



Kombucha recept

Vorbereiding: Kombucha maak je in verschillende stappen. De eerste stap is wat we noemen de 'eerste fermentatie' en duurt zo'n 10 – 14 dagen. Houdt rekening met 45 minuten bereidingstijd. Na de eerste fermentatie heb je kombucha en kun je vervolgens, optioneel, smaken toevoegen in de volgende stap, de tweede fermentatie. Dit proces duurt een dag of 4 à 5. Houdt rekening met 30 minuten bereidingstijd.

Hoeveelheid: 4 liter

Wat heb je nodig?

- 20 gram zwarte, groene thee of oolong thee.
- 1 liter heet water
- 250 gram rietsuiker
- 3 liter koud water
- 600 ml kombucha startervloeistof
- 1 kombucha SCOBY
- Verse ingrediënten, zoals fruitsap of kruiden, wanneer je tijdens de tweede fermentatie smaken wil toevoegen.

Extra benodigdheden

- Glazen vaas of pot, met een minimale capaciteit van 5 liter
- Kaasdoek of groot stuk keukenpapier, die om de mond van de glazen vaas past
- Elastiekje, die om de mond van de glazen vaas past
- Fijne zeef of kaasdoek, optioneel
- 8x 500 ml beugelflesjes
- Een kleine pan
- Een grote pan

Aan de slag!

Maak de zoete thee

- Breng 1 liter water aan de kook
- Giet 1 liter in een pan en doe de thee erbij
- Laat ongeveer 20 minuten trekken
- Zeef de thee door een vergiet of, haal de zakjes thee uit het water
- Voeg 250 gram suiker toe en laat deze, terwijl je roert, oplossen in de warme thee
- Giet de zoete thee in de glazen fermentatievaas
- Doe er 3 liter koud water bij en laat eventueel afkoelen tot ongeveer 25 graden. Het moet koud aanvoelen.

Nog even dit over thee:

Je kunt zakjes thee gebruiken, of losse thee. Zorg wel dat je échte thee gebruikt. De kombucha cultuur leeft op thee en suiker. Gebruik ook liever geen bewerkte thee, zoals gerookte- (Earl Grey) of kruidenthee (Rooibos) in deze fase. Gebruik ook altijd echte suiker en geen agave of honing in deze fase.

Nog even dit over suiker:

Wanneer je per se met honing wil werken, kun je eens kijken naar een recept voor Jun. Dat wordt uitsluitend gemaakt van groene thee en honing. Een Jun cultuur is dus wat anders dan een kombucha cultuur, aangezien het een voorkeur heeft voor groene thee en honing.

Begin de eerste fermentatie

- Giet 600 ml kombucha startervloeistof bij de zoete thee zodra die koud genoeg is. Roer kort om.
- Leg de SCOBY op de vloeistof. Het is niet erg als hij zinkt.
- Dek de fermentatievaas af met een kaasdoek en een elastiekje
- Zet de fermentatievaas in een donkere plek en op kamertemperatuur, een kast bijvoorbeeld, en laat deze gedurende ongeveer 10-14 dagen fermenteren.

De zoete thee wordt de komende dagen omgezet in kombucha. Afhankelijk van de omstandigheden ontwikkelt de kombucha snel of langzaam. De kwaliteit van je kombucha cultuur en de omgevingstemperatuur zijn daarbij van invloed. Ergens tussen de zesde en veertiende dag van de fermentatie is je kombucha klaar. Gedurende de fermentatie zal je af en toe een azijnachtige geur ruiken wat een teken is van een goede fermentatie.

Nog even dit over SCOBY's:

SCOBY staat voor Symbiotic Culture of Bacteria and Yeast en is de naam voor de bacteriën en gistcultuur die zich als een soort pannenkoek bovenop de vloeistof vormt. Het doel van een SCOBY is om de vloeistof af te dekken en zo te beschermen tegen kombucha's grootste vijanden: schimmels en fruitvliegen.

Er staan op het internet genoeg voorbeelden van beschimmelde en niet-gezonde SCOBY's.

Een SCOBY kun je gewoon met je handen vastpakken. Zorg dat je je handen hebt gewassen, met water of met natuurlijke zeep (géén antibacteriële zeep).

Nog even dit over startervloeistof:

De startervloeistof is apart gehouden van een vorige kombucha batch. Maar check ook eens Marktplaats voor kombucha starter. Wij hebben altijd startervloeistof liggen. De volgende keer kun je dan startervloeistof gebruiken van je vorige kombucha batch. Samen met de SOBY zet de startervloeistof het fermentatieproces in gang.

Einde eerste fermentatie

- Vanaf dag 10 kun je je kombucha gaan proeven. Pak de SCOBY voorzichtig op en roer de kombucha om een sample te nemen en deze te proeven.
- Zodra de kombucha fris is, met een zuurtje en minder zoet geworden is dan is hij klaar. Mocht hij nog naar zoete thee proeven dan kun je het ferment nog een paar dagen laten staan.
- Pak de SCOBY en leg deze op een bord en dek af met plastic folie.
- Giet 600ml kombucha en leg apart.
- Zeef de overgebleven 4 liter kombucha in een grote pan of pot zodat alle gistdraadjes achterblijven.
- Spoel de fermentatievaas met water, doe de 600 ml kombucha er in en leg de SCOBY erboven op. Dek deze af met een kaasdoek met een elastiekje en leg deze apart voor de volgende batch. De 600 ml kombucha wordt vanzelf zuurder en over een paar dagen startervloeistof.

Gebruik deze startervloeistof om in de komende dagen nieuwe kombucha te brouwen. Wacht er niet heel lang mee, want dan is je startervloeistof een azijn geworden.

Begin de tweede fermentatie

- Bereid je smaken voor door sap te persen, gember te snijden en verse kruiden te wassen.
- Vul je flesjes met jouw smaak/smaken en dan met de kombucha. Probeer maximaal 20% smaak toe te voegen.
- Laat wat ruimte 1-2cm in de nek van de fles over en sluit de beugelflesjes goed.
- Zet de beugelflesjes weg en laat ze een paar dagen een afgesloten fermentatie doormaken op een warme en donkere plek.

Anders dan de eerste fermentatie, is de tweede fermentatie 'gesloten'. Er komt, anders gezegd, geen zuurstof meer bij. Hierdoor kan er CO2 worden gevormd en krijgt je kombucha een lekkere fizz.

Nog even dit over smaken:

Bedenk vooraf welke smaken je wilt maken, zodat je hier ingrediënten voor kunt kopen. Gebruik je creativiteit en bedenk smaakcombinaties van vers fruitsap, bloemen, kruiden, gember en specerijen of een kruidenthee zoals Rooibos.

Einde tweede fermentatie

- Probeer na een paar dagen, met je hand op de dop, de beugelfles heel voorzichtig te openen. Als je voldoende tegendruk voelt, dan is de tweede fermentatie klaar. Dit duurt, afhankelijk van de omstandigheden zoals warmte, een dag of 4 à 5.
- Zet de kombucha in de koelkast totdat je hem drinkt.

Wanneer je kombucha klaar is moet deze in de koelkast bewaard worden tot het moment dat je hem drinkt. De koelkast heeft een remmend effect op de fermentatie en zorgt ervoor

dat je niet té veel prik krijgt. In de koelkast zal de kombucha zich blijven ontwikkelen en zal je merken dat hij na een week minder zoet wordt en meer prik heeft gekregen.