

Handleiding Ingmar Kombucha

Inhoud pakket om 2 liter kombucha te maken:

- Scoby (kombuchazwam)
- Startersvloeistof, 200 ml (en 150 ml om te proeven, deze wel eerst zeven)
- Glazen pot
- Katoenen doekje, elastiek
- Zeefje (kunststof)
- Trechter (kunststof)
- 2 theezakjes biologische groene thee
- 150 gram biologische suiker
- 50 gram biologische honing
- Handleiding en antwoorden op veelgestelde vragen
- Datumetiketten

Bereiding:

2 liter (of nog beter 1,9 liter) water (liefst gefilterd water of bronwater) koken en de 2 theezakjes toevoegen. 10 minuten zachtjes laten koken en half uurtje laten trekken. Theezakjes eruit halen en suiker toevoegen. Rond 40 graden (iets warmer dan je hand) de honing toevoegen. (Honing werkt bacteriën en schimmels tegen.) Rond 30 graden (iets koeler dan je hand) in de glazen pot doen en de ongefilterde kombuchadrink toevoegen. Scoby toevoegen met de witte kant boven. (Boven de 40 graden gaat de scoby dood).

Doekje erop met elastiek, einddatum eventueel erop plakken en zo warm, donker en tochtvrij mogelijk wegzetten en niet meer bewegen. Niet in een kleine afgesloten ruimte zetten. Vul ook een pot niet helemaal (zeker niet boven de vernauwing in de hals), anders heeft de scoby niet genoeg zuurstof en kan hij niet blijven drijven. Er komen in de brouwtijd bruine slierten in de drank. Dat is niet erg, het is namelijk gist.

Na 9-14 dagen scoby's eruit halen en afspoelen onder lauw water. Drank zeven, in glazen flessen doen en wat ongezeefde drank bewaren voor een nieuwe brouw (10% van de nieuwe hoeveelheid). Gebruik steeds een schoon afdekdoekje.

Altijd goed handen wassen voor je begint en potten met heet water spoelen, zonder zeepsop. (De pot kan wel gewoon in de vaatwasser). Woon je in een gebied met hard water, neem dan alleen gefilterd water of bronwater en zorg dan dat er geen kraanwater in de thee komt, dus je handen goed drogen en potten goed laten uitlekken na het afwassen.

Als de drank te zuur of te zoet is, de volgende keer 2 dagen korter of 2 dagen langer laten staan. De drank wordt nog zuurder in de fles op kamertemperatuur, in de koelkast heb je dat niet.

Als je geen tijd hebt om direct nieuwe thee te maken, doe de scoby dan in een glazen pot in water met een scheut kombucha, dek af met katoenen doekje. Bewaar op kamertemperatuur. Er wordt gelijk een nieuwe scoby aangemaakt, die kun je bij je nieuwe brouw doen. Met vakantie van te voren extra drank aanmaken om mee te nemen. Een nieuwe brouw in de koelkast zetten, na 4 weken is die dan

klaar. Je kunt ook scoby's ook invriezen (de starter liever niet), na ontdooien start de brouw wel wat langzamer op.

Bij kleine donkergrijze schimmelplekjes op de nieuwe scoby, die weggooien, de drank ook, en met de moeder (de onderste scoby) een nieuwe brouw maken, wel eerst goed spoelen. Dit probleem kan voorkomen als je vergeet starter toe te voegen.

Geen metalen of plastic potten gebruiken om te brouwen. Bewaar de kombucha ook in glazen flessen, niet in plastic, tenzij voor kortere tijd.

Je kunt ook speciaal voor kombucha ontworpen verwarmingsplaten gebruiken, dan is de drank eerder klaar, na 5 tot 8 dagen.

De dosering is 1 glas (150 ml) per persoon per dag. Als je maag niet goed reageert op de zuurte, aanlengen met vruchtensap of zoeten met honing of iets anders. Ook lekker is het na de oogst een handje rozijnen, wat verse gember of vers vruchtensap aan de gezeefde drank toe te voegen. Nog 2 dagen op fles laten fermenteren (daarna voorzichtig openen, er komt veel koolzuur in), en de flessen in de koelkast bewaren.