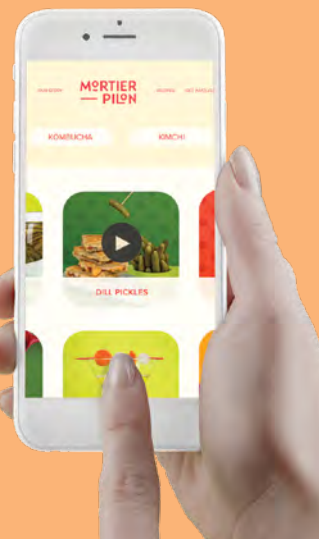


WELCOME

More recipes, instructions, tips and tricks available online. Head over to www.mortierpilon.com/welcome



WARNING



To clean & sterilize your mortar pilon crock do not use boiling or very hot water. Do not put in the dishwasher. Sterilize using vinegar and lukewarm water.



HOW TO BREW KOMBUCHA?

HELPING YOUR SCOBY ACCLIMATE TO ITS NEW ENVIRONMENT

Before you can brew your first batch of kombucha, make sure your SCOBY settles in its new environment. Attempting to immediately start making large quantities of kombucha with a new SCOBY could result in your colony of microorganisms dying, so make sure to take things slow at first.

In order to avoid contamination, it is key to first clean your Mortier Pilon fermentation crock. To sterilize the jar:

- 1 Clean by hand using warm water and vinegar.
- 2 Leave it to dry overnight on a dry, clean towel. Avoid touching the inside of the jar, including with the towel.

Warning: Make sure you only pour room-temperature liquid in your Mortier Pilon Fermentation Crock.

These next few steps will allow your SCOBY to truly settle into its new environment:

- 1 Heat 4 cups (1 L) of filtered water. Place 3 bags of organic tea (preferably black or oolong) in the hot water.
- 2 Add ½ a cup (125 ml) of white sugar (avoid brown sugar and honey).
- 3 Let the mixture cool (your SCOBY doesn't like the heat!).
- 4 Pour room-temperature sweetened tea into your sterilized Mortier Pilon fermentation crock.
- 5 Add ½ a cup (125 ml) of distilled white vinegar.
- 6 Place your SCOBY in the jar; make sure to include the juice from the sachet as well.
- 7 Cover and let sit for 2 to 3 days.

PRIMARY FERMENTATION

Once your SCOBY has settled into its new environment, it can start producing larger quantities of kombucha.

During this first fermentation stage, the SCOBY will feed on sugar and liberate carbon dioxide. At this step, the gas will pass through the porous wall of the Mortier Pilon jar, resulting in a still (non-sparkling) drink.

With time and as the fermentation process goes on, the drink will become less and less sweet.

To brew a large quantity of kombucha for the first time, add the following to your initial brew:

- 1 Heat 16 cups (4 L) of filtered water. Place 8 bags of organic tea (preferably black or oolong) in the hot water.
- 2 Add 1 cup (250 ml) of white sugar (avoid brown sugar and honey).
- 3 Let the mixture cool (your SCOBY doesn't like the heat!).
- 4 Pour room-temperature sweetened tea into your sterilized Mortier Pilon fermentation crock.
- 5 Cover and let sit for a week, then taste. For a drink that's less sweet, let sit for another few days or up to 2 weeks.

The SCOBY feeds on the sugar and the gas is evacuated through the jar's porous wall.

SECONDARY FERMENTATION AND FLAVOR ADDITIONS

It is secondary fermentation that will make your kombucha fizzy. It is also at this step that you can incorporate new flavors into your brew. To do so:

- 1 Transfer the kombucha into one or several Mortier Pilon swing-top bottles.
- 2 Add in about ½ tablespoon (7.5 ml) of sugar per bottle.
- 3 Add in fruit slices, fruit juice, fresh herbs or spices. (This step is optional.)
- 4 Make sure to shut the lid.
- 5 Let sit for 4 to 5 days. The longer this step, the fizzier the kombucha. Filter, then enjoy!

There are lots of ways to get creative with your kombucha! To find out what your favorite ingredient combination is, experimenting is the best method. Nonetheless, feel free to use these flavor pairing ideas:

Mango & Apricot, Strawberry & Lemonade, Coconut & Pineapple, Ginger & Turmeric, Apple & Cinnamon, Watermelon & Jalapeño, Raspberry & Blueberry, Cherry & Vanilla...



CONTINUOUS BREWING

Once a SCOBY is well-settled in its environment, it can continue to grow healthy and provide you with delicious, nutrient-packed kombucha!

All continuous brewing really requires is that you never completely empty your Mortier Pilon jar; this way, you'll preserve an optimal growth environment for your SCOBY.

After transferring two-thirds of the contents of your jar into swing-top bottles, use the remaining still kombucha as a starting point for your next brew.

All you need to do next is repeat the fermentation cycle outlined above, using new sweetened tea. Your culture of microorganisms will continue to develop thanks to the renewed sugar input, and you can enjoy a new batch of kombucha every two weeks!

As your SCOBY grows, don't hesitate to cut pieces from it and share them with your friends and family, thus initiating them to kombucha home brewing!

RECIPES

STRAWBERRY, BANANA & KOMBUCHA SMOOTHIE

This incredibly fresh smoothie relies on a classic combination (strawberries and bananas) and the slightly spicy taste of fizzy kombucha to bring you a drink that is all at once colorful, thirst-quenching and energizing.

INGREDIENTS

- 1 CUP (250 ML) KOMBUCHA
- 1 RIPE BANANA
- ½ CUP (125 ML) FROZEN STRAWBERRIES AND BLACKBERRIES

DIRECTIONS

In a blender, mix all of the ingredients at high speed until smooth. Serve immediately in a tall glass.

KOMBUCHA & MAPLE SYRUP VINAIGRETTE

Here's a well-kept secret: kombucha is a great replacement for vinegar in most raw condiment recipes. Don't hesitate to add it to your favorite vinaigrettes and sauces for a probiotic kick in your next salad!

INGREDIENTS

- 2 TBS (30 ML) KOMBUCHA
- 2 TBS (30 ML) ORANGE JUICE
- 2 TBS (30 ML) MAPLE SYRUP
- A PINCH SALT
- A PINCH BLACK PEPPER
- ¼ CUP (190 ML) EXTRA-VIRGIN OLIVE OIL

DIRECTIONS

In a food processor, mix together the first 5 ingredients for 1 minute.

Gradually add the oil, if possible while continuing to mix. Serve immediately or refrigerate.

WATER KEFIR

This probiotic-rich, irresistibly fruity water kefir is endlessly customizable to boot.

INGREDIENTS

- 10 OZ (275 G) KEFIR GRAINS, REHYDRATED
- 1.2 GALLONS (5 L) ROOM TEMPERATURE WATER
- 1 ½ CUPS (330 ML) CANE SUGAR
- FRUIT JUICE (SUCH AS GRAPE OR APPLE)

DIRECTIONS

In a pan, heat ½ a cup (125 ml) of water without bringing it to a boil. Add the sugar and stir until it dissolves. Remove from heat and let cool until the liquid has reached room temperature.

Pour the sugar/water mixture, followed by the rest of the water, into your Mortier Pilon fermentation crock. Add the kefir grains. Let the mixture ferment at room temperature, covered, for 2 days.

After 2 days, filter the kefir water using a bamboo strainer (avoid metal if possible). Transfer to Mortier Pilon swing-top bottles.

Add about 1 tbs (15 ml) of fruit juice per bottle. For carbonated kefir, leave to ferment for 2 more days.

KOMBUCHA FLU TONIC

One of the most important benefits of fermented foods—and especially of kombucha—is their ability to stimulate our immune system. This kombucha tonic is a great way to use kombucha that may have fermented longer and developed a vinegary taste.

INGREDIENTS

- 1 CUP (250 ML) KOMBUCHA VINEGAR
- 3 TBS (45 ML) GRATED GINGER ROOT
- 3 TBS (45 ML) HORSE RADISH
- ½ ONION, CHOPPED
- ¼ CUP (65 ML) WHITE RADISH
- 1 CLOVE GARLIC, PRESSED
- 1 SMALL JALAPEÑO PEPPERS, CHOPPED
- A PINCH CAYENNE PEPPER
- 2 TSP (10 ML) TURMERIC

DIRECTIONS

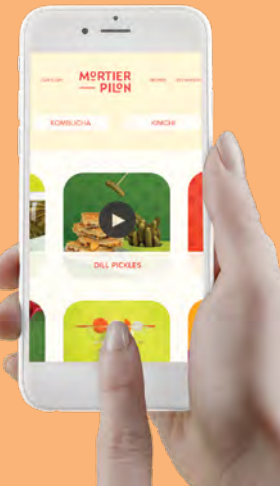
Place all of the ingredients in your Mortier Pilon Mason jar. Let the mixture sit at room temperature, covered, for 2-3 days. The longer the mixture macerates, the stronger it will be.

Once the desired concentration has been reached, filter the mixture using a sieve. Store in the refrigerator.

Drink 2 tsp (10 ml) of tonic daily.

BIENVENUE

Plus de recettes, instructions, trucs et astuces disponibles en ligne: www.mortierpilon.com/bienvenue



IMPORTANT

Pour nettoyer et stériliser votre jarre Mortier Pilon, NE PAS utiliser d'eau bouillante ou très chaude. NE PAS mettre au lave-vaisselle. Stériliser au vinaigre et à l'eau tiède.



COMMENT FAIRE DU KOMBUCHA?

ACCLIMATER LE SCOBY À SON NOUVEL ENVIRONNEMENT

Avant de pouvoir brasser votre premier lot de kombucha, votre SCOBY devra d'abord s'installer dans son nouvel environnement. Tenter de produire immédiatement de grandes quantités de kombucha avec un nouveau SCOBY risquerait de tuer votre colonie de microorganismes.

Afin d'éviter tout risque de contamination, il est essentiel de d'abord bien nettoyer votre jarre de fermentation Mortier Pilon. Pour stériliser la jarre :

- 1 Lavez votre jarre à l'eau tiède avec du vinaigre.
- 2 Laissez égoutter la jarre sur un linge propre et sec. Évitez tout contact du linge avec l'intérieur du contenant.

Attention: Veillez à ne verser que des liquides à température ambiante dans votre jarre de fermentation Mortier Pilon.

Ces quelques étapes permettront ensuite à votre SCOBY de bien s'enraciner dans son nouvel environnement :

- 1 Faites chauffer 1 L (4 tasses) d'eau filtrée. Ajoutez trois sacs de thé biologique (noir ou oolong de préférence).
- 2 Ajoutez 125 ml (½ tasse) de sucre blanc (évitiez le sucre brun et le miel).
- 3 Laissez refroidir (votre SCOBY ne supporte pas la chaleur!).
- 4 Versez le thé sucré à température ambiante dans votre jarre Mortier Pilon préalablement stérilisée.
- 5 Ajoutez 125 ml (½ tasse) de vinaigre blanc distillé.
- 6 Déposez votre SCOBY dans la jarre en prenant soin d'inclure tout le jus du sachet et laissez reposer pendant deux à trois jours.

PREMIÈRE FERMENTATION

Une fois votre SCOBY acclimaté à son nouvel environnement, il pourra commencer à produire de plus grandes quantités de kombucha.

Lors de cette première fermentation, le SCOBY se nourrira de sucre et libérera du gaz carbonique. À cette étape du processus, le gaz libéré passera à travers la membrane poreuse de la jarre Mortier Pilon, et la boisson produite ne sera donc pas effervescente.

Avec le temps et la fermentation qui en résulte, la boisson deviendra de moins en moins sucrée.

Pour brasser votre première grande quantité de kombucha, ajoutez ce qui suit à votre préparation initiale :

- 1 Faites chauffer 4 L (16 tasses) d'eau filtrée et ajoutez 8 sacs de thé biologique (noir ou oolong).
- 2 Ajoutez 250 ml (1 tasse) de sucre blanc (évitiez le sucre brun et le miel).
- 3 Laissez refroidir (votre SCOBY ne supporte pas la chaleur!).
- 4 Versez le thé sucré à température ambiante dans votre jarre Mortier Pilon.
- 5 Laissez reposer pendant une semaine, puis goûtez. Pour obtenir une boisson moins sucrée, laissez fermenter pendant encore quelques jours ou jusqu'à deux semaines supplémentaires.

SECONDE FERMENTATION ET AJOUT DE SAVEURS

C'est cette seconde fermentation qui donnera son effervescence à votre kombucha. C'est également au cours de cette étape que vous pourrez y incorporer de nouvelles saveurs. Pour ce faire :

- 1 Transvisez le kombucha dans une ou plusieurs bouteilles à bouchon mécanique Mortier Pilon.
- 2 Ajoutez approximativement 7,5 ml (½ c. à soupe) de sucre par bouteille.
- 3 Ajoutez des fruits, du jus de fruits, des herbes fraîches ou encore des épices. (Cette étape est facultative.) Assurez-vous de bien refermer la bouteille.
- 4 Laissez reposer pendant quatre à cinq jours. Le plus longtemps cette dernière étape durera, le plus pétillant sera votre kombucha.
- 5 Filtré, puis dégustez!

Il existe d'innombrables façons d'assaisonner votre kombucha! Pour dénicher votre combinaison d'ingrédients préférés, le mieux reste encore d'expérimenter. Voici néanmoins quelques idées d'accords possibles :

Mangue et abricot / Fraise et limonade / Noix de coco et ananas / Gingembre et curcuma / Pomme et cannelle / Pastèque et jalapeño / Framboise et bleuet / Cerise et vanille...



LE BRASSAGE EN CONTINU

Une fois le SCOBY bien acclimaté à son environnement, il pourra continuer de grandir en bonne santé, et surtout de vous procurer un kombucha aussi nutritif que bon au goût!

Il suffit de vous assurer de ne jamais complètement vider votre jarre de fermentation Mortier Pilon; de cette façon, vous préserverez un environnement de croissance optimal pour votre SCOBY.

Ainsi, après avoir transvité environ les deux tiers du contenu de votre jarre dans vos bouteilles à bouchon mécanique, utilisez le reste de votre kombucha non effervescent comme base de culture pour votre prochain brassage.

Vous n'aurez pour ce faire qu'à répéter le cycle de première fermentation expliqué précédemment avec un nouveau thé sucré. Votre culture de microorganismes continuera de se développer grâce à l'apport en sucre, et vous profiterez toutes les deux semaines d'un nouveau lot de kombucha!

RECETTES

SMOOTHIE FRAISE, BANANE ET KOMBUCHA

Ce smoothie très frais mise sur une combinaison classique (fraise et banane) et sur le goût pétillant et légèrement piquant du kombucha pour vous offrir un breuvage coloré, désaltérant et énergisant.

INGRÉDIENTS

- 275 G (10 OZ) DE GRAINS DE KÉFIR, HYDRATÉS
- 5 L (1.2 GALLON) D'EAU, À TEMPÉRATURE AMBIANTE
- 330 ML (1 ½ TASSE) DE SUCRE DE CANNE
- JUS DE FRUITS (RAISIN OU POMME, PAR EXEMPLE)

DIRECTIVES

Dans une casserole, faites chauffer 125 ml (½ tasse) d'eau sans faire bouillir. Ajoutez le sucre et mélangez jusqu'à dissolution. Retirez du feu et laissez reposer jusqu'à ce que le liquide soit à température ambiante.

Versez d'abord l'eau sucrée, puis le reste de l'eau, dans votre jarre de fermentation Mortier Pilon. Ajoutez les grains de kéfir. Laissez fermenter, couvert, à température ambiante pendant 2 jours.

Après 2 jours, filtrez l'eau de kéfir à l'aide d'une passoire en bambou (évitiez si possible le métal) et transférez-la dans des bouteilles en verre à bouchon mécanique Mortier Pilon. Ajoutez environ 15 ml (1 c. à soupe) de jus de fruit par bouteille. Laissez fermenter pendant 2 jours pour un kéfir gazéifié.

VINAIGRETTE AU SIROP D'ÉRABLE

Voici un secret bien gardé : le kombucha remplace à merveille le vinaigre dans la plupart des recettes de condiments crus. N'hésitez pas à l'intégrer à vos vinaigrettes et sauces préférées pour un petit supplément probiotique dans votre prochaine salade!

INGRÉDIENTS

- 30 ML (2 C. À SOUPE) DE KOMBUCHA
- 30 ML (2 C. À SOUPE) DE JUS D'ORANGE
- 30 ML (2 C. À SOUPE) DE SIROP D'ÉRABLE
- UNE PINCÉE DE SEL
- UNE PINCÉE DE POIVRE NOIR
- 190 ML (¾ TASSE) D'HUILE D'OLIVE EXTRA-VIERGE

DIRECTIVES

Dans un robot culinaire, mélangez les 5 premiers ingrédients pendant 1 minute. Incorporez graduellement l'huile, si possible en continuant de faire fonctionner le robot. Servez immédiatement ou réfrigérez.

TONIQUE ANTI GRIPPE

L'un des plus importants bénéfices des aliments fermentés pour la santé — et en particulier du kombucha — est leur propension à stimuler notre système immunitaire. Ce tonique à base de vinaigre de kombucha est une excellente façon d'utiliser un kombucha qui aura fermenté un peu trop longtemps et développé un goût vinaigré.

INGRÉDIENTS

- 250 ML (1 TASSE) DE VINAIGRE DE KOMBUCHA
- 45 ML (3 C. À SOUPE) DE RACINE DE GINGEMBRE, RÂPÉE
- 45 ML (3 C. À SOUPE) DE RAIFORT
- ½ OIGNON, HACHÉ
- 65 ML (¼ TASSE) DE RADIS BLANC, RÂPÉ
- 2 GOUSSES D'AIL, PRESSÉES
- 1 PETIT PIMENT JALAPEÑO, HACHÉ
- UN PINCÉE DE PIMENT DE CAYENNE
- 10 ML (2 C. À THÉ) DE CURCUMA

DIRECTIVES

Placez tous les ingrédients dans votre pot Mason Mortier Pilon. Laissez reposer, couvert, à température ambiante pendant 2 à 3 jours. Plus la macération sera longue, plus le tonique sera concentré.

Une fois obtenue la concentration désirée, filtrez la préparation à l'aide d'un tamis et conservez-la au réfrigérateur.

Buvez 20 ml (4 c. à thé) de tonique par jour.

KÉFIR D'EAU

Ce kéfir d'eau riche en probiotiques et irrésistiblement fruité peut être personnalisé en fonction de tous les goûts!

INGRÉDIENTS

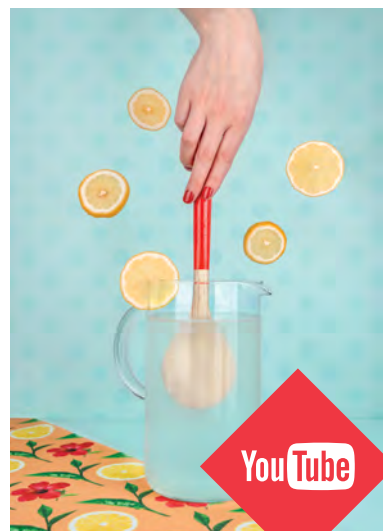
- 275 G (10 OZ) DE GRAINS DE KÉFIR, HYDRATÉS
- 5 L (1.2 GALLON) D'EAU, À TEMPÉRATURE AMBIANTE
- 330 ML (1 ½ TASSE) DE SUCRE DE CANNE
- JUS DE FRUITS (RAISIN OU POMME, PAR EXEMPLE)

DIRECTIVES

Dans une casserole, faites chauffer 125 ml (½ tasse) d'eau sans faire bouillir. Ajoutez le sucre et mélangez jusqu'à dissolution. Retirez du feu et laissez reposer jusqu'à ce que le liquide soit à température ambiante.

Versez d'abord l'eau sucrée, puis le reste de l'eau, dans votre jarre de fermentation Mortier Pilon. Ajoutez les grains de kéfir. Laissez fermenter, couvert, à température ambiante pendant 2 jours.

Après 2 jours, filtrez l'eau de kéfir à l'aide d'une passoire en bambou (évitiez si possible le métal) et transférez-la dans des bouteilles en verre à bouchon mécanique Mortier Pilon. Ajoutez environ 15 ml (1 c. à soupe) de jus de fruit par bouteille. Laissez fermenter pendant 2 jours pour un kéfir gazéifié.



LIMONADE PÉTILLANTE

Cette limonade nouvelle génération est rafraîchissante et pleine de probiotiques, pile ce dont votre corps a besoin durant les longs après-midi de canicule.

INGRÉDIENTS

- 20 CITRONS
- 330 ML (1 ½ TASSE) DE SUCRE DE CANNE
- 250 ML (1 TASSE) DE PETIT-LAIT
- 4 L (1 GALLON) D'EAU

DIRECTIVES

Pressez les citrons et transférez le jus dans votre jarre de fermentation Mortier Pilon. Ajoutez le sucre, le petit-lait et un peu d'eau, puis mélangez.

Ajoutez le reste de l'eau. Assurez-vous que la jarre soit remplie jusqu'à 5 centimètres (2 pouces) du bord.

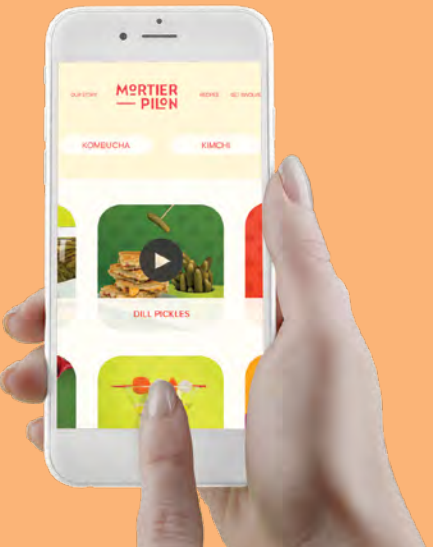
Laissez fermenter, couvert, à température ambiante pendant 5 jours, puis réfrigérez ou servez.

 Recepte online auf www.mortierpilon.com/welcome erhältlich

 Encontrará recetas en www.mortierpilon.com/welcome

 Recepten online beschikbaar op www.mortierpilon.com/welcome

 Ricette disponibili on line su www.mortierpilon.com/welcome



ACHTUNG!

Nicht mit kochendem oder heißem Wasser verwenden. Nicht in die Spülmaschine. Mit Essigund warmem Wasser usspülen.

¡ADVERTENCIA!

NO utilice agua hirviendo o muy caliente. NO utilice el lavavajillas. Esterilice con vinagre y agua tibia.

PAS OP!

Gebruik **NOOIT** kokend of zeer heet water. **NIET** in de afwasmachine plaatsen. Steriliseren met azijn en lauw water.

ATTENZIONE

NON utilizzare acqua bollente o molto calda. NON lavare in lavastoviglie. Sterilizzare con aceto e acqua tiepida.

DE — UTSCH

HELFEN SIE IHRER SCOBY-KULTUR, SICH AN DIE NEUE UMGEBUNG ZU GEWÖHNEN.

Bevor Sie Ihre erste Charge Kombucha brauen können, vergewissern Sie sich, dass Ihre SCOBY-Kultur sich in der neuen Umgebung wohlfühlt. Der Versuch, gleich zu Anfang mit einer neuen SCOBY-Kultur große Mengen Kombucha herzustellen, könnte zum Tod Ihrer kompletten Mikroorganismen-Kolonie führen. Beginnen Sie also langsam. Es ist wichtig, Ihr Mortier-Pilon-Fermentierungsglas zu reinigen, um Verschmutzung zu verhindern. Sterilisieren Sie Ihr Gefäß:

- Waschen Sie das Glas in warmen Wasser und Essig. Gießen Sie nur Flüssigkeiten bei Raumtemperatur in Ihrem Glas.

- Lassen Sie das Gefäß über Nacht auf einem trockenen, sauberen Tuch trocknen. Vermeiden Sie es, die Innenseite des Gefäßes zu berühren – auch nicht mit dem Tuch.

Die nächsten Schritte erlauben Ihrer SCOBY-Kultur, sich in der neuen Umgebung einzuleben:

- Erhitzen Sie 1 l filtriertes Wasser und tauchen Sie 3 Beutel eines Bio-Tees (am besten Schwarztee oder Oolong) in das heiße Wasser. Geben Sie 100 g weißen Zucker zu (vermeiden Sie braunen Zucker und Honig). Lassen Sie die Mischung abkühlen (Ihre SCOBY-Kultur mag keine Hitze!).

- Gießen Sie den auf Raumtemperatur abgekühlten gesüßten Tee in Ihr Mortier-Pilon-Fermentierungsglas. Setzen Sie ihre SCOBY-Kultur in das Gefäß und achten Sie darauf, auch die Teebeutel auszupressen. Decken Sie die Mischung zu und lassen Sie sie 2 - 3 Tage stehen.

ERSTE FERMENTIERUNG

Sobald Ihre SCOBY-Kultur sich in der neuen Umgebung wohlfühlt, kann sie beginnen, große Mengen Kombucha zu produzieren. Während dieser ersten Fermentierungsstufe wird sich die SCOBY-Kultur von Zucker ernähren und dabei Kohlendioxid freisetzen. In diesem Schritt entweicht das Gas durch die poröse Wand des Mortier-Pilon-Glases, was ein stilles, nicht sprudelndes Getränk ergibt. Mit der Zeit und fortschreitendem Fermentierungsprozess wird das Getränk immer weniger süß. Um zum ersten Mal eine große Menge Kombucha zu brauen, geben Sie die folgenden Zutaten zu Ihrer Anfangsmischung:

- Erhitzen Sie 4 L filtriertes Wasser und tauchen Sie 8 Beutel eines Bio-Tees (am besten Schwarztee oder Oolong) in das heiße Wasser. Geben Sie 200 g weißen Zucker zu (vermeiden Sie braunen Zucker und Honig). Lassen Sie die Mischung abkühlen (Ihre SCOBY-Kultur mag keine Hitze!).

- Füllen Sie den auf Raumtemperatur abgekühlten gesüßten Tee in Ihr Mortier-Pilon-Fermentierungsglas. Decken Sie die Mischung ab und lassen Sie sie 1 Woche stehen. Probieren Sie sie. Für ein weniger süßes Getränk lassen Sie die Mischung ein paar weitere Tage oder bis zu 2 Wochen stehen.

Die SCOBY-Kultur ernährt sich von dem Zucker und das Gas entweicht durch die poröse Wand des Gefäßes.

ZWEITE FERMENTIERUNG UND ZUSÄTZLICHE AROMEN

Die zweite Fermentierung macht Ihren Kombucha spritzig. In diesem Schritt haben Sie auch die Möglichkeit, dem Gebräu zusätzliche Aromen beizumischen:

- Füllen Sie den Kombucha in eine oder mehrere Mortier-Pilon-Bügelflaschen. Geben Sie etwa ½ Esslöffel Zucker in jede Flasche.
- Geben Sie Obststücke, Fruchtsaft, frische Kräuter oder Gewürze hinzu (optional). Verschließen Sie die Flaschen gut.
- Lassen Sie sie 4 - 5 Tage stehen. Je länger dieser Schritt dauert, desto spritziger wird Ihr Kombucha. Filtrieren und genießen!

DAUERHAFTES BRAUEN

Hat sich eine SCOBY-Kultur einmal niedergelassen, kann sie weiterhin auf gesunde Weise wachsen und Ihnen köstlichen, nährstoffreichen Kombucha schenken! Dauerhaftes Brauen erfordert lediglich, dass Sie Ihr Mortier-Pilon-Fermentierungsgefäß niemals leer werden lassen. Auf diese Weise erhalten Sie ein optimales Umfeld für das Wachstum Ihrer SCOBY-Kultur. Nachdem Sie zwei Drittel des Gefäßinhalts in Bügelflaschen ausgefüllt haben, verwenden Sie den restlichen Kombucha als Startpunkt für Ihren nächsten Brauansatz.

REZEPTE

SMOOTHIE MIT KOMBUCHA

Dieser unglaublich frische Smoothie basiert auf einer klassischen Kombination und dem leicht würzigen Geschmack von spritzigem Kombucha, um Ihnen ein Getränk zu schenken, das gleichermaßen farbenfroh, durstlöschend und anregend ist.

ZUTATEN

- 250 ML **KOMBUCHA**
- 1 REIFE **BANANE**
- 75 G **ERBBEEREN**

ANLEITUNG

Geben Sie alle Zutaten in einen Standmixer und mixen Sie auf höchster Stufe, bis alles sämig ist. Servieren Sie sofort in einem hohen Glas.

KOMBUCHA-VINAIGRETTE

Hier ein wohlgeheutes Geheimnis für Sie: Kombucha ist ein großartiger Ersatz für Essig in fast allen Rezepten, die rohe Würzmittel benutzen. Verwenden Sie ihn für Ihre Lieblings-Vinaigrette oder andere Saucen, um Ihrem nächsten Salat den probiotischen Kick zu verpassen!

ZUTATEN

- 2 ESSLÖFFEL **KOMBUCHA**
- 2 ESSLÖFFEL **ORANGENSAFT**
- 2 ESSLÖFFEL **AHORNSIRUP**
- EINE PRISE **SALZ**
- EINE PRISE **SCHWARZER PFEFFER**
- 190 ML **OLIVENÖL**, EXTRA NATIV

ANLEITUNG

Rühren Sie die ersten 5 Zutaten 1 Minute in der Küchenmaschine oder mit dem Handrührer. Geben Sie nun langsam das Olivenöl dazu während Sie weiter rühren. Servieren Sie sofort oder bewahren Sie die Vinaigrette im Kühlschrank auf.



PROBIOTISCHE LIMONADE

Diese Limonade der neuen Generation schmeckt frisch und ist vollgepackt mit Probiotika – genau das, was Ihr Körper an langen, heißen Sommernachmittagen braucht.

ZUTATEN

- 20 **ZITRONEN**
- 250 G **ROHRZUCKER**
- 250 ML **MOLKE**
- 4 L **WASSER**

ANLEITUNG

Entsaften Sie die Zitronen und füllen Sie den Saft in Ihr Mortier-Pilon-Fermentierungsglas. Geben Sie den Zucker, die Molke und eine kleine Menge Wasser hinzu und mischen Sie alles durch.

Geben Sie nun die restliche Menge Wasser dazu und achten Sie darauf, zwischen der Mixtur und dem Gefäßrand 2 cm Platz zu lassen.

Lassen Sie die Mischung verschlossen 5 Tage bei Raumtemperatur fermentieren. Servieren Sie sie oder bewahren Sie sie im Kühlschrank auf.

ES — PAÑOL

CÓMO AYUDAR AL SCOBY A ACLIMATARSE A SU NUEVO ENTORNO

Antes de preparar kombucha por primera vez, asegúrese de que el SCOBY se aclimata a su nuevo entorno. Si intenta comenzar inmediatamente a preparar kombucha en grandes cantidades con SCOBY nuevo, su colonia de microorganismos podría morir, así que asegúrese de comenzar despacio. Para evitar la contaminación, es esencial limpiar bien la jarra de fermentación Mortier Pilon. Para esterilizarla:

- Lave su jarra de fermentación con agua tibia y vinagre. Por favor vierta solamente líquidos a temperatura ambiente en su jarra.

- Déjelo secar una noche en un paño seco y limpio. Intente no tocar el interior de la jarra, incluso con la toalla.

Los siguientes pasos permitirán que el SCOBY se asiente en su nuevo entorno:

- Caliente 1 l de agua filtrada. Eche 3 bolsitas de té orgánico (de preferencia negro u oolong) en el agua caliente.
- Añada 125 ml de azúcar blanco (evite usar azúcar moreno o miel). Deje que la mezcla se enfríe (al SCOBY no le gusta el calor).
- Eche el té dulce a temperatura ambiente en su jarra esterilizada Mortier Pilon.
- Eche el SCOBY en la jarra, y asegúrese de incluir el jugo de la bolsita. Cúbralo y déjelo que fermente entre 2 y 3 días.

FERMENTACIÓN PRIMARIA

Una vez el SCOBY se haya adaptado a su nuevo entorno, puede comenzar a preparar kombucha en grandes cantidades. Durante la primera fase de fermentación, el SCOBY se alimentará de azúcar y liberará dióxido de carbono. En esta fase, el gas atravesará las paredes porosas de la jarra Mortier Pilon, lo que resultará en una bebida sin gas. Con tiempo, a medida que avanza el proceso de fermentación, la bebida se irá haciendo menos dulce. Para preparar una gran cantidad de kombucha por primera vez, añada lo siguiente a la bebida:

- Caliente 4 l de agua filtrada. Eche 8 bolsitas de té orgánico (de preferencia negro u oolong) en el agua caliente.

- Añada 250 ml de azúcar blanco (evite usar azúcar moreno o miel). Deje que la mezcla se enfríe (al SCOBY no le gusta el calor).

- Eche el té dulce a temperatura ambiente en su jarra esterilizada Mortier Pilon.

- Cúbralo y déjelo reposar una semana, y pruébelo entonces. Si desea hacer una bebida menos dulce, déjelo reposar unos días más, hasta 2 semanas.

El SCOBY se alimenta del azúcar, y el gas se expulsa por las paredes porosas de la jarra.

FERMENTACIÓN SECUNDARIA Y ADICIONES DE SABOR

La fermentación secundaria le dará el toque gaseoso al kombucha. En este paso, podrá incorporar también sabores nuevos a la mezcla. Para esto, haga lo siguiente:

- Transfiera el kombucha a una de las botellas Mortier Pilon con tapa abatible.

- Añada 7,5 ml (1/2 cucharadas) de azúcar por botella.
- Añada rebanadas de fruta, zumo fresco, hierbas o especias. (Este paso es opcional).

- Asegúrese de cerrar bien la tapa.

- Déjelo reposar entre 4 y 5 días. Cuanto más tiempo deje reposar, más gas tendrá la kombucha. Filtre y disfrútelo.

FERMENTACIÓN CONTINUA

Una vez el SCOBY se haya asentado en su ambiente, puede seguir creando y proporcionarle sabroso y sano kombucha. La fermentación continua requiere que la jarra nunca se vacíe por completo. De esta manera, mantendrá un ambiente ideal para su SCOBY. Después de transferir dos tercios del contenido de la jarra en las botellas de tapa abatible, utilice el kombucha sin gas restante como punto de inicio para el nuevo. Solo tiene que repetir el ciclo de fermentación descrito arriba, usando nuevo té dulce. El cultivo de microorganismos seguirá creciendo gracias al azúcar añadido, con lo que podrá disfrutar de más kombucha cada dos semanas.

RECETAS

BATIDO DE FRUTAS Y KOMBUCHA

Este batido increíblemente fresco se basa en una combinación clásica (fresa con plátano) y en el delicioso y picante sabor del kombucha, para ofrecerle una bebida colorida, refrescante y energizante.

INGREDIENTES

- 250 ML DE **KOMBUCHA**
- 1 **PLÁTANO** MADURO
- 125 ML DE **FRESAS** Y **MORAS** CONGELADAS

INSTRUCCIONES

En una batidora, mezcle todos los ingredientes a alta velocidad hasta que quede una mezcla uniforme. Sirva inmediatamente en un vaso alto.

VINAGRETA DE KOMBUCHA

Un truco interesante es que el kombucha es un sustituto ideal del vinagre en la mayoría de las recetas de condimentos en crudo. Puede añadirlo a sus vinagretas y salsas favoritas para darle un toque probiótico a su próxima ensalada.

INGREDIENTES

- 30 ML (2 CUCCHARADAS) DE **KOMBUCHA**
- 30 ML (2 CUCCHARADAS) DE **ZUMO DE NARANJA**
- 30 ML (2 CUCCHARADAS) DE **SIROPE DE ARCE**
- UNA PIZCA DE **SAL**
- UNA PIZCA DE **PIMIENTA NEGRA**
- 190 ML DE **ACEITE DE OLIVA** VIRGEN EXTRA

INSTRUCCIONES

En un procesador alimentario, combine los primeros 5 ingredientes durante 1 minuto. Añade el aceite gradualmente, si es posible, mezclando aún. Sirva de inmediato o refrigere.



LIMONATA PROBIÓTICA CON GAS

Esta innovadora limonada es fresquita y está llena de probióticos: lo que tu cuerpo necesita en las largas y cálidas tardes de verano.

INGREDIENTES

- 20 **LIMONES**
- 330 ML DE **AZÚCAR DE CAÑA**
- 250 ML DE **SUERO DE LECHE**
- 4 L DE **AGUA**

INSTRUCCIONES

Exprima los limones. Transfiera el jugo a la jarra de fermentación Mortier Pilon. Añada el azúcar, el suero, y un poco de agua. Mezcle bien.

Añada el resto del agua. Recuerde que debe dejar 2 cm de espacio entre la mezcla y el borde del frasco.

Deje que la mezcla fermente a temperatura ambiente, cubierta, durante 5 días antes de servir. Refrigere o sirva directamente.

NE — DERLANDS

DE SCOBY LATEN WENNEN AAN DE NIEUWE OMGEVING

Alvorens uw eerste kombucha te kunnen maken, moet u uw SCOBY eerst in de nieuwe omgeving plaatsen. Als u probeert meteen grote hoeveelheden kombucha met een nieuwe SCOBY te produceren, loopt u het risico dat uw kolonie micro-organismes afsterft. Om elk risico op verontreiniging te voorkomen, is het van essentieel belang uw Mortier Pilon-fermentatiepot eerst goed te reinigen De pot steriliseren:

- Was uw pot af met lauw water en een beetje azijn. U moet nooit water dat te warm is, met uw pot gebruiken.

- Laat de pot uitlekken op een schone en droge theedoek. Vermijd elk contact van de theedoek met de binnenkant van de pot.

Deze stappen zorgen ervoor dat uw SCOBY daarna goed gedijnt in de nieuwe omgeving:

- Verwarm 1 liter gefilterd water. Voeg drie zakjes biologische thee (bij voorkeur zwarte of oolong) toe.
- Voeg 125 ml (100 g) witte suiker toe (geen bruine suiker of honing). Laten afkoelen (uw SCOBY kan niet tegen hitte).
- Giet de thee met suiker op kamertemperatuur in uw vooraf gesteriliseerde Mortier Pilon-fermentatiepot.
- Doe uw SCOBY in de pot waarbij u er op let dat al het vocht van het zakje erin gaat. Twee of drie dagen laten rusten.

EERSTE FERMENTATIE

Zodra uw SCOBY gewend is aan de nieuwe omgeving, kan hij grotere hoeveelheden kombucha gaan produceren. Tijdens deze eerste fermentatie voedt de SCOBY zich met suiker en komt er koolzuurgas vrij. In deze fase van het proces gaat het vrijgekomen gas door het poreuze membraan van de Mortier Pilon-pot en de geproduceerde drank is dus niet koolzuurhoudend. Na verloop van tijd en na de fermentatie die eruit voortvloeit wordt de drank steeds minder zoet. Als u uw eerste grote hoeveelheid kombucha gaat maken, voegt u de volgende stappen toe aan uw eerste preparatie:

- Laat 4 liter gefilterd water koken en voeg 8 zakjes biologische thee (bij voorkeur zwart of oolong) toe.

- Voeg 250 ml (200 g) witte suiker toe (geen bruine suiker of honing).

- Laten afkoelen (uw SCOBY kan niet tegen hitte).
- De thee met suiker op kamertemperatuur in uw Mortier Pilon-fermentatiepot gieten.

- Een week laten rusten en daarna proeven. Om een minder zoete drank te verkrijgen, laat u het mengsel nog een paar dagen tot twee weken extra fermenteren.

De SCOBY voedt zich met suiker en het geproduceerde gas wordt afgevoerd via het poreuze membraan van de pot.

TWEEDE FERMENTATIE EN TOEVOEGING VAN SMAKEN

De tweede fermentatie zorgt ervoor dat uw kombucha koolzuurhoudend wordt. Tijdens deze fase kunt u ook nieuwe smaken toevoegen. Hiertoel:

- Giet u de kombucha over in een of meerdere Mortier Pilon-beugelflessen.
- Voeg ca. ½ eetlepel suiker per fles toe.
- Voeg schijfjes fruit, vruchtensap, verse kruiden of specerijen toe. (Deze stap is facultatief.)

- Let erop dat u de fles goed sluit.

- Vier of vijf dagen laten rusten. Hoe langer deze laatste stap duurt, des te meer koolzuurhoudend wordt uw kombucha.

- Filteren en daarna proeven!

VOORTDURENDE FERMENTATIE

Zodra de SCOBY aan de omgeving is gewend, kan hij goed blijven groeien en u vooral een smakelijke kombucha vol voedingsstoffen bieden! U hoeft er alleen maar op te letten dat u uw Mortier Pilon-fermentatiepot nooit helemaal leegt. Zo behoudt u een omgeving voor optimale groei voor uw SCOBY. Als u ca. twee derde van de inhoud van uw pot hebt overgegoten in uw beugelflessen, gebruikt u de rest van uw niet koolzuurhoudende kombucha als cultuurbasis voor uw volgende fermentatie.

RECEPTEN

SMOOTHIE VAN FRUIT EN KOMBUCHA

Deze zeer frisse smoothie van een klassieke combinatie (aardbeien en bananen) en met de tinteling en licht pikante smaak van kombucha geeft een kleurrijke, dorstlessende en stimulerende drank.

INGREDIËNTEN

- 250 ML **KOMBUCHA**
- 1 RIJPE **BANANA**
- 125 ML BEVROREN **AARDBEIEN** EN **BRAMEN**

BEREIDINGSWIJZE

In een mixer op maximaal vermogen mengt u alle ingrediënten totdat een gladde puree is verkregen, daarna serveert u meteen in een groot glas.

AZIJN EN AHORNSIROOP

Dit is een goed bewaard geheim: kombucha is een uitstekende vervanging van azijn in de meeste recepten van rauwe condimenten. Gebruik het eens in uw favoriete sladdressings en sauzen als een extra probiotica bij uw volgende salade.

INGREDIËNTEN

- 30 ML (2 EETLEPELS) **KOMBUCHA**
- 30 ML (2 EETLEPELS) **SINAASAPPELSAP**
- 30 ML (2 EETLEPELS) **AHORNSIROOP**
- EEN MESPUNT **ZOUT**
- EEN MESPUNT **WITTE PEPER**
- 190 ML **OLIJFOLIE** EXTRA-VIERGE

BEREIDINGSWIJZE

In een keukenmachine mengt u gedurende 1 minuut de eerste 5 ingrediënten. Voeg geleidelijk de olie toe, indien mogelijk, terwijl de keukenmachine aan staat.

Serveer meteen of bewaar in de koelkast.



KOOLZUURHOUDENDE PROBIOTISCHE LIMONADE

Deze nieuwe generatie seven-updrank is verfrissend en vol probiotica, precies wat uw lichaam nodig heeft op een hete zomerniddag.

INGREDIËNTEN

- 20 **CITROENEN**
- 330 ML **RIETSUIKER**
- 250 ML **MELKWEI**
- 4 L **D'AGUA**

BEREIDINGSWIJZE

Pers de citroenen uit en giet het sap in uw Mortier Pilon-fermentatiepot. Voeg de suiker, de wei en een beetje water toe en roer door elkaar.

Voeg de rest van het water toe. Zorg ervoor dat het vat tot 5 centimeter van de rand gevuld is.

Minstens 5 dagen afgedekt bij kamertemperatuur laten fermenteren, daarna in de koelkast bewaren of serveren.

IT — ALIANO

AIUTARE LO SCOBY AD ADATTARSI AL NUOVO AMBIENTE

Prima di fermentare la prima dose di kombucha, assicurarsi che lo SCOBY si adatti al suo nuovo ambiente. Tentare di produrre immediatamente grandi quantità di kombucha con un nuovo SCOBY rischierebbe di uccidere la colonia di microorganismi, quindi lavorare lentamente. Per evitare la contaminazione, è importante pulire prima il barattolo da fermentazione Mortier Pilon. Per sterilizzarlo:

- Pulirlo a mano utilizzando acqua tiepida e aceto. Non utilizzare acqua bollente o calda.

- Lasciarlo asciugare per una notte. Evitate di toccare l'interno del barattolo, nemmeno con uno straccio.

Queste poche fasi permetteranno di far adattare perfettamente lo SCOBY al suo nuovo ambiente:

- Scaldare 1 l di acqua filtrata. Collocare tre bustine di tè organico (preferibilmente nero o oolong) nell'acqua bollente.
- Aggiungere 125 ml di zucchero bianco (evitare lo zucchero integrale di canna e il miele). Lasciar raffreddare (lo SCOBY non ama il calore).
- Versare il tè zuccherato a temperatura ambiente nel barattolo da fermentazione Mortier Pilon precedentemente sterilizzato.
- Collocare lo SCOBY nel barattolo, assicurandosi di incorporare tutto il succo del sacchetto. Coprire e lasciar riposare da 2 giorni.

FERMENTAZIONE PRIMARIA

Una volta che lo SCOBY si è adattato al proprio ambiente, può iniziare a produrre quantità maggiori di kombucha. Durante questa fase della fermentazione, lo SCOBY si nutrirà di zucchero e libererà ossido di carbonio. In questa fase il gas passerà attraverso la parete porosa del barattolo Mortier Pilon, e la bevanda non sarà non gassata né effervescente. Con il tempo e mentre il processo di fermentazione continua, la bevanda diventerà sempre meno dolce. Per fermentare una grande quantità di kombucha la prima volta, aggiungere alla bevanda iniziale:

- Scaldare 4 l di acqua filtrata. Collocare 8 bustine di tè organico (preferibilmente nero o oolong) nell'acqua calda.

- Aggiungere 250 ml di zucchero bianco (evitare lo zucchero integrale di canna e il miele).

- Lasciar raffreddare (lo SCOBY non ama il calore).

- Versare il tè zuccherato a temperatura ambiente nel barattolo da fermentazione Mortier Pilon sterilizzato.

- Coprire e lasciar riposare per una settimana, quindi assaggiare. Per ottenere una bibita meno dolce, lasciar riposare per qualche altro giorno o fino a 2 settimane.

Lo SCOBY si nutre dello zucchero e il gas viene evacuato per mezzo della parete porosa del barattolo.

FERMENTAZIONE SECONDARIA E AGGIUNTA DI SAPORI

Questa fermentazione secondaria renderà il kombucha frizzante. Sempre nel corso di questa fase di fermentazione si potranno aggiungere nuovi sapori. Per fare ciò:

- Trasferire il kombucha in una o più bottiglie a tappo meccanico Mortier Pilon.
- Aggiungere ½ cucchiaino da tavola (7,5 ml) di zucchero per bottiglia.

- Aggiungere fettine di frutta, succo di frutta, erbe fresche o spezie (facoltativa).

- Assicurarsi di chiudere bene il coperchio.

- Lasciar riposare per 4 o 5 giorni. Più è lunga questa fase, più frizzante sarà il kombucha.

- Filtrare e poi degustare!

FERMENTAZIONE CONTINUA

Una volta che lo SCOBY si è adattato al suo ambiente, può continuare a crescere in modo sano e a dare un kombucha delizioso e ricco di nutrienti! Tutta la fermentazione continua richiede che non si svuoti mai il barattolo da fermentazione Mortier Pilon. In questo modo si preserverà un ambiente di crescita ottimale per lo SCOBY. Dopo aver trasferito i terzi del contenuto del barattolo nelle bottiglie a tappo meccanico, utilizzare il kombucha restante come base di coltura per la prossima fermentazione.

RICETTE

FRULLATO DI FRUTTA E KOMBUCHA

Questo frullato incredibilmente fresco punta su una combinazione classica e sul gusto leggermente speziato del kombucha frizzante per creare una bevanda che è al tempo stessa colorata, dissetante ed energizzante.