

Het recept van de kombucha drank.



Benodigdheden

conventioneel

een glazen 2 liter pot
80 gram witte suiker
80 gram glucose
(druivensuiker)
66 gram honing
6 gram groene Chinese thee
6 gram zwarte thee

alternatief één

een glazen 2 liter pot
50 gram witte suiker
50 gram glucose
(druivensuiker)
50 gram honing
6 gram groene Chinese thee
6 gram zwarte thee

alternatief twee

een glazen 2 liter pot
100 gram witte suiker
50 gram glucose
(druivensuiker)
50 gram honing
6 gram groene Chinese thee
6 gram zwarte thee

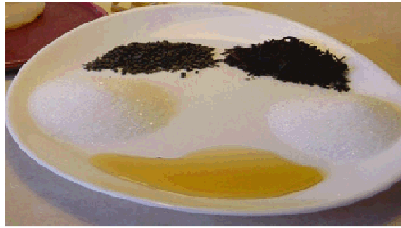
Na jarenlang de conventionele hoeveelheden gebruikt te hebben, heb ik een tijdlang alternatief één geprobeerd. Hierdoor nam de hoeveelheid droesem af (suikerresten). Ondanks dat de drank zuur smaakt bleek er namelijk toch een redelijke hoeveelheid suiker in de drank achter te blijven. Dit is o.a. te meten door het bepalen van het gewicht van exact één liter drank. Deze bleken bij de conventionele hoeveelheden ruim boven de 1 kg te liggen. De smaak van alternatief één bleek toch wel erg laf (stoffig). Dat is voor mij reden geweest een tussenweg te zoeken in alternatief twee, die een goede tussenweg blijkt te zijn. De smaak is weer als vanouds. Het suikergehalte (gewicht) is wel weer iets toegenomen.

Bereiding van 2 liter Kombucha-thee.

U hebt een glazen pot nodig van minimaal 2 liter inhoud; deze glazen (augurken) potten zijn meestal gratis verkrijgbaar bij snackbars. De pot dient goed gereinigd te worden. Kook nu 2 liter water in een schone pan. Daarna op een klein pitje en toevoegen: 6 gram groene Chinese thee en 6 gram zwarte thee (ca. 15 min. laten trekken). Gas uit en voeg toe: witte suiker en glucose (druivensuiker). Alles dient nauwkeurig afgewogen te worden (bijv. brievenweger, of een nauwkeurige huishoudweegschaal. Roer totdat de suiker opgelost is en laat dit alles nu afkoelen tot 40 à 50 gr C. Voeg dan nog de honing toe. Roer totdat de honing opgelost is en laat dit alles nu afkoelen tot kamertemperatuur. Giet nu alles in de glazen pot (zonder de theeblaadjes). 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 juiste verhouding. De exacte hoeveelheden aanhouden van de ingrediënten maakt de drank aanmerkelijk beter van smaak, maar alle honing en druivensuiker vervangen door gewone suiker werkt ook. Ook gewone thee werkt. Maar nogmaals de smaak wordt er niet beter op. Net als bij al het andere voedsel dat we eten en drinken is hygiëne van groot belang omdat je werkt met bacteriën en gisten (één-cellige schimmels). Ik heb een speciale pagina met tips aan de veiligheid gewijd. Laat u hierdoor niet afschrikken om de kombucha zelf te maken. In de praktijk valt het allemaal reuze mee.



Rijping



Sluit de pot af met een gaasje of een dun doekje en een elastiekje. Nooit hermetisch afsluiten met een deksel (zwam heeft zuurstof nodig, 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 24,3 graden!.

De temperatuur hoeft echter niet zo heel nauwkeurig aangehouden te worden; zoek gewoon een warm plekje in huis. De plaats moet vrij van keukengeuren zijn. Nooit in de zon en ook niet schudden of verplaatsen. Tocht is iets waar de zwam absoluut niet tegen kan. Dit veroorzaakt vaak schimmels die er niet in horen. Zet de pot op een absoluut tochtvrije plaats. De zwam drijft 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 precies 14 dagen (noteer de datum!) is er een nieuwe zwam gegroeid aan de oppervlakte.

Oogsten

Haal na ongeveer 14 dagen beide zwammen eruit, 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 koffie filter in een pan en van daaruit via een trechter in **glazen** 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, wat u later kunt 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.

Ingrediënten

Groene Chinese thee en zwarte thee zijn meestal verkrijgbaar in reformzaken, toko's enz., maar U kunt ook goed terecht in een Turkse of Marokkaanse winkel. Als zwarte thee gebruik ik zelf altijd grove zwarte thee uit een turkse winkel. Ik heb toch het idee dat deze thee minder bewerkt is dan de bekende Nederlandse theesoorten die in de supermarkt liggen. Bij

voorkeur de groene Chinese thee is thee van het type **Gunpowder**. Deze kost ca. € 3,40 en daar zet U wel een heel jaar thee van. Druivensuiker is in elke supermarkt te koop.

Drank Kopen

De Kombuchadrink is soms ook kant en klaar te koop in reformzaken voor € 8,60 per liter. Ook op onze website www.manivivendi.nl is de drank te koop. Zelf gemaakt kost hij ca. € 1,00 per liter!

Rijping in een koude omgeving

Om de pot warm te houden kan men (in de koude tijd van het jaar) de pot(ten) op een verwarmingsplaatje zetten. Dit zijn speciale verwarmingsplaatjes van slechts 10 Watt die de pot zo'n 9 graden verwarmt. Dit verwarmingsplaatje is ook op onze website www.manivivendi.nl te koop. In de zomermaanden hoeft u geen temperatuur problemen te verwachten.

Als het niet lukt



Als er na 14 dagen geen nieuwe zwam is gegroeid, dan kan dit liggen aan:

- De zwam heeft te koud gestaan.
- Hij is tijdens de groeiperiode verplaatst.
- De ingrediënten zijn niet goed afgewogen.
- De moederzwam is uitgeput en gedegenererd. In dat geval dient U met een nieuwe zwam te beginnen.
- De zwam heeft een te snelle temperatuurverandering ondergaan. (Koude zwam in een nog niet voldoende afgekoelde thee gelegd.