz- oder Gärgefäß verwenden Sie am Besten ein großes Porzellangefäß oder ein innen lasiertes Steingutgefäß (z. B. einen Rumtopf, dieser hat ca. 4,5 oder auch 10 Liter Inhalt oder einen Sauerkrauttopf, Gurkenfass, Schmalztopf o. ä.). Diese, sowie alle anderen Zubehöre und Utensilien, die Sie benötigen, wie z. B. Küchentücher zum Abdecken, Gummis zum Befestigen der Tücher, Litermaß zum Abschöpfen und Trichter bekommen Sie für wenig Geld im Einzelhandel oder Supermarkt. Diese müssen Sie nicht teuer im Internet bestellen, da gibt es viel Nepp, sprich es gibt viele Verkäufer, die Ihnen gerne diese Utensilien als quasi Komplett-Paket für teures Geld mitverkaufen wollen! Lassen Sie sich nicht verwirren von verschiedenen Anbietern, die verschiedene Mengen und Gewichte der Pilze zu verschiedenen Preisen anbieten, dies ist Augenwischerei. Entscheidend für Sie sollte immer nicht die Quantität, sondern die Qualität sein: bei meinem Kombucha Pilz handelt es sich um ein hochwertiges Original, also einen äußerst lebenskräftigen und aktiven Pilz, auf den Sie eine Anwuchsgarantie bekommen, was bereits alles sagt.
- Es ist immer besser ein Porzellan- oder Steingutgefäß (innen lasiert) zu verwenden als ein Glasgefäß, denn Ihr Kombucha-Pilz liebt die Dunkelheit! Untersuchungen haben ergeben, daß der Kombucha im Dunkeln wesentlich besser wächst und gedeiht, besser seine Arbeit verrichtet, als bei Tageslicht! Warum also es nicht gleich richtig machen, so wie es schon seit vielen Generationen traditionell gemacht wird? Selbst können Sie dies natürlich auch leicht herausfinden, indem Sie zwei gleiche Pilze, mit den gleichen Zutaten ansetzen, einen im Glas, den anderen in Dunkelheit. Sie werden selber sehen, daß Letzterer sich besser entwickelt! Es ist eigentlich alles ganz einfach mit dem Kombucha, er gibt Ihnen durch seine Reaktionen jede Antwort selbst!
Wenn Sie anfangs nur ein Glasgefäß haben, so macht dies auch nichts, denn Sie können es ja in einen dunklen Raum stellen (auf ausreichende Sauerstoffzufuhr achten!) oder einfach mit einem Tuch abdecken!
- Besser ist immer ein Gefäß, das eher breiter als hoch ist. Natürlich haben die meisten Gefäße Zylinderform, wie z. B. ein Einmachtopf, das ist so auch in Ordnung.
Anders wäre es, wenn Sie ein Gefäß verwenden, das einen extrem geringen Durchmesser im Verhältnis zur Höhe hat, da die Oberfläche in diesem Fall wenig Entwicklungsmöglichkeit für den Pilz bietet. Also: er liebt eher eine größere Oberfläche als eine kleine.
Bei einem Kugelgefäß oder Faß ist zu bedenken, daß nach oben hin die Oberfläche immer geringer wird, also auch nicht so ideal....
Bei Plastikgefäßen bin ich eher skeptisch, Plastik ist mir nicht so sympathisch! Wenn Sie anfangs nichts anderes haben, nehmen sie es erst mal und besorgen sich später ein anderes.

Achten Sie auch darauf, gleich von Anfang an ein ausreichend großes Gefäß zu kaufen! Ein Ansatzgefäß, welches zehn, 12 oder 15 Liter fasst, erscheint Ihnen, wenn Sie noch keine Erfahrung haben, zuerst vielleicht zu groß. Aber die Erfahrung besagt einfach, daß die meisten "Einsteiger" mit geringen Ansatzchargen von drei bis fünf Litern anfangen, später aber, wenn sie merken wie gut das Getränk ihnen tut und auch schmeckt, diese Ansatzmenge erheblich steigern, sie also ohnehin ein

größeres Gefäß benötigen. Ganz davon zu schweigen, wenn Sie zu Hause mehrere Personen sind..

Ein optisch für mich sehr ansprechendes Gefäß, praktisch wegen der kräftigen Griffe und mit einem guten Durchmesser, also mehr breit als hoch. Leider gibt es diese großen Schmalztöpfe nicht mehr all zu oft, sie werden aber noch hergestellt und sind hier und da noch zu finden!

Z. B. [hier](#) unter dem Link "Salzglasur" standardmäßig mit bis zu sechs Litern, auf Wunsch werden sie aber noch extra per Handarbeit hergestellt in acht bis 15 Litern.

Kombucha-Pilze aus meiner Reinzucht vergären anfangs problemlos drei bis sechs Liter, weil es eben einfach absolute Qualitätspilze sind, unvergleichbar! Sie schaffen auch acht oder zehn Liter, in diesem Falle lassen Sie den Ansatz einfach ein paar Tage länger stehen. Für noch größere Ansatzmengen sollte der Pilz allerdings schon über einige Ansätze auf den Oberflächendurchmesser und in der Stärke gewachsen sein.

Es geht also letztlich nicht nur allein um die Masse an Pilz, sondern vielmehr um eine hervorragende Qualität, die dies bewältigt! Ohnehin verschicke ich schon ordentlich große Pilze, die einen Vergleich wirklich nicht scheuen müssen!

Dieser Einmachtopf ist das ideale Gefäß für die Kombucha Ansätze! Es ist schlicht, praktisch, robust und einfach gut und dabei auch noch preiswert. Bei dem vorletzten Gefäß, dem Rumtopf, finde ich die äußeren Obstornamente zwar auch sehr ansprechend, allerdings sind sie der einzige Griffpunkt ihn zu heben, was bei einem Fassungsvermögen von zehn Litern, also beim gefüllten Gefäß, gerade noch so geht - je nach Kraft - bei einem noch größeren Gefäß braucht man aber zwingend kräftige Griffe um es - gefüllt - bewegen zu können und nicht abzurutschen (sollte dies passieren, glauben Sie mir, das gibt eine riesen Schweinerei!).

Dieser abgebildete Einmachtopf faßt 15 Liter, der Hersteller bietet ihn ebenso an mit fünf, zehn, 20, 25 und 30 Litern. Also ordentlich große Gefäße, wo auch was rein paßt! Sie haben - sehr wichtig - eine absolut zylindrische Form, d. h. sie verjüngen sich weder nach oben noch nach unten! Erfolgt die Verjüngung nach unten, wie bei obigem Rumtopf, so ist das nicht so schlimm, macht dem Kombuchapilz nichts. Verjüngt sich das Gefäß allerdings nach oben, wie bei dem obig dargestellten Pökelfaß, so wird der Durchmesser im oberen Bereich immer geringer und bietet dem Pilz folglich auch weniger Entwicklungsmöglichkeit in der Oberflächengröße! Es sei denn, man macht dieses Fass eben nicht ganz voll.. Dies ist bei einem idealen Gefäß aber nicht Sinn der Sache! Deshalb freut es mich besonders, diesen Anbieter gefunden zu haben und Ihnen diesen Einmachtopf vorstellen zu können. Kleiner Nachteil: das Gefäß war nicht immer lieferbar (soll sich ändern!). Bei Interesse können Sie die Homepage des Anbieters [hier](#) finden, oder rufen ganz einfach an: Hans Peter Schmitt Telefon 06706-1033 und fragen ob Ihr gewünschtes Gefäß lieferbar ist.

Beachten Sie bitte, daß - gefüllte - Gefäße mit über 10 oder 15 Litern Fassungsvermögen - natürlich je nach körperlicher Konstitution - immer schwerer zu bewegen sind, vor Allem wenn sie (fast) randvoll sind!

Natürlich gibt es auf den Seiten der Anbieter noch eine Reihe anderer Gefäße, ich habe hier nur mal die für mich am praktischsten eingebracht, mir die Mühe gemacht sie zu finden und Ihnen vorzustellen, denn ein gutes Gefäß zu kaufen ist gar nicht so einfach!

Mich wundert es heute nicht mehr, wenn einige andere Anbieter gar keine solch großen Gefäße vorstellen, denn der Trend ist eher der, kleine Einmachgläschen - die später kaum einer benutzt, weil zu klein - für teures Geld mit zu verkaufen, quasi als Umsatzsteigerung.

Mich wundert es heute nicht mehr, wenn einige andere Anbieter gar keine solch großen Gefäße vorstellen, denn der Trend ist eher der, kleine Einmachgläschen - die später kaum einer benutzt, weil zu klein - für teures Geld mit zu verkaufen, quasi als Umsatzsteigerung.

Auch könnte man auf die Idee kommen, daß ein paar Kombucha-Anbieter offensichtlich selber gar kein Kombuchagetränk herstellen, da sie anstatt der Ansatzflüssigkeit, dem sog. "Starter" (was ja nichts anderes als das fertige Kombuchagetränk ist) stocksauren Essig mit versenden, der jeden Ansatz garantiert verdirbt! Klar, einfacher.... (für den Verkäufer..!). Wenn dies an dem so sein sollte, so sagt mir dies aber auch, daß derjenige, der noch nicht mal selber das Getränk herstellt und trinkt, davon auch gar nicht selber überzeugt sein kann, also nur Umsatz erzielen will!

Es gibt sogar Anbieter, die empfehlen, dem Ansatz Essig beizugeben: tun Sie´s nicht, es sei denn Sie wollen ein verdorbenes Getränk!

Ein Original-Kombucha-Teepilz ist sehr wohl in der Lage seine eigenen Essigsäurebakterien herzustellen....

3. Pro Liter geben Sie 100 bis 125 Gramm Zucker in den Tee und rühren mehrfach gut um..

- Vorzugsweise empfehle ich braunen Rohrzucker aus Zuckerrohr, und zwar kristallin und nicht in Pulverform, letzterer hat einen zu hohen Melasseanteil.
- Sie können auch weißen Zucker nehmen, aber brauner Rohrzucker ist einfach besser, gehaltvoller an wertvollen Vitalstoffen als weißer Raffinadezucker.
- Jede Antwort auf Ihre Fragen beantwortet Ihnen Ihr Kombucha-Pilz letztlich selber: Probieren Sie später, wenn Sie etwas Erfahrung gesammelt haben, einfach verschiedene Ansätze mit

Ablegern nebeneinander aus, und Sie werden sehen, daß der Pilz im Braunzucker-Ansatz besser wächst und das Getränk auch aromatischer schmeckt! Ebenso können Sie es mit grünem Tee versuchen, wenn Sie bisher nur Schwarztee verwendet haben..

- Da Rohrzucker aus Zuckerrohr ein Vital-, also Lebendzucker ist (im Ggs. zum weißen Raffinadezucker), sollten Sie ihn keinesfalls in das heiße Wasser geben, da Sie sonst seine Vitalstoffe vernichten.
- Keine Angst vor so viel Zucker! Die Mikroorganismen des Teepilzes benötigen ihn als Nahrung. Im fertig vergorenen Kombucha ist viel weniger Zucker enthalten. Der Kombucha ernährt sich von dem Zucker, verstoffwechselt und fermentiert ihn, man kann auch sagen er „frißt ihn auf“. Deshalb braucht Sie der Ihnen vielleicht anfangs etwas hoch erscheinende Zuckergehalt von 100 bis 125 Gramm pro Liter Ansatztee nicht abschrecken oder Bedenken hervorrufen, da der Kombuchapilz diesen Zucker zum größten Teil verbraucht und zum Schluß kaum noch ein Restzuckergehalt in dem fertigen Kombuchageränk enthalten ist. Selbst nehme ich durchaus 125 Gramm pro Liter, da der Kombucha den Zucker einfach als "Energiequelle" braucht! Ansätze mit unter 80 Gramm/Ltr. sind kaum überlebensfähig.
- Grundsätzlich gilt: um so länger Sie ihren Kombucha „arbeiten“ lassen, um so saurer wird das Getränk und umgekehrt natürlich auch: um so früher Sie das Getränk abfüllen, also „ernten“, um so süßer ist es. Ich denke hier sollte jeder seinen eigenen Geschmack herausfinden, der ja bekanntlich individuell verschieden sein kann... Mit der Zeit bekommen Sie ein „Händchen“ dafür!
- Mit Honig als natürliche Alternative können Sie natürlich auch experimentieren, halten Sie sich aber bitte dann immer einen Original-Pilz in Reserve, da der Pilz sich, über einen längeren Zeitraum nur mit Honig angesetzt, in seiner Symbiose verändert.

4. Nun geben Sie die Ansatz- oder Starterflüssigkeit in den gezuckerten Tee, rühren nochmals gut um, und geben dann "Ihren Kombuchapilz" dazu.

- Die Starterflüssigkeit liefere ich in ausreichender Menge mit, ca. 200 bis 300 ml. Sie ist nichts Anderes als das fertige Kombucha-Getränk, welches man zum "Ansäuern" nimmt. In ihr herrscht bereits das Mikro-Milieu, welches für das gute Gedeihen wichtig ist und sollte 5 bis 10% des Gesamtansatzes ausmachen, notfalls geht es aber auch ohne, wenn es ein guter Pilz ist.
- Wenn Sie mal zu wenig Starter haben, weil Sie zu großen Durst hatten oder Ihre Kinder einfach schneller waren als Sie, können Sie auch den Pilz so in den Tee geben; die Ansatzzeit verlängert sich dadurch um ein oder zwei Tage, da der Pilz im Tee erst das Milieu schaffen muß.
- Nachdem Sie nun die Ansatzflüssigkeit in den Tee gegeben haben, rühren Sie den Ansatz nochmals gut um und warten, bis sich die Teeoberfläche beruhigt hat.
- Das Gefäß bereits jetzt an den Platz stellen, an dem es stehen bleiben soll, um ein späteres Bewegen zu vermeiden.
- Geben Sie nun Ihren Kombucha-Pilz in den Tee, mit der helleren Schicht nach oben, dies ist die jüngere Seite. Die dunklere Seite ist immer die ältere, vom Teefarbstoff gefärbte Seite.
- Legen Sie den Pilz möglichst flach auf die Teeoberfläche, so daß er obenauf schwimmt. Dies ist zugegebenermaßen nicht immer einfach - besonders wenn es sich hierbei um die noch junge und dünne, neue Membran handelt, die sich bereits zum zweiten Ansatz gebildet hat -, es liegt an der Schwere des Wassers, bzw. des Tees.
Sollte Ihr Pilz untergehen, so ist dies genauso gut als wenn er schwimmt. Ist er untergegangen, so bildet sich auf der gesamten Oberfläche ein neuer Pilz, der Anfangs wie eine Membran aussieht, aber zunehmend in der Stärke wächst. Diese verwenden Sie beim nächsten Ansatz **natürlich wieder mit**, ebenso wie den älteren Pilz (untendrunter), solange bis Ihr neuer Pilz eine ausreichende Stärke erreicht hat (0,5 bis 1,0 cm).

An dieser Stelle wird oft der Fehler gemacht, diese Membran wegzuwerfen: Falsch (!!!), denn dies ist:

- **"Ihr neuer Kombucha-Teepilz"!**
- Bei den von mir gelieferten Pilzen werden Sie die dunklere Seite lange suchen können, da ich sie bereits entfernt habe, Sie also nur frische und junge Kombucha-Pilz-Schichten bekommen.
- Schwimmt der Pilz oben, so ist dies ideal, denn er wächst direkt mit einer neuen Schicht auf die gesamte Oberfläche Ihres Tees. Dabei verbindet er sich mit dieser neuen Membran mehr oder weniger fest.
- Es kann auch passieren, daß der Pilz erst untergeht, es sich aber nach ein paar Tagen anders überlegt und doch auftaucht. Wie gesagt, dies liegt, am Gewicht des Tees im Verhältnis zum Gewicht des Pilzes, der Wasserqualität, den Zutaten, an Luftschlüssen im Pilz...

5. Das Gefäß mit einem sauberen Baumwolltuch abdecken und mit einem starken Gummi außen befestigen, mit Essig beträufeln.

- Das Tuch sollte gut luftdurchlässig sein, damit der Pilz "atmen" kann ohne daß Staub oder Insekten den Ansatz verunreinigen können. Es sollte aber auch nicht zu großmaschig sein, so daß Essigmücken keine Chance haben durchzuschlüpfen.
- Wichtig: Den Pilz bitte niemals luftdicht über einen längeren Zeitraum verschließen (z. B. in einem Glas mit Schraubdeckel), er lebt, atmet und braucht den Sauerstoff unbedingt zum Leben!
- Sollten Sie den Pilz nach Erhalt aus Zeitmangel erst später ansetzen wollen, so empfehle ich, ihn auf jeden Fall auszupacken und mit der mitgelieferten Starterflüssigkeit erst mal in ein Gefäß (z. B. eine Schüssel) zu geben und mit einem Tuch abzudecken, so daß er Sauerstoff bekommt!
- Bei einem kleineren Gefäß (Glas) können Sie auch Zellstoff (Küchenpapierrollen) nehmen, Baumwolltücher sind mir aber ehrlich gesagt sympathischer. Außerdem erübrigt sich dies Thema, denn für größere Steingutgefäße, die Sie mit Sicherheit später in der täglichen Praxis verwenden werden, reichen diese Zellstofftücher nicht mehr aus..
- Es ist kein Fehler, aber auch kein unbedingtes Muß, das Baumwolltuch vor dem Aufbringen mit einem Dampfbügeleisen zu bügeln, um ev. Mikroorganismen dadurch zu beseitigen.
- Nehmen Sie ein kräftiges Gummi (z. B. Hosengummi) um das Tuch zu befestigen. Auch dies brauchen Sie nicht teuer im Internet zu kaufen, sondern bekommen es für ein paar Cent (10 Meter) in fast jedem Geschäft..
Einweckgummis (auch sog. "Verschlussspanner") reichen bei einem Umfang des Ansatzgefäßes von ca. 60 bis 100 cm leider bei weitem nicht mehr aus! Dagegen können Sie diese "Hosengummis" auf die von Ihnen gewünschte Länge zurechtschneiden und - wenn sie mal nach ein paar Monaten ein wenig an Spannkraft verlieren - durch einen weiteren Knoten kürzen. Also: preiswerter, langlebiger und besser!
- Träufeln Sie als zusätzlichen Säureschutz etwas Essig auf das Tuch, so daß es sich gerade so voll saugt, vor Allem am Rand, und ziehen es am Rand dann noch mal richtig straff, damit die Falten verschwinden, es gut abschließt und selbst die raffinierteste Mücke nicht hindurch kommt. Wenn Sie den Essiggeruch nicht mögen, können Sie darauf auch verzichten. Selbst träufele ich auf jeden Fall etwas Essig drauf, da es die traditionelle Vorgehensweise ist. Und schließlich kann man ja auch lüften.. Keinesfalls sollten Sie Essig in den Kombucha-Ansatz selbst hineingeben - wie es hier und da behauptet wird - denn damit verderben Sie den Geschmack des Getränkes! Es ist auch gar nicht nötig, da der Kombucha selbst - um so länger man ihn stehen läßt - so ein bißchen Richtung Essig geht. Sie können z. B. auch Ihren eigenen Essig damit herstellen. So hatte er früher auch den netten Beinamen "Essigmütterchen".

6. Nun darf Ihr Kombucha-Teepilz "arbeiten".

- Das Ganze bleibt bei Zimmertemperatur (ideal ca. 20° - 23°C.) „in Ruhe“ 6 bis 15 Tage stehen, bis das Getränk „reif“ ist. Je höher die Außentemperatur (Sommer) um so schneller (6 - 8 Tage) „arbeitet“ Ihr Kombucha; im Winter kann er die doppelte Zeit brauchen. Dies ist natürlich auch immer vom rein subjektiven Geschmacksempfinden abhängig..
- Notieren Sie sich das nächste Abfüll- und Ansatzdatum ev. in einem Kalender, damit Sie den rechten Tag nicht vergessen und Ihnen das Getränk nicht zu sauer wird.
- Das Gefäß sollte nun nicht mehr bewegt werden, denn die Bewegung des Tees behindert das Wachstum einer neuen Kombucha-Membran auf der Teeoberfläche, indem diese absinkt und sich dann wieder neu bildet. Später, nach einigen Ansätzen ist dies nicht mehr so von Bedeutung, da ihr Pilz in der Stärke gewachsen ist und nicht mehr so leicht untergeht, weil er durch sein größeres Volumen bedingt auch mehr Lufteinschlüsse hat.
- Kombucha mag keine direkte Sonne. Sonnenstrahlen verhindern sein Wachstum. Am Besten wächst und gedeiht er im Dunkeln!
- Am Anfang können vielleicht kleine Gasbläschen in die Membran eingeschlossen werden, es kann kleine Unebenheiten und Dellen oder Aufwölbungen geben. Fälschlicherweise werden diese entstandenen, täuschenden Farbdifferenzen mitunter für Schimmel gehalten, obwohl es gar keiner ist. Schimmel ist meist grünlich-blau und hat feine Härchen, die Sie spätestens mit der Lupe oder der Brille sehr gut erkennen können. Ausführliche Informationen zum Thema Schimmelbefall finden Sie unter FAQ – Schimmelbefall.
- Tipp: Heizplatten, Heizmatten, Heizaquarien brauchen Sie nicht, es ist wie so vieles Andere unnötiges Zubehör, das gerne für viel Geld mitverkauft wird - Nepp pur - und später nur in der Ecke steht.. Etwa so, als wenn Sie ein kleines Weck-Glas mitverkauft bekommen würden und später merken, daß Sie ein großes Steingutgefäß brauchen..., oder daß der Pilz viel besser im

Dunkeln gedeiht....!

7. Nach 6 bis 15 Tagen füllen Sie das fertige Kombucha-Getränk in saubere Flaschen ab und stellen diese in den Kühlschrank.

- Nehmen Sie den Kombuchapilz zuerst aus dem Ansatzgefäß, reinigen ihn unter fließend kaltem Wasser und geben ihn kurzfristig in eine separate Schüssel, die Sie abdecken.
- Nachdem der Ansatz 6 bis 15 Tage gearbeitet hat, füllen Sie das Getränk mittels eines Trichters und Teesiebes in saubere Flaschen. Diese bitte vorher mit etwas kochendem Wasser ausspülen und kalt werden lassen.
- Tipp: Nehmen Sie gleich ein Litermaß mit einem Henkel dran, das geht einfacher und schneller als mit einer Schöpfkelle!
- Die Flaschen sollten aus Glas sein, kein Plastik (nur notfalls) und einen Plastikschraubverschluss haben, denn Metall oxidiert mit der Zeit.. Wenn Sie anfangs nicht alles da haben, so nehmen Sie eben das, was da ist, und besorgen sich nach und nach alles was Sie brauchen.
- Stellen Sie die Flaschen in den Kühlschrank, wo sich das Getränk lange hält. Es gärt etwas nach, deshalb sollten die Flaschen nur so verschraubt sein, daß noch Sauerstoff eindringen kann und nicht zu viel Druck entsteht. Lassen Sie den Drehverschluss leicht offen.
- Das Getränk muß vor dem Genuß nicht unbedingt abgeseibt werden. Dunkle Schwebestoffe und Schlieren, die sich in den Flaschen bilden, können Sie durchaus mittrinken. Es sind vor allem Hefezellen, die besonders gut sind. Ein Hefe-Weizen-Bier sieben Sie ja vorher auch nicht ab.. Sollten sie aber optisch stören, so können Sie dies natürlich tun.
- Gekühlt schmeckt Kombucha am Besten. Das fertige Getränk moussiert, perlt, schmeckt fast wie ein Weißherbst..., erfrischend, prickelnd und lecker! Probieren Sie! Zum Wohl! Es läßt sich geschmacklich auch sehr gut mit Fruchtsäften variieren, wie Sie auf meinen Rezeptseiten nachlesen können.

8. Nächster Ansatz.

- Sobald der erste Ansatz abgefüllt ist können Sie wieder bei Punkt 1, also von vorne anfangen. Wenn Sie hier vorgearbeitet haben, ist der Tee bereits abgekühlt, das Ansatzgefäß und die Utensilien sind bereits mit heißem Wasser gereinigt und Sie können gleich wieder loslegen.
- Wenn Sie in Urlaub fahren oder mal aussetzen möchten, so stellen Sie Ihren Pilz in den Kühlschrank, mit Flüssigkeit und einem Tuch bedeckt, dort hält er sich ein paar Wochen bis sogar Monate ohne zu „arbeiten“ und zu wachsen. Sie können ihn auch in einem ganz normalen Ansatz bei Zimmertemperatur stehen lassen, allerdings nicht länger als die normale Ansatzzeit, da er ansonsten zu sauer wird... Es sei denn Sie wollen Essig herstellen. Mehr dazu auf meiner Seite Rezepte..
- Wenn Sie Ihren neuen Freund gut behandeln, kann er Sie Ihr ganzes Leben begleiten, Sie können ihn immer wieder neu ansetzen. Nach oben verjüngt er sich mit einer helleren Schicht immer wieder neu. Ist er zu dick (mehr als 3 cm) geworden, so nimmt man die untere (vom Tee) dunkle und verbrauchte Schicht ab, sie hat ihr Leben erfüllt und darf auf den Kompost.
- So gesehen, ist er eine Anschaffung fürs Leben..., die sich auch rechnet..., deshalb ist Qualität wichtig!
- **Was er nicht mag**: Luftdicht verschlossen sein, Licht, Zigarettenrauch, Unsauberkeit, aromatisierte Teesorten (künstliche Aromastoffe), Küchendünste, direkte Nähe von Zimmerpflanzen (Sporen), minderwertige oder alte Zutaten, Mücken und deren Maden, Kräuter die einen hohen Gehalt an ätherischen Ölen haben, wie z .B. Fenchel, Zitronenmelisse, Pfefferminze, Kamille, Salbei, Thymian etc. Auch Roibuschtee (Rotbuschtee), Matetee, Matcha und Earl-Grey-Tee (Bergamotte) haben sich bei mir ebenso wenig bewährt wie Ginseng.
- Internet-Bestellen ist Vertrauenssache, deshalb sollten Sie immer darauf achten, einen persönlichen Ansprechpartner zu haben, an den Sie sich auch wenden können.
- Meine Telefonnummer lautet: 05621/94664, ich bin also auch als Mensch für Sie da, direkt ansprechbar wenn Sie Fragen haben - und kein anonymer E-Mail-Briefkasten...

Sofortiger Versand! Keine lange Wartezeit! Qualität "frisch aus dem Glas"! Mit Anwuchsgarantie! Praxisnahe, persönliche Beratung! Jahrzehntelange Erfahrung! Seriöser Verkauf!

© Copyright
Jürgen Immer
Im Eichhof: Brunnenallee 32-34
34537 Bad Wildungen
Tel. 05621/94664
info@kombucha.de
<http://www.Kombucha.de>