



WIE STELLE ICH **KOMBUCHA** HER?

WAS TUN, SOBALD DER KOMBUCHA SCOPY BEI MIR EINGETROFFEN IST?

Deine Lieferung enthält einen Kombucha Scoby und ein Starter Tee. Sobald der Kombucha Scoby bei Dir eingetroffen ist, solltest Du zeitnah mit der Fermentation beginnen. Falls Dir dies jedoch nicht möglich ist, hält sich der Scoby aber auch bei Raumtemperatur bis zum aufgedruckten Mindesthaltbarkeitsdatum. Sowohl der Kombucha Scoby, als auch der Starter Tee können braune Flecken und Schlieren aufweisen, die aber unbedenklich sind! Es handelt sich hierbei um Hefebakterien. Konsument*Innen verwechseln diese oft mit Schimmel, wobei das Gegenteil der Fall ist und die Hefebakterien eine wichtige Rolle bei der Fermentation spielen. Falls Du Dir doch unsicher sein solltest, kannst Du uns gerne auch noch einmal kontaktieren, bevor Du mit Deiner Fermentation beginnst.

WELCHES EQUIPMENT BENÖTIGE ICH?



Braugefäß



Sieb



Wasserfilter



Glasabdeckung



Töpfe



Glasflaschen



Trichter



Messbecher

KOMBUCHA UND METALL

In vielen Beschreibungen und Tipps wird bei dem Brauvorgang von Kombucha vom Gebrauch von Metall abgeraten. Die Erklärung dafür ist folgende: der Kombucha wird sehr säurehaltig, wenn er in Metallgefäßen aufbewahrt wird und so kann es sein, dass sich Teile des Metalls auflösen oder rosten und so in Deinen Kombucha gelangen. Es kann aber auf jeden Fall ein Metallsieb während der Zubereitung benutzt werden, ohne dass dies dem Fermentationsprozess schadet, da der Kontakt zwischen Metall und Kombucha nur sehr kurz ist. Wir raten aber davon ab, den Kombucha in Metallgefäßen aufzubewahren!

BRAUGEFÄß

Um den Kombucha zu brauen, benötigst du ein Gefäß. Wir empfehlen ein Glasgefäß, da diese einfach zu säubern und sterilisieren sind. Bei Plastik können sich neben möglichen chemischen Kontaminationen wie BPA, durch Abnutzung auch Verschmutzungen und Bakterien ansammeln. Besonders gut eignet sich für das Brauen ein Kilner Einmachglas.

SIEB

Du benötigst ein Sieb und einen Löffel zum Umrühren.

WASSERFILTER

Wir empfehlen ebenfalls gefiltertes Wasser bei der Zubereitung. Auf Dauer kann abgefülltes Wasser zu kaufen teuer werden, weshalb es sich empfiehlt auf einen Wasserfilter zurückzugreifen.

GLASABDECKUNG

Ebenfalls benötigst Du etwas zum Abdecken des Gefäßes. Wir empfehlen dafür Küchenrolle zu verwenden, da diese am einfachsten auszutauschen ist. Ebenfalls kannst Du aber auch ein Käsetuch oder Ähnliches verwenden und zum Festmachen einen Gummi. Im Kit enthalten ist aber schon ein Kilner Einmachglas, bei dem der Gummiring des Deckels entfernt werden kann und sich dieser somit perfekt zum Abdecken des Glases eignet, da noch genügend Luft an den Kombucha gelangt.

TOPF

Zum Erhitzen des Wassers benötigst Du einen Topf.



GLASFLASCHEN

Zur Aufbewahrung Deines Kombuchas benötigst Du Gefäße. Auch hier empfehlen wir Glasflaschen, am Besten mit Schraubverschluss. Falls Du besorgt bist, dass Glasflaschen eventuell platzen könnten, kannst Du auch auf Plastikflaschen zurückgreifen. Achte hierbei auf eine BPA-freie Variante. Plastik kann sich aufgrund des Säuregehalts im Kombucha auflösen. Somit können sich aufgelöste Teile des Plastiks in Deinem Kombucha wiederfinden.

TRICHTER

Zum Abfüllen Deines Kombuchas eignet sich ein Trichter.

GLAS-/PLASTIK-MESSBECHER

Um Deinen Kombucha in die Flaschen zu füllen, ist ein Messbecher hilfreich.

WELCHE ZUTATEN BENÖTIGE ICH?

Für Kombucha benötigst Du nur drei Zutaten: Wasser, Tee und Zucker. Für den ersten Kombucha empfehlen wir Dir schwarzen Tee bei der Zubereitung. Generell kann man eine Vielzahl verschiedener Tees für Kombucha benutzen, jedoch können manche Sorten den Scoby beschädigen. Deshalb lohnt es sich mit dem Experimentieren verschiedener Teesorten zu warten bis Du mehrere Scobys zur Verfügung hast.

Sowohl loser Tee, als auch Teebeutel eignen sich bei der Zubereitung. Am Liebsten verwenden wir losen Bio-Tee und Bio-braunen Zucker. Genauso gut funktioniert aber auch weißer Zucker. Wir raten von unraffiniertem Zucker ab, da dieser nicht so gut von den Bakterien zersetzt werden kann. Jede Art von Tee kann verwendet werden. Aber: je besser die Qualität des Tees, desto besser der Kombucha. Schau gerne in unserem Shop für weitere Teesorten.

DAS BRAUEN DES TEES

Für 1 Liter Kombucha Scoby:

Gib 900ml gefiltertes Wasser in den Topf und füge 90g Zucker hinzu.

Für 2 Liter Kombucha Scoby:

Gib 1800ml gefiltertes Wasser in den Topf und füge 120g Zucker hinzu.

Für 3 Liter Kombucha Scoby:

Gib 2700ml gefiltertes Wasser in den Topf und füge 180g Zucker hinzu.

Für 5 Liter Kombucha Scoby:

Gib 4500ml gefiltertes Wasser in den Topf und füge 300g Zucker hinzu.

Für 1 Liter: Füge 10g Tee (2 Teebeutel) hinzu.

Für 2 Liter: Füge 20g Tee (4 Teebeutel) hinzu.

Für 3 Liter: Füge 30g Tee (6 Teebeutel) hinzu.

Für 5 Liter: Füge 50g Tee (10 Teebeutel) hinzu.

Lass den Tee 15 Minuten ziehen. Falls Du losen Tee verwendet hast, muss nun die Zucker-Tee-Mischung gesiebt werden, um alle Tee Überreste herauszufiltern. Es ist wichtig, dass keine Teeblätter mehr in der Flüssigkeit sind, da diese sonst schimmeln könnten. Wenn der Tee zu lange zieht, führt das zu einem bitteren Geschmack Deines Kombuchas.

Erhitze das Zuckerwasser und rühre gelegentlich um. Die Mischung sollte nicht aufkochen, da dies den Geschmack des Kombuchas verändern kann. Das beste Ergebnis erzielst du bei einer Temperatur zwischen 65 und 80°C. Falls Du ein Thermometer zur Hand hast, kannst Du dies verwenden, ansonsten sollte es ausreichen das Zuckerwasser bis kurz vor dem Kochen zu erhitzen. Sollte es doch kochen, muss es zehn Minuten abkühlen. Rühre während des ganzen Prozesses regelmäßig um, sodass sich der Zucker auflöst.

Die Tee-Zucker-Mischung muss jetzt auf Zimmertemperatur (25°C) abkühlen. Das ist sehr wichtig! Der Scoby-Pilz darf nicht in die heiße Mischung gegeben werden, da sonst die Kulturen zerstört werden.



DIE ERSTE BRAUUNG

Fülle die abgekühlte Flüssigkeit in Dein Fermentationsgefäß. Füge den Starter-Tee, der im Set enthalten war, hinzu. Bei jedem Brauprozess muss neuer Starter-Tee hinzugefügt werden. Wenn Tee-Starter-Kulturen als erstes zur Mischung hinzugefügt werden, hilft das zu vermeiden, dass sich ungewollte Bakterien oder Kontaminationen im Kombucha bilden.

Füge deinen Kombucha-Scoby hinzu, decke das Gefäß ab und lass es bei Raumtemperatur (25°C) für 7–10 Tage stehen. Bei Tag 5 hat der Kombucha noch einen süßen Geschmack, der abschwacht je länger der Kombucha stehen gelassen wird. Bei Tag 12 sollte der Geschmack fruchtig-säuerlich sein. Wir bevorzugen unseren Kombucha an Tag 5. Die Umgebungstemperatur spielt eine große Rolle bei der Fermentation: während in den heißen Sommermonaten die Fermentation sehr schnell passiert, kann sich diese in den kalten Wintermonaten gegebenenfalls verlängern.

Nehme den Kombucha-Scoby aus dem Gefäß und denke daran, dass Du 10% Deines Kombuchas als Starter bei Deinem nächsten Brauvorgang nutzen kannst. Dafür eignet sich am Besten etwas von oben zu entnehmen, da in diesem Teil des Kombuchas die meisten Bakterien gesammelt sind.

Lagere niemals Fermentationsprodukte bei Sonnenlicht, da sich sonst Bakterien und Pathogene bilden können!

ABFÜLLEN DES KOMBUCHAS

Verwende den Trichter zum Abfüllen des restlichen Kombuchas in die Glasflaschen und verschließe diese mit dem Deckel. An diesem Punkt kannst Du noch zusätzlichen Geschmack dem Kombucha hinzufügen, indem Du beispielsweise mit Früchten oder anderen Gewürzen experimentierst. Wir verwenden hierfür besonders gerne Ingwer. Aber im Internet findest Du viele verschiedenen Rezepte. Es lohnt sich verschiedene Varianten auszuprobieren!

Optional kann der Kombucha dann noch einmal bei Raumtemperatur (21°C) 2–3 Tage stehen gelassen werden, sodass sich Kohlensäure bildet. Dies ist jedoch optional, der Kombucha kann auch direkt nach dem Abfüllen verzehrt werden.

Bewahre Deinen Kombucha im Kühlschrank auf und sei vorsichtig beim Öffnen der Flaschen. Die Kohlensäure, die sich im Getränk bildet, führt zur Gasbildung und es entsteht ein Druck innerhalb der Flasche.

In den kalten Wintermonaten kann sich die Gasbildung auf 7–10 Tage verlängern.

HINWEISE

- Niemals das Fermentationsprodukt bei Sonnenlicht lagern, da sich sonst Bakterien und Pathogene bilden können.
- Bitte nach Erhalt dunkel und kühl lagern, präferiert im Kühlschrank.
- Das verzehrfertige Getränk kann aufgrund des Fermentationsprozesses geringe Mengen an Alkohol enthalten.
- Um Insektenbefall zu verhindern, muss das Gärgefäß mit einem Tuch abgedeckt werden und dieses mit einem Einmachgummi befestigen. Bei Schimmelbildung oder einer Veränderung von Farbe und Geruch müssen Sie die gesamte Kultur wegwerfen.
- Keinesfalls sollte ein Keramikgefäß mit bleihaltiger Glasur für den Fermentationsvorgang verwendet werden.
- Bei der Herstellung des Getränks können sich bei falscher Anwendung auch unerwünschte Mikroorganismen und Bakterien ansiedeln, weshalb immungeschwächte Personen auf kommerzielle Produkte zurückgreifen sollten.



HOW TO MAKE KOMBUCHA

WHAT TO DO ONCE YOUR KOMBUCHA SCOBY ARRIVES

Your order will contain a single kombucha scoby and some starter tea. Once you receive your kombucha scoby from us, it's best to get it fermenting as soon as possible. However, it will keep in the original packaging at room temperature until the activation date on the back of the packet.

You probably notice some brown patches on your kombucha scoby and some brown, string-like objects floating around in your starter tea. Don't worry; these are simply yeasts and a normal part of the Kombucha process. People often mistake these for mold, which they are not. So don't panic when you see them. If you want further reassurance on the yeasts found when making kombucha, please do get in touch with us.

WHAT EQUIPMENT DO I NEED?



Brewing Jar



Sieve



Water Filter



Jar Cover



Saucepans



Glass Bottles



Funnel



Measuring Jar

KOMBUCHA AND METAL

You will often hear that you should not use metal utensils while making kombucha. Although this holds some truth, it has been greatly exaggerated! Kombucha gets very acidic, if left in contact with metals for long periods of time, in theory it could degrade and rust the metal. That metal would then end up in the Kombucha and eventually in you. However, using a stainless steel strainer/sieve or spoon while making Kombucha will not cause any problems. The contact time between the metal utensils and kombucha will always be very short. Never leave anything metal in contact with kombucha for long periods of time.

BREWING JAR

You need something to brew your kombucha in. We recommend using something glass. Glass is much easier to clean and keep sterile. Plastic tends to degrade over time and is prone to scratches which can harbour unwanted bacteria. Plastic also carries a risk of chemical contamination from the materials contained inside of it such as BPA. A glass Kilner style jam jar is perfect to use.

STRAINER/SIEVE

You also need a strainer and a stirring spoon.

WATER FILTER

We also recommend you buy a water filter to remove the chlorine from your tap water. You can use bottled water, but this tends to get expensive.

JAR COVER

You also need something to cover your jar with. We recommend paper kitchen towels as they are easy to discard and replace. You can also use a muslin cloth or similar if you wish. Rubber bands also come in handy to secure the cover to the jar. You can also remove the rubber seal from the lid of any swing top jar (such as the Kilner jars supplied in our kits). With the seal removed you can close the lid while still allowing airflow during fermentation.

SAUCEPAN

You need a saucepan to heat the water in.

GLASS BOTTLES

You also need some bottles to store your kombucha in. Again we recommend using glass bottles. We screw lid style bottles suitable for fermentation work best with kombucha. If you are worried about explosions and glass, you can use plastic bottles. Plastic tends to degrade



quickly. It also carries a risk breaking down into the mixture due to the acidness of Kombucha. Make sure you use BPA free plastic.

FUNNEL

It is useful to get a funnel to help pour the liquid into the bottles.

GLASS/PLASTIC MEASURING JUG

It is also useful to have something to decant your strained mixture into. Glass or plastic measuring jugs are perfect.

WHAT INGREDIENTS DO I NEED?

You only need 3 ingredients to make kombucha. Tea, water and sugar. We recommend while starting out with your first batch of Kombucha that you only use black tea. Although you can use a variety of different types of tea to make Kombucha, some of these tea's carry a risk of harming your kombucha scoby. You can experiment with different types of tea once you have spare scoby's at your disposal. You can use either loose tea or tea bags. We prefer to use organic loose tea and organic golden granulated cane sugar here at KoRo.

However refined white sugar will work just as well. We do not recommend dark, unrefined sugar with kombucha, as the culture will struggle to break it down. You can use any tea to make kombucha. However the better quality tea you use, the better the end result will be. We sell a range of organic certified loose tea that compliments any kombucha on our shop.

BREWING YOUR TEA

For 1 litre kombucha scoby:

Add 900ml of non-chlorinated water to your saucepan and add 60g of sugar.

For 2 litre kombucha scoby:

Add 1800ml of non-chlorinated water to your saucepan and add 120g of sugar.

For 3 litre kombucha scoby:

Add 2700ml of non-chlorinated water to your saucepan and add 180g of sugar.

For 5 litre kombucha scoby:

Add 4500ml of non-chlorinated water to your saucepan and add 300g of sugar.

For 1 litre: Add 10g of tea (2 teabags) to the water.

For 2 litre: Add 20g of tea (4 teabags) to the water.

For 3 litre: Add 30g of tea (6 teabags) to the water.

For 5 litre: Add 50g of tea (10 teabags) to the water.

Allow the tea to steep for around 15 minutes.

If you have used loose tea, you will now need to strain out any tea leaves that may be left in the mixture.

It is important to do this as any remaining tea leaves may go mouldy and can contaminate your kombucha.

Don't over steep your tea as this will lead to a bitter taste.

Stir the mixture and then begin to heat the water.

You do not need to bring the water to boiling point.

Doing so can ruin the flavour of your Kombucha. Ideally, you want the mixture to be between 65 to 80 Celsius.

You can use a thermometer to check the temperature.

However, just bringing the water to the stage just before it boils is adequate. If it does boil, simply allow it to cool back down for 10 minutes. Ensure you stir the mixture regularly as the water heats up so the sugar dissolves.

Next, allow your mixture cool back down to room temperature (25°C). This is very important, never place your kombucha scoby into the warm/hot water, this can damage it.



THE FIRST BREW

Pour your cooled mixture into your fermentation jar. Add the starter tea we sent you with your order. It is important to add starter tea to each batch of kombucha you brew. This helps reduce the risk of contamination from pathogens, and other unwanted bacteria by ensuring established kombucha bacteria is the first to arrive into the mixture.

Add your kombucha scoby, cover the jar and leave it at room temperature (25 Celsius) for 7-10 days. At around 5 days the kombucha will still be fairly sweet, at 12 it will have become more tart. This is a taste preference that you will acquire in your time making kombucha. Personally, we prefer our Kombucha at around the 5 day mark. The temperature will play a large part in the brewing process. During the warm summer months, a much shorter time is required to make kombucha. During the winter it will take much longer.

Remove the kombucha scoby from the jar, remembering to take 10% of the kombucha to use as the starter tea for your next batch. It is always best to take the starter tea from the top of the kombucha mixture, as this contains the most bacteria.

Never leave any fermenting product in direct sunlight. This can lead to unwanted bacteria and pathogens forming.

BOTTLING THE KOMBUCHA

Using your plastic funnel, pour the remaining kombucha liquid into your glass bottles and then seal them by closing the lids. You can at this stage choose to add additional flavourings to your kombucha. This is optional, but many find experimenting with different types of fruit great addition to making kombucha tea. We like to use fresh ginger ourselves. Experiment with different flavours, Google has many recipes online.

Leaving the bottled kombucha at room temperature (21 Celsius) for another 2-4 days will allow the kombucha to carbonate. This is optional, and you can drink your Kombucha right away.

Place your bottles in the fridge and allow them to cool. Be very careful when opening the bottles. Kombucha can produce a fairly fizzy beverage that can explode out the bottle.

During the colder winter months it can take longer to carbonate. Anything from 7-14 days.

INFORMATION

- Never store the fermentation product in sunlight, as bacteria and pathogens may form.
- Upon receipt, store in a dark and cool place after receipt, preferably in the fridge.
- The ready-to-consume drink may contain small amounts of alcohol due to the fermentation process.
- To prevent insect infestation, cover the fermentation vessel with a cloth and secure it with a preserving rubber. In case of mould growth or a change in colour and smell, you must throw away the entire culture.
- Under no circumstances should a ceramic vessel with a glaze containing lead be used for the fermentation process.
- When making the drink, unwanted microorganisms and bacteria can also colonise if used incorrectly, which is why immunocompromised people should use commercial products.