

# KOMBUCHA ANLEITUNG

## Zutaten:

- 12g Tee
- Kombucha Bio-Teepilz
- 100g Zucker
- 200ml Ansatzflüssigkeit
- 1,3l Wasser

## Erster Schritt:

Bringe 300ml Wasser zum Kochen und lasse den Tee für ca. 8 min darin ziehen, um ein starkes Teekonzentrat zu kochen. Entferne die Teeblätter.



## Zweiter Schritt:

Gib nun 1 Liter kaltes Wasser, das Teekonzentrat und den Zucker in dein Gärgefäß und rühre solange bis sich der Zucker komplett aufgelöst hat. Die Flüssigkeit sollte nun nur noch handwarm sein, damit die lebendigen Kulturen nicht absterben.

## Dritter Schritt:

Gib nun den Teepilz zusammen mit der Ansatzflüssigkeit in das Gefäß und bedecke es mit einem Tuch oder Küchenpapier und einem Gummiband. Der Kombucha braucht Sauerstoff, aber mag kein Ungeziefer.



## Vierter Schritt:

Lass deinen Kombucha nun für 7-10 Tage fermentieren. Je länger er fermentiert, um so saurer und weniger süß wird er. Mit einem sauberen Strohalm kannst du regelmäßig probieren, ob er dir schon schmeckt, denn du entscheidest, wann dein Kombucha fertig ist.

## Fünfter Schritt:

Nun kannst du deinen Kombucha in Flaschen abfüllen. Achte dabei unbedingt darauf etwas Kombucha als Ansatzflüssigkeit für deinen nächsten Ansatz übrig zu lassen. In der Flasche kann der Kombucha nochmal 2-4 Tage verschlossen bei Zimmertemperatur fermentieren um Kohlensäure aufzubauen. Du kannst verschiedene Kräuter, Säfte oder Früchte mit in die Flaschen geben, um interessante Geschmacksvariationen zu kreieren. **Vorsicht:** Es kann sich sehr viel Druck in den Flaschen aufbauen.



# DA STECKT LEBEN DRIN.

## Warum fermentieren?

Fermentation ist die uralte Kunst Lebensmittel natürlich lange haltbar zu machen. Und das ist nicht alles. Durch Fermentation entstehen auch fantastische neue Geschmacksaromen. Käse, Salami, Bier, Wein und Kefir sind alles fermentierte Lebensmittel. Zudem werden die Lebensmittel durch die beteiligten Mikroorganismen vorverdaut, was deren Bekömmlichkeit verbessert. Fermentation ist wieder voll im Trend, denn es ist nachhaltig, günstig und durch die aktive Auseinandersetzung mit dem Lebensmittel, schafft sich so ein neues Bewusstsein für unsere Ernährung.

## Unsere Mission!

Wir haben fairment 2015 ins Leben gerufen mit der Mission wieder Leben auf die Teller zu bringen und Menschen zu helfen, ihre Ernährung auf günstige und nachhaltige Art und Weise zu verbessern. Unsere Produkte dienen dem Zweck allen Menschen einen einfachen und spielerischen Zugang zu der Welt der Fermentation zu bieten.

Werde Teil der Fairmilie und erfahre mehr über Kombucha auf unserem Blog: [fairment.de/blog](https://fairment.de/blog)

---

### —> Aufbewahrung & Lagerung:

Du kannst den fertigen Kombucha in Flaschen im Kühlschrank aufbewahren. Dort hält er sich 1-2 Wochen. Mit der zurückbehaltenen Ansatzflüssigkeit und dem Teepilz kann nun wie in Schritt 1 wieder eine neue Runde Kombucha angesetzt werden. Man braucht mindestens 10% Ansatzflüssigkeit, also auf 1 Liter frischen Tee solltest du 100ml fertigen Kombucha geben.

