

## Zelf 1,5 liter Kombuchadrink maken.

### Vooraf.

Om 1,5 liter Kombuchadrink te maken beginnen we met 2 liter thee. Er gaat een halve liter verloren aan uitdamping, vorming van de zwam, en hergebruik bij een volgende productie. Het onderstaande recept is gebaseerd op 2 liter thee maken.

### Benodigdheden

Als je een beetje op internet rondkijkt zul je veel verschillende recepten tegenkomen. De meeste zullen nog werken ook.

Welk recept je gebruikt heeft vooral met te maken met persoonlijke voorkeuren en wat je lekker vindt. Nodig is: een pot van liefst 2,5 liter. 2,6 liter glazen (augurken)-potten zijn meestal verkrijgbaar bij snackbars.

Verder suiker: rietsuiker witte suiker en/of glucose (druivensuiker) en/of honing.

Groene thee en eventueel zwarte thee. Een kombuchazwam mag natuurlijk ook niet ontbreken



### Bereiding

Werk met goed gereinigde materialen. Kook 2 liter water. Voeg 6 gram thee per liter water toe. Wij verkopen daarvoor biologische looizuurarme zwarte thee en biologische groene thee.(gunpowder) Eventueel dus 50% groen en 50% zwart. Wanneer de thee is afgekoeld tot ongeveer 40 °C; 50 gram suikers per liter toevoegen. Dit kan rietsuiker, witte suiker, glucose, honing of een mengsel daarvan zijn. (Honing kan niet tegen temp. boven de 40 °C). Na oplossen en afkoelen tot

kamertemperatuur de zojuist gezette thee in de glazen pot (zonder de theeblaadjes) gieten.

Leg de zwam voorzichtig in de pot met thee. Indien u die heeft is het verstandig om tot maximaal 10% kombucha drank toe te voegen. U heeft dan minder kans op verkeerde schimmels. De zwam wordt meestal ook mooier. Wilt U meer dan 2 liter thee maken verhoog dan alle ingrediënten naar de juiste verhouding. Experimenteer met de hoeveelheden om die smaak te krijgen die u lekker vindt. Meer suiker levert een dikkere zwam en meer restsuikers op.



### Rijping

Sluit de pot af met een gaasje of een dun doekje en een elastiekje. Nooit hermetisch afsluiten met een deksel (de zwam heeft zuurstof nodig, en moet CO<sub>2</sub> kwijt), daarom de pot ook niet helemaal tot boven aan toe vullen, maar tot aan de ronding van de hals van de pot). Zet de pot op een, rustige, warme plaats. De ideale temperatuur is 24 °C! Erg precies komt dat echter niet. Zoek gewoon een warm plekje in huis, maar nooit in de directe zon. Heeft u die niet? Wij verkopen verwarming-plaatjes om de drank ook in een koelere ruimte op temperatuur te houden. De plaats moet vrij van keukengeuren zijn. Niet schudden of verplaatsen. Tocht is iets waar de zwam absoluut niet tegen kan. Dit veroorzaakt vaak schimmels die er niet in horen. Als alles goed gaat drijft de zwam boven, hangt schuin, of zakt naar de bodem, dat maakt niet uit. Na een paar dagen vormt zich aan de oppervlakte een grijs vel of grijze bobbeltjes, waaruit langzaam een nieuwe dochterzwam ontstaat. Na ongeveer

14 dagen is er een nieuwe zwam gegroeid aan de oppervlakte. Wij verkopen PH-papier waarmee u de zuurgraad kunt meten van de drank. U weet dan precies wanneer de drank gereed is.

## Oogsten

Haal na ongeveer 14 dagen beide zwammen uit de drank. Haal ze eventueel van elkaar. Zet ze zolang in een bakje met water in de koelkast, totdat u er weer een nieuwe kweek mee opzet. Bij het opzetten van een nieuwe kweek met een zwam uit de koelkast dient de zwam eerst heel langzaam te worden opgewarmd. Giet nu de inhoud van de pot door een schone doek of een koffiefilter in een pan en van daaruit via een trechter in flessen (een klein beetje ruimte laten). Bij voorkeur beugelflessen gebruiken. Zet de flessen in de koelkast en als ze gekoeld zijn, kunt u de drank gaan drinken.



## Drinken

Begin met een vol wijnglas. U kunt dit later opvoeren tot 2 wijnglazen per dag. Kies zelf uw tijdstippen om de drank te drinken. De drank moet wat zurig smaken (volledige vergisting). Vindt U hem te zuur, verdun dan met wat vruchtensap. Als u de thee gaat drinken zeef hem dan altijd even door een theezeefje of filterzakje, want ook in de koelkast blijft de drank actief en kunnen er op de bodem bruine sliertjes ontstaan.

## Bewaren zwam

U kunt de zwam een lange tijd onder water in de koelkast bewaren (wel 2-3 maanden). De zwam kan zelfs in zijn eigen vocht ingevroren worden, waarna hij na een langzame ontdooiing weer tot leven komt en actief zal zijn.

## Je volgende productie.

Je kunt meteen thee zetten, suikers toevoegen en herbeginnen met dezelfde en/of nieuwe zwam en ongeveer 10% kombuchavloeistof van de vorige productie.