

HANDLEIDING VOOR DE AANMAAK VAN KOMBOECHA

Benodigdheden voor **2 liter**

Ingrediënten :

10 gram groene of zwarte thee per 2 liter water
200 gram suiker per 2 liter water
2 liter water
20 cl van de vorige bereiding of 2 eetlepels gedistilleerde azijn

Hulpmiddelen :

1 glazen pot met brede opening van minstens 2,5 liter inhoud
1 luchtdoorlatend gaasdoek (eventueel keukenhanddoek)
1 elastiek

Werkwijze :

Kook 0.5 liter water en voeg de thee toe, laat het mengsel minstens 15 minuten trekken. Na het trekken verwijderd men de theebuiltjes of losse thee en voegt men al roerend al de suiker toe.
Giet 1,5 liter water in de glazen pot met brede opening en voeg het aangemaakte mengsel (0.5 liter) toe. Roer alles om en laat alles afkoelen tot beneden 30°Celsius.
Leg nu de moederzwam in het mengsel.
Dek de bokaal af met een luchtdoorlatend doekje en span het doekje om de hals van de bokaal met een elastiek.
Zet de bokaal met komboecha op een rustige, warme en donkere plaats (+/-21°C).
Na een gistingstijd van 5 tot 14 dagen is de drank klaar. Fermentatie is afhankelijk van de kamertemperatuur - hoe hoger de temperatuur, hoe sneller het brouwsel klaar is om te drinken. De drank zou nu een PH-waarde moeten hebben tussen 2,5 tot 5.
Neem nu de moederzwam en dochterzwam uit de bokaal en spoel ze eventueel af met komboecha-drink.
Giet de bekomen drank door een zeef en bewaar de drank in glazen flessen. Zet de flessen koel (koelkast). Drink dagelijks 1 glas van de kant en klare komboecha.
Herhaal de handeling van in het begin.

Tips :

Gebruik schone materialen. Maak de bokaal goed schoon met heet water. Hygiëne is in alle omstandigheden zeer belangrijk. Dus was uw handen en gebruiksvorwerpen grondig alvorens men begint met de bereiding.
Vervang deels de suiker v/h mengsel door een gelijke hoeveelheid honing of druivensuiker (glucose).
Als je kraantjeswater gebruikt, best eerst 10 minuten onafgedekt laten koken. Alle bacteriën worden gedood en het chloor verdampt.
Als je de moederzwam wenst af te spoelen of schoon te maken doe je dit best met de Komboecha drank zelf of zie vorige tip. Dus niet rechtstreeks spoelen onder de kraan.
Drinkklare Komboecha heeft een pH van 4 - 2.5. De pH-waarde kan je controleren met pH-strips.
Zet een glas op de moederzwam, zo voorkom je dat deze gaat boven drijven.
Gaten in de Komboechazwam heeft geen invloed om de werking of duid ook niet op een probleem.
De dochterzwam heeft een gelijke werking aan die van de moederzwam.
Het is mogelijk met de drinkklare Komboecha een nieuwe bereiding te beginnen (dus zonder moederzwam).
Gebruik dan 1/3 van de vorige Komboecha bereiding.
De drank moet wat zurig smaken. Voeg wat vruchtensap toe om de drank minder zuur te maken.
Sluit de bokaal nooit hermetisch af, de komboecha heeft namelijk zuurstof nodig.
Vermijd vochtige plaatsen (bad, onder de wasbak, garage,...) en rook van sigaretten dit werkt schimmelvorming in de hand. Als je het kan verdragen, kan je drinkklare Komboecha best drinken op nuchtere maag.

Alvast veel plezier.

Kefir-online.com