

N° 7 - SEPTEMBER 2021

# ferment me!

Vågen HANGOUTS

Not your ordinary #Afterwork

Is never too late  
to start fermenting!

**VÅGEN**

ZERO WASTE BUTIK

The background of the page is a photograph of three glass jars filled with kombucha, arranged vertically on a light-colored wooden surface. The jars are open, showing the golden-brown liquid and a SCOBY. Surrounding the jars are various ingredients: a slice of lemon at the top, a bunch of lavender flowers, a piece of ginger root at the bottom, and another slice of lemon at the bottom. Dried herbs are scattered across the wooden surface.

**01 INTRO**

**02 Ingefärashots**

**03 Ginger Beer**

**04 Kvass**

**05 Kombucha**

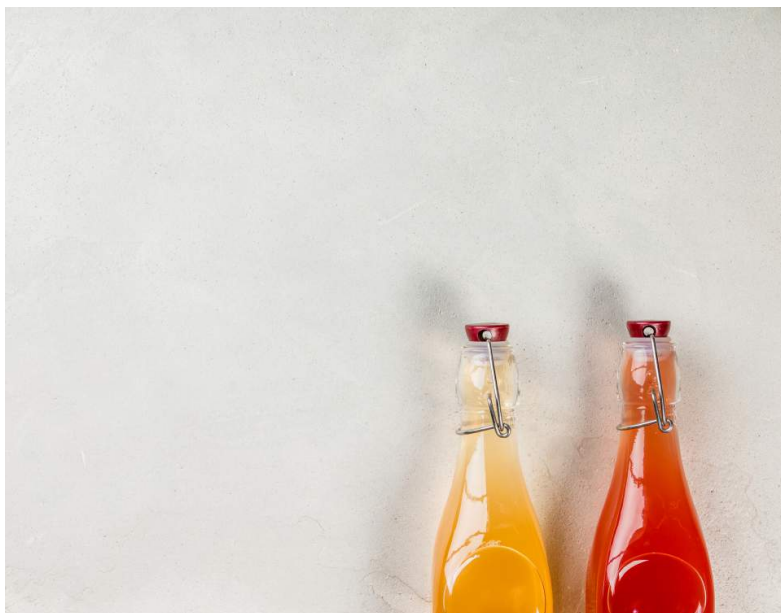
#FERMENTME

## Trots att sommaren lämnat oss, och höstkylan infunnit sig vill vi ändå slå ett slag uppfriskande bubbliga drycker!

Kvass, kombucha och ginger beer är de perfekta alkoholfria alternativen till middagsbjudningen, eller att skåla med vid firandet av avklarad tenta, möte, presentation eller helt enkelt för att du tagit dig igenom dagen! Vilken än just din situation är, kan en hemmagjord bubblig dryck sätta lite guldkant på vardagen. Att de dessutom innehåller nyttiga bakterier och är bra för magen gör ju inte saken sämre!

Fermenterad dryck görs ofta på fruktjuice eller te, men även öl och vin är exempel på fermenterade drycker. Vid fermentering behövs socker, vilket är "maten" för bakteriekulturen. När bakterierna äter av sockret bildas kolsyra, vilket innebär att din dryck blir härligt bubblig helt naturligt! Dryckerna går att smaksätta precis hur du vill, så varför inte göra din egen signatursmak? Klara, färdiga, gå! Mest udda smakkombo vinner!

Om du gör något av recepten, tagga oss gärna på instagram eller facebook så vi får se!  
[@vagenosd](#)





**Okej,  
nu till recepten!**

# Ingefärashots



## Ingredienser:

- 200 g färsk ingefära
- 1 l vatten
- 2 citroner
- ½ dl honung, agavesirap eller lönnsirap

Två recept med samma ingredienser!  
Du vet säkert att zero waste är något vi brinner för ;)

Därför vill vi dela med oss av dessa två recept för att undvika svinn och samtidigt ge dig två hälsosamma och goda drycker.

## Instruktioner:

1. Riv ingefäran grovt med skalet på och lägg den i vattnet. Värm upp (men inte över 60 grader) i 20 minuter. Koka ej då detta gör att delar av det nyttiga försvinner.
2. Sila av ingefäran och blanda i honungen i vätskan.
3. Låt svalna och pressa sedan i citronerna. Sila igen och häll i en flaska. Förvara i kylan.
4. VÄNTA! Släng inte den rivna ingefäran. Spara den och gå vidare till nästa recept!

# Ginger beer



## Ingredienser:

- Riven ingefära från förra receptet
- ½ l vatten
- 300 gram socker
- + 100 gram socker till senare

## Instruktioner:

1. Nu så! Ta den rivna ingefäran från förra receptet och lägg i en burk.
2. Blanda vatten och socker och häll i burken med ingefäran. Täck med en tygbit. Tillsätt en sked socker varje dag i 4-5 dagar.
3. Efter 4-5 dagar: sila av ingefäran och blanda vätskan med 100 gram socker och saft från en citron (valfritt, kan uteslutas), och låt fermentera i ytterligare 4-5 dagar med lufttätt lock. Lägg gärna burken ner och förvara den i rumstemperatur borta från solljus, gärna i ett förråd eller garderob.
4. Efter ca 4-5 dagar är den redo att drickas!

# Kvass



## Ingredienser:

- 1 medium rabarber  
hackad i 1 cm kuber
- 1 l rumstempererat vatten
- 1 ekologisk citron (skalet)
- 3 msk färskpressad citron (saften)
- 3 msk opastöriserad honung

Denna fermenterade dryck kommer traditionellt från det Slaviska och Baltiska området och kan smaksättas på så många olika sätt. Framförallt med den delen av frukten som du vanligtvis slänger, såsom kärnan från persikor och plommon. Här kommer ett favoritrecept med rabarber.

Kvass is just the best natural soda I have ever tried! And so easy to make!

## Instruktioner:

Lätt som en plätt- blanda alla ingredienser i en behållare, täck med en tygbit och vänta i 4 dagar. Sila sedan vätskan och blanda den med 1 sked honung och häll upp i en flaska. Låt fermentera i 4-5 dagar i rumstemperatur gärna liggandes och i mörker. Färdigt!

# Kombucha

## Ingredienser:

- 1.5 dl startvätska
- 6 dl vatten
- 0.75dl ekologiskt socker
- 1.5 tsk svart ekologiskt te (ej smaksatt!)



## Instruktioner:

**Första fermenteringen:** Koka upp vattnet och blanda med te och socker. Låt svalna. Häll över vätskan i en behållare i glas (metall och trä kan störa fermenteringen) och lägg i startvätskan och SCOBYn. För denna sats bör behållaren rymma minst 7.5 dl vätska. Täck över behållaren med en tygbit och låt stå i rumstemperatur i minst 4 dagar. Ju längre den står desto syrligare blir kombuchan. Smaka gärna av den efter några dagar, och bestäm sedan hur länge du vill att den ska bryggas beroende på hur söt eller sur du vill ha den.

Du kan välja att dricka den efter 4-10 dagar (eller ännu längre om du gillar det) men spara gärna minst 1.5 dl vätska för att göra en ny brygging. Eller så går du vidare och gör en andra fermentering.

**Andra fermentering (för kolsyra och smaksättning):** håll upp kombuchan i flaskor. Då den andra fermenteringen bildar kolsyra byggs det upp ett tryck. Om detta tryck blir för högt kan flaskan explodera, och om den då är i glas kan detta leda till allvarliga skador. Att återanvända plastflaskor är säkrare, men kan också leda till övertryck, så pys gärna (släpp ut lite kolsyra) varje dag för att minska risken för flaskexplosion oavsett vilken typ av flaska du väljer att använda.

Blanda i den smaksättning du önskar. Finhacka, mortla eller mosa smaksättningen för att kombuchan ska dra åt sig så mycket som möjligt. Låt fermenteras i 4-10 dagar. Den andra fermenteringen är klar när färgen förflyttat sig från frukten/bären till kombuchan, och små härliga bubblor bildats. Du kan då dricka upp den direkt, eller förvara flaskorna i kylskåp. Fermenteringen stannar av i kallare temperaturer, men tryck kan fortfarande byggas upp så pys med jämna mellanrum och var försiktig.

Med vätskan som du sparade från första fermenteringen kan du göra en ny brygging. Det är bara att börja från början igen!





Z E R O W A S T E B U T I K

On a mission to:

**Rethink. Reuse. Reduce. Recycle**

---

072 218 73 54

Präsgatan 39 - Östersund, Sweden

hello@vagenbutik.se

@vagenosd

www.vagenbutik.se