



Fermentierte Getränke

Fermentierte Getränke wie Bier, Cidre und Wein sind wohl die bekanntesten. Es gibt aber auch eine Fülle von „nichtalkoholischen“ (kann bis zu 0,5% Alkohol enthalten) fermentierten Getränke. Wie zum Beispiel: Kefir, Ginger Beer, Tepache, Kwass oder Kombucha.

Beim Brauen gelten dieselben Regeln wie bei der Fermentation von Getreide, und die Ausrüstung ist gleich wie bei anderen Fermenten. Alle Arbeitsflächen, Flaschen und Utensilien sollten sauber sein.

Kombucha

Die flache, gummiartige Scheibe, die als Basis für Kombucha dient, nennt man Mutter – **Scoby** (symbiotic colony of bacteria and yeast). Er ernährt sich hauptsächlich von Zucker, Gerbsäure und Koffein im Tee.

Der Geschmack von Kombucha kann man beeinflussen, da man ihn mit verschiedenen Teesorten zubereiten kann. Wichtig, der Tee muss Koffein enthalten, nur so erhält der Scoby alle Nährstoffe. Der Zucker hat auch einen Einfluss auf den Geschmack. Je raffinierter der Zucker, desto schneller erfolgt die Gärung und desto weniger typische Aromen werden ausgebildet.

Für die **Fermentation** den Tee mit dem Zucker und dem Scoby während ca 7 Tagen ohne direkte Sonneneinstrahlung bei Raumtemperatur stehen lassen. Wichtig, das Glas muss mit einem Küchenpapier oder Kaffeefilter gut abgedichtet sein, sodass keine Insekten hineingelangen können.

Ab dem siebten Tag kann man den Kombucha täglich probieren. Wenn er ein angenehmes Aroma zwischen Süsse und Herbheit erreicht hat, ist er fertig zum abfüllen. Jetzt kann er getrunken werden oder für kohlenstoffhaltigen Kombucha in Flaschen Abgefüllt werden und diese weitere zwei bis drei Tage bei Raumtemperatur stehen lassen. Um die Fermentation und die Kohlensäurebildung zu beenden, den Kombucha in den Kühlschrank stellen.

Achtung! Zum Abfüllen nach der ersten Fermentation sollte man robuste Flaschen mit dickem Boden verwenden. Es besteht die Gefahr das die Flaschen explodieren. Man muss sehr achtsam sein, wenn man süsse Getränke in Gläser mit Kohlensäure anreichert.

Der Kombucha im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb eines Monats aufbrauchen.