

## INSTRUKTIONER



- Kombucha-moderen (Scoby) leveres i en lille flaske, hvor scobyen flyder sammen med en lille portion kombucha-te. Scobyen ligger typisk i bunden af flasken og ligner en lille brandmand. Smag gerne en lille smule af den medsendte kombucha-te. Den kan være meget syrlig, som eddike – dette er OK.
- Første gang du laver kombucha skal du bruge hele flaskens indhold – også kombucha-teen.
- Med den leverede mængde kombucha vil du kunne fremstille ½ liter kombucha. Mængden kan øges gradvist i takt med at du får mere frisk kombucha til brug ved opstart af næste portion.
- Undlad at bruge metal – lad ikke kulturen komme i kontakt med metal. Det anbefales desuden at undgå plastbeholdere til fremstillingen. Brug glasbeholdere, for eksempel sylteglas eller henkogningsglas.
- Indtag ikke kombucha som lugter eller smager dårligt eller som har synlige dårligdomme. En stærk smag af eddike er OK – fortynd eventuelt med vand eller sukkerholdig væske.
- Herunder er en opstartsguide til opstart af din egen kombucha, men vi anbefaler at du læser hele vejledningen grundigt, inden du starter.

### Opstartsguide

Lav en te af 5 dl kogende vand og 2 tsk. teblade i en tepose.

Lad teen trække i 20 minutter og fjern så teposen.

Tilsæt 75 g økologisk lys rørsukker og rør rundt til sukkeret er opløst.

Afkøl teen til rumtemperatur, 20-30°C.

Hæld teen op i et rent henkogningsglas med løst låg.

Tilsæt 1 dl syrlig kombucha-te og scobyen (flaskens indhold ved levering).

Læg låget på og stil glasset et uforstyrret, helst lunt sted, 20-30°C.

Lad kombuchaen udvikle sig i mindst 1 uge, uden forstyrrelser.

Efter 1-2 uger er der udviklet en ny scoby:

- Teen er blevet til kombucha-te

Efter 3 uger er kombuchaen blevet tilstrækkelig syrlig til brug ved opstart af en ny portion kombucha.

## **Redskaber og ingredienser**

- Sylteglas, henkogningsglas eller lignende, ½ - 5 liter med låg eller optimalt en beholder af glas, med tappehane.
- Røreske af glas, plast eller træ
- Kombucha-moderen (Scobyen) og frisk kombucha te.
- Økologiske teblade eller tebreve.  
Traditionelt er kombucha fremstillet med sort te, men grøn te kan også bruges. Gode te-typer er Oolong, English Breakfast, uparfumeret Ceylon og uparfumeret grøn te. Hvis du ønsker at anvende urtete, så bland denne med sort eller grøn te, hvor disse udgør størstedelen af blandingen.

Brug IKKE te som er tilsat olier som Earl Grey, Earl Green, Orange te o.l.

- Økologisk lys rørsukker, eller hvidt sukker. IKKE uraffineret sukker.
- Vand (uden klor)

## **Værd at vide inden du starter:**

- Størrelsen af kombucha-moderen er uden betydning for den mængde du vil starte op. En lille kombucha-moder er ligeså effektiv som en stor. Det er dog vigtigt at surhedsgraden af den friskopstartede kombucha er tilstrækkelig for at sikre en korrekt udvikling. Dette sikres ved at den nyopstartede kombucha består af mindst 10% af den tidligere (ganske syrlige, mindst 3 uger gammel) kombucha-te. Er den tidligere kombucha-te ikke tilstrækkelig syrlig, skal der doseres mere af den tidligere kombucha-te. Ved opstart af den nye kombucha, skal pH være under 4.5. Syrligheden kan eventuelt øges ved at tilsætte et par teskefulde lagereddike.
- En høj rumtemperatur vil normalt betyde at fermenteringen vil foregå hurtigere. Rumtemperaturer op til 30°C er acceptable. Køliger temperaturer vil få fermenteringen til at gå langsommere, og fermenteringen vil gå i stå ved temperaturer under 16°C.
- Forskellige typer af te vil give forskellige smagsnuancer af kombucha-te. Grøn te vil give en mild kombucha, mens English Breakfast og Oolong vil give en kraftig smagende kombucha.
- Det tager fra 5 til 30 dage at lave en ny portion kombucha-te. En 5 dages kombucha-te er sødlig og let syrlig, mens en 30-dages kombucha-te er meget syrlig – ligesom eddike.
- Er kombucha-teen blevet for syrlig, kan den fortyndes med vand eller juice. Du kan eventuelt blande en syrlig kombucha-te med en portion sødlig vandkefir.

## Ingrediensforhold ved fremstilling af kombucha-te.

Beholder størrelse	Te mængde	Sukker mængde	Vand mængde	Starter-Te mængde
1 liter	2 tsk. teblade eller 3 tebreve	75 g	5 dl	1 dl
1,5 liter	4 tsk. teblade eller 6 tebreve	150 g	1 liter	2 dl
2 liter	2 spsk. teblade eller 8 tebreve	200 g	1¼ liter	2½ dl
4 liter	4 spsk. teblade eller 16 tebreve	400 g	2½ liter	½ liter

### Fremstilling af kombucha-te.

- Som grundregel startes en ny produktion ved at bruge 15% sukker og (mindst) 10% kombucha-te fra sidste produktion, målt i vægt i forhold til vandmængden. Per liter vand (1000 g) bruges derfor 150 g sukker og 100 g (1 dl) kombucha-te.
- Bland kogt vand med sukker i en beholder og bland indtil sukkeret er opløst. Vandet skal være varmt nok til at trække smagen ud af te, men behøver ikke at være kogende.
- Læg teen ned i sukkervandet og lad den trække. Bruges blad-te, så placer dem i en tepose som ved almindelig fremstilling af te. Lad det afkøle til stuetemperatur (20-30°C). Køl eventuelt teen af i vandbad.
- Tag teen op når vandet er kølet af og læg kombucha-moderen samt mindst 10% kombucha-te fra sidste produktion (mindst 3 uger gammel) ned i beholderen.
- Læg et løst låg på beholderen. Dæk eventuelt beholderen med et klæde fasthold med et gummibånd for at holde fluer væk. Beholderen må ikke lukkes helt tæt da luft skal kunne slippe ind og ud under fermenteringen.
- Sæt beholderen et uforstyrret og lunt sted (20-30°C) uden direkte sollys i 5 - 30 dage. Under forløbet kan du se en trævlet brun substans blive skabt i beholderen, som eventuelt hænger sammen med kombucha-moderen. Denne substans er *ikke* en ny kombucha-moder, men et naturligt biprodukt fra processen som kan filtreres fra gennem en si inden kombuchaen skal drikkes.
- Under fermenteringen, kan kombucha-moderen synke til bunds, flyde eller placere sig i en lodret position. Dette har ingen indflydelse på processen.
- Den nye kombucha-moder vil starte som et klar hinde på overfladen – typisk efter 5-7 dage. I de følgende dage og uger vil overfladen gradvis blive tykkere og mere uklar – dette er kombucha-babyen - den nye kombucha-moder.

- Du kan begynde at smage på kombuchaen efter 5 dage, men vi anbefaler at vente mindst 7 dage. Jo længere du venter, des mindre sukker vil der være tilbage. Foretrækker du en sød kombucha, vil en fermenteringsperiode på 7-10 dage være passende, men hvis du gerne vil undgå sukker, kan du med fordel lade fermenteringen foregå gennem 14-30 dage.
- Når fermenteringsperioden er slut, fjernes kombucha-moderen og den nyskabte kombucha-baby. Kombucha-moderen kan være sunket til bunds, eller den holder sig flydende – begge situationer er fint. Kombucha-babyen vil dække beholderens åbning. Du har nu 2 kombucha-mødre til fermentering og du kan bruge dem samlet eller hver for sig ved næste fermentering. Er de to moderkulturer vokset sammen kan du dele dem eller bruge dem samlet. Du kan således også give en kombucha-moder videre til en anden person.
- Hæld den færdige kombucha te i en beholder med låg til. Drik teen straks eller efter noget tids henstand. Inden teen drikkes kan du eventuelt si den så trævler fra bundfaldet filtreres fra. Sætter du låget på beholderen med kombucha-te, så beholderen er tæt og lader du teen stå på denne måde i nogle dage, vil den have mulighed for at udvikle et øget indhold af bobler (kulsyre), dvs. blive mousserende. Tilsætter du yderligere lidt frugtjuice, og lader dette stå et par dage i den tillukkede beholder ved stuetemperatur, vil boblerne kunne blive mange og du vil få en klar mousserende drik. Men pas på, når du lukker op – der er nu tryk på.  
Færdiglavet kombucha kan opbevares i køleskab eller ved almindelig stuetemperatur.
- Hvis du opbevarer kombuchaen en tid inden du drikker den, kan der opstå en ny kombucha-baby – måske som en gennemsigtig geleagtig substans. Denne 'umodne' kultur kan indtages eller du kan lægge den i komposten. Venter du længe med at indtage kombuchaen, kan kulturen som derved opstår blive så 'moden' at også denne kan anvendes til fremstilling af kombucha.
- Ønsker du ikke at bruge kombucha-moderen et stykke tid, læg kombucha-moderen i en tæt, lukket beholder sammen med lidt kombucha te og placer beholderen på køkkenbordet eller i køleskabet. På denne måde kan den generelt overleve i flere uger.
- Hvis du har flere typer af kultivering i gang samtidig (yoghurt, tykmælk, kefir, kombucha, surdej), sørg da for at holde en god afstand mellem produkterne, da kulturerne kan blande sig gennem luften (kryds-kontaminering) og ændre eller svække kulturerne hver især. Og sørg for passende rengøring af beholdere og redskaber som kommer i kontakt med forskellige kulturer.

Links til mere information:

[\*\*Link til E-Bog \(pdf-format\) om Kombucha\*\*](#)