

INHALT

MEINE BEKANNTSCHAFT MIT KOMBUCHA.	6
DIE GESCHICHTE DES KOMBUCHAS	10
DIE WIRKUNG DES KOMBUCHAS	 12
KOMBUCHA TRINKEN	16
Der SCOBY	20
DER ANSATZ	26
DIE AUSSTATTUNG	28
DIE ZUTATEN	30
ERSTFERMENTATION	34
ZWEITFERMENTATION	42
PRODUKTION	48
HÄUFIGE FRAGEN	51
- DER ANSATZ	51
- GEEIGNETE MATERIALIEN	52
- DAS GETRÄNK	52
- DER TEE	58
- KRÄUTERTEES	60
- DER ZUCKER	62
- DER SCOBY	64
- DIE AUFBEWAHRUNG	68
- PROBLEME	71
WEITERVERWERTUNG	75
REZEPTE	80
GLOSSAR	91
DANKSAGUNG	92