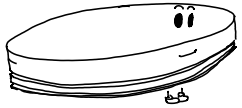


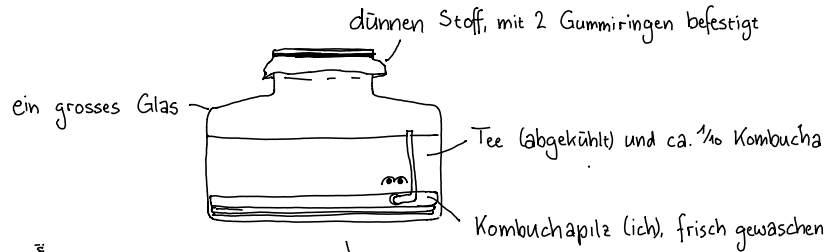
# kombucha



Ich bin der Kombuchapilz\* und stelle aus gezuckertem Tee in 7-10 Tagen Kombucha, ein Erfrischungsgetränk, her. Dazu brauche ich:



Die Bedeckung aus luftigem Stoff schützt vor Staub, Bakterien und Fruchtfliegen, der Kombucha bekommt aber immer noch Luft.



Zucker aus Zuckerrüben und Zuckerrohr funktioniert, Honig jedoch nicht, denn er wirkt leicht antibakteriell.

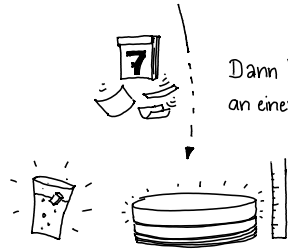
Die klassische Variante aus Grün-/Schwarztee enthält natürlich Koffein. Viele Früchtetees mag der Kombucha auch. Am besten Bio!

Farbige Flecken oder rassistischer Belag oben auf dem Kombuchapilz sind unerwünschte Pilze. Kombucha und oberste Schicht vom Kombuchapilz entsorgen und neu ansetzen!

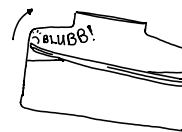
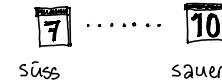
Nach 7 Tagen ist der Kombucha noch süsslich wie eine Limonade, nach 10 Tagen fast nur noch sauer wie aromatischer Essig, da fast aller Zucker aufgebraucht ist.

Wird der Kombuchapilz von einer Luftblase angehoben? Glas etwas zur Seite kippen, damit sie entweichen kann und der Kombuchapilz geschützt in der Flüssigkeit weiter wächst.

Ferien verbringe ich problemlos monatelang in Kombucha im Kühlschrank!



Dann bleibe ich für ein paar Tage an einem ruhigen, schattigen Ort.



\* Eigentlich bin ich kein Pilz, sondern eine komplexe Symbiose von Hefen und Essigsäurebakterien!

Nach 7-10 Tagen ist der Kombucha trinkfertig, und ich bin eine Schicht grösser geworden! Du kannst mich nun zwischen 2 Schichten teilen und weitergeben oder mich weiter wachsen lassen.

2 EL Tee (Grüntee, Schwarztee, ...) und ca. 50 g Zucker mit heissem Wasser übergiessen. Teeblätter 10 min ziehen lassen und entfernen, Tee abkühlen lassen.

