

So gelingt Ihr Kombucha-Tee

© Günther W. Frank, Genossensch.-Str. 10, D-75217 Birkenfeld, Tel. 07231-471810 Fax 03212-1015123

E-mail: frank@kombu.de ~ Internet: <http://www.kombu.de>

Kopieren und Weitergeben dieser Kurzanleitung in ungekürzter Form ist erlaubt.

Sie benötigen: • Einen einwandfreien, lebenskräftigen Kombucha-Teepilz • einen Kochtopf und Wasser
• ein Gefäß aus Glas, Porzellan oder Ton • pro Liter Wasser etwa 70 g Zucker und 5 g Schwarztee, grünen Tee oder Kräutertee
• ein luftdurchlässiges Tuch oder ein Papiertaschentuch • einen Gummiring, einen Trichter, ein Sieb.

Zubereitung (Mengenangaben pro Liter)

1. Wasser in den Kochtopf gießen und auf dem Herd zum Kochen bringen.
2. Wenn das Wasser kocht, Topf vom Herd nehmen und Tee in das Wasser geben:
Schwarzer oder grüner Tee: 1-2 Teelöffel (5 g), **Kräutertee:** 2 Teelöffel. Etwa 15 Minuten ziehen lassen.
Am besten wäre es, wenn Sie folgende Teemischung nehmen würden: 1 Teil **grünen Tee** (also den unfermentierten Schwarztee) und 1 Teil der **Kräutermischung** (Schafgarbe, Löwenzahn, Brennnessel, Bärlapp), die Günther W. Frank in seinen Schriften vorschlägt - also im Verhältnis 1:1 mischen.
3. Teeblätter durch ein Sieb abseihen bzw. Teebeutel aus dem Wasser nehmen.
4. Etwa 70 Gramm weißen Zucker in den heißen Tee schütten und umrühren, so dass der Zucker völlig aufgelöst wird.
5. Tee abkühlen lassen auf etwa Zimmertemperatur (20-25° C) und in ein Glas-, Porzellan- oder Tongefäß **schütten**. Wenn Sie den Finger in den Tee halten, darf sich der Tee nur noch ganz leicht warm anfühlen. Den Teepilz keinesfalls in den heißen Tee geben. Sonst bringen Sie ihn gleich am ersten Tag um.
6. Etwa 10% fertigvergorenes Kombuchageränk zufügen. Wichtig zum besseren Starten des Gärvorgangs. Gleichzeitig wird der Tee damit vor schädlichen Mikroorganismen geschützt. In dem saueren Milieu können sich keine schädlichen Bakterien entwickeln.
7. Den Kombuchapilz in die Flüssigkeit einlegen. Er sinkt entweder unter oder schwimmt oben. Beides ist richtig. Wenn der Pilz untersinkt, wächst auf der Oberfläche des Tees ein neuer Pilz. Wie Sie Ihren Teepilz richtig vermehren, erklärt Ihnen alles ausführlich das unten erwähnte Buch. Sie sollten es sich kaufen - Ihnen und Ihrem Kombuchapilz zuliebe.
8. Gärgefäßöffnung mit einem Geschirrtuch, Leinentuch, oder einer Lage eines aufgetrennten Papiertaschentuchs abdecken. Diese Abdeckung mit Gummiband befestigen! (Sehr wichtig, damit keine Fliegen usw. reinkommen.)
9. Das Gärgefäß an einen ruhigen, warmen Platz stellen. Wichtig sind frische Luft und Wärme (nicht unter 20°, möglichst höher. Ideal: etwa 23°). Licht ist nicht erforderlich. Sehr grelles Sonnenlicht schadet.

Pause von 8 bis 12 Tagen dann geht es so weiter:

10. Pilz mit sauberen Händen entnehmen, in zugedecktes Glas- oder Porzellangefäß legen.
11. Fertiges Getränk durch ein Sieb in Flaschen abfüllen. Etwa ein Zehntel fertiges Getränk muss zur Ansäuerung im Gefäß zurückbleiben bzw. wenn das Gefäß ausgewaschen wurde (siehe unter 12.) wieder zurückgeschüttet werden. Wenn Sie nicht gleich zu trinken anfangen wollen, stellen Sie die Flaschen mit dem fertigen Getränk an einen kühlen Ort. Sie können das fertige Getränk jedoch auch bei Zimmertemperatur aufbewahren.
12. Pilz mit fließendem kaltem oder lauwarmen Wasser vorsichtig abwaschen und wieder in das Gärgefäß legen. Hefesatz im Gärgefäß lassen, jedoch etwa alle vier Wochen ebenfalls ausgießen und Gefäß mit heißem Wasser ausspülen.
13. Und nun können Sie einen neuen Gärprozess starten. Beginnen Sie wieder bei Ziffer 1. Gutes Gelingen!

Dies ist eine stark geraffte Kurzfassung. Näheres über die Hintergründe sowie über die Vor- und Nachteile unterschiedlicher Zubereitungsweisen verrät Ihnen das **Buch**

"KOMBUCHA - Das Teepilzgetränk" von Günther W. Frank.

16. Auflage, 176 Seiten, **12,90 Euro**, ISBN-Nr. 3-85068-304-4.

Erhältlich in deutscher, englischer, französischer, spanischer und niederländischer Sprache. Dieses Buch zeigt Ihnen offen und ehrlich und klar verständlich Schritt für Schritt, wie Sie Ihren eigenen Kombuchatrunk richtig herstellen und anwenden - so dass wirklich alles gut gelingt. Wer diesen umfassenden Ratgeber gelesen hat, kann in Sachen Kombucha mitreden. Dieses Buch ist ein Muss für jeden, der sein eigenes wohlschmeckendes, bekömmliches und wirksames Kombuchageränk selbst herstellen will. Sie erhalten dieses Buch in allen Buchhandlungen. Oder noch einfacher: Bestellen Sie das Buch *ohne Versandkosten* und mit 30 Tagen Rückgaberecht bei der Internet-Buchhandlung [Amazon.de](http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3850683044/kombucha). Sie kommen direkt zur Bestellseite des Buches, wenn Sie wählen: <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3850683044/kombucha>