



Kombucha recept voor 1 liter

Ingrediënten:

- ✓ 1 liter water (zacht water, weinig mineralen)
- ✓ 3 theebuiltjes of 5g losse groene of zwarte thee
- ✓ 100 gram witte suiker (witte suiker kan deels vervangen worden door honing, agavesiroop poeder, glucose of bruine suiker)
- ✓ Kombucha moederzwam (SCOBY)
- ✓ 10% komboecha van de vorige batch of 2 eetlepels gedistilleerde azijn

Werkwijze:

- ✓ overgiet de thee met de aangegeven hoeveelheid kokend water
- ✓ voeg de suikers al roerend toe tot ze opgelost zijn
- ✓ laat de thee tot 15 minuten trekken, verwijder daarna de thee
- ✓ laat alles rustig staan totdat het is afgekoeld tot ongeveer 25°C
- ✓ voeg de startersvloeistof toe of vervang deze door 2 eetlepels gedistilleerde azijn
- ✓ giet daarna alles in de glazen kombucha pot (min. 2L inhoud)
- ✓ voeg daarna de kombuchazwam toe (gladde kant boven)
- ✓ dek de bokaal af met een kaasdoek en doe er een elastiek omheen
- ✓ laat de pot staan bij kamertemperatuur (ideale temperatuur is 23°C)
- ✓ na ongeveer 14 dagen kan er gebotteld worden (7-28 dagen afhankelijk van de temperatuur en de smaak die men wenst te bekomen)
- ✓ tijdens het brouwen kan je de zuurtegraad regelmatig controleren met een pH-strip (Als de kombuchadrink klaar is moet de pH-waarde liggen tussen de 2,5 en 3,5)



Kombucha - tips & advies

- werk altijd met schoon materiaal en zorg voor een goede hygiëne
- vermijd contact met waterkefir & melkkefir, contaminatie met andere bacteriën kan de zwam doden
- vermijd het contact van de kombuchazwam met metalen voorwerpen
- laat de pulp onderin de bokaal zitten, dit helpt de volgende kombuchazwam om te groeien
- gebruik zacht water, water met weinig mineralen
- witte suiker werkt het best, suiker met weinig mineralen, honing, glucose en agavesiroop poeder werken ook goed
- zwarte of groene thee heeft tijdens onderzoek de beste resultaten opgeleverd in vergelijking met andere theesoorten voor de bereiding van kombucha, kruidenthee is niet aangeraden
- nooit blootstellen aan direct zonlicht tijdens het fermenteren (gisting)
- de kombuchazwam heeft zuurstof nodig, sluit de bokaal met uw zwam nooit hermetisch af, een goed verluchte ruimte is belangrijk
- zorg voor een ruimte met een beperkte relatieve luchtvochtigheid, goede verluchting, minimale temperatuur +15°C
- tijdens het fermenteren vormt er zich bovenaan in de bokaal een nieuwe dochterzwam (eerst ontstaat er een grijs tot bruinachtig vel, dewelke steeds dikker en dikker wordt)
- de kombuchadrnk moet een pH-waarde lager dan 4,6 hebben
- bewaar de afgewerkte kombuchadrnk bij voorkeur in glazen flessen
- giet de drank in flessen via de trechter, de flessen best niet hermetisch afsluiten, bij kamertemperatuur kan er nog een nagisting of 2de gisting op de fles gebeuren
- de afgewerkte drank bewaren in de koelkast
- spoel de kombuchazwam af onder stromend water als je een nieuwe batch start
- een kombuchazwam kan lang meegaan, maar als hij zwart wordt of er ontstaat schimmel moet je de zwam vervangen
- als je op vakantie gaat kan je de kombuchazwam conserveren op kombuchadrnk bij kamertemperatuur voor ongeveer één maand
- soms zal de kombuchazwam boven blijven drijven en een andere keer op de bodem van de bokaal liggen, dit heeft geen invloed op de werking van de zwam
- tijdens het fermenteren ontstaat er soms koolzuurgas, dit is afhankelijk van de gebruikte suiker, temperatuur en de fase in het proces
- gebruik steeds de juiste verhoudingen bij aanmaken van kombucha, als je meer drank wenst te maken vermenigvuldig je de ingrediënten