



Ontdek de 5 basisrecept van Vital roots

De Vital Roots Basisbundel: 5 Wegen naar Vloeibare Vitaliteit

Welkom bij de fundering van **Vital Roots**. Deze bundel brengt de vijf essentiële basisrecepten samen die de kern vormen van onze brouwerij. Van de diepe, complexe zuren van de thee-fermenten tot de snelle, tropische bruis van wilde gisting; met deze collectie haal je de volledige breedte van de probiotische wereld in huis.

Wat vind je in deze bundel?

In deze gids presenteren wij de vijf pijlers van onze vloeibare vitaliteit:

- **Kombucha:** De krachtige klassieker op basis van thee en de iconische SCOBY.
- **Waterkefir:** De ideale, snelle instapper voor wie direct resultaat en frisse bubbels wil.
- **Gemberbug:** De levende motor; een wilde starter die elk drankje laat bruisen.
- **Tepache:** De Mexicaanse 'Zero Waste' kampioen op basis van ananas.
- **Jun:** De elegante 'champagne' variant, gebrouwen met groene thee en honing.

Waarom deze 5 basisrecepten?

Bij RootsFood geloven we dat een gezond microbioom begint bij variatie. Elk van deze dranken brengt een uniek profiel aan goede bacteriën en gisten met zich mee. Door deze vijf technieken te beheersen, leer je niet alleen hoe je smaken naar je eigen hand zet, maar begrijp je ook het ritme van de natuur.

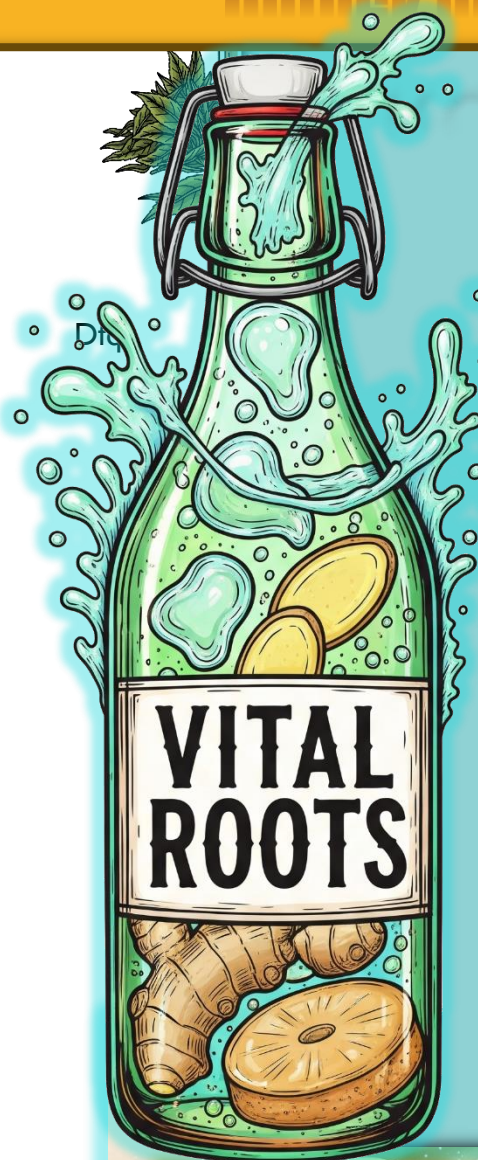
Tegelijkertijd staat veiligheid centraal. Bij elk recept vind je de juiste verhoudingen en cruciale stappen om met vertrouwen en hygiëne te brouwen. Zo zorgen we er samen voor dat elke batch die je maakt van de hoogste kwaliteit is.

Start je brouwreis

Ben je klaar om je beugelflessen te vullen met dranken die écht leven? Gebruik deze bundel als je kompas. Volg de stappen, vertrouw op je zintuigen en ervaar hoe de magie van fermentatie jouw keuken transformeert in een bron van vitaliteit.

Proost op je innerlijke balans!

[GA NAAR VITAL ROOTS >>](#)





Kombucha

Beschrijving: Een eeuwenoude gefermenteerde thee op basis van een SCOBY. Rijk aan probiotica en organische zuren.

[KLIK HIERVOOR ONZE KOMBUCHA-PAGINA >>](#)

- **Ingrediënten:**

- 1L water, 6-8g zwarte/groene thee,
- 75-100g suiker,
- 1 SCOBY,
- 150-250ml startervloeistof.

Bereiding: Los suiker op in hete thee, laat volledig afkoelen. Voeg de SCOBY en startervloeistof toe. Dek af met een doek en laat 7-14 dagen fermenteren op kamertemperatuur.



Waterkefir

Beschrijving: Een snelle, frisse probiotische limonade op basis van kristalachtige kefirkorrels.

[KLIK HIERVOOR ONZE WATERKEFIR-PAGINA >>](#)

- **Ingrediënten:**

- 1L water, 40-50g suiker,
- 50g waterkefirkorrels, schijfje citroen,
- handje gedroogd fruit

Bereiding: Los suiker op in water en laat afkoelen. Voeg korrels, citroen en fruit toe. Laat 24-48 uur afgedekt fermenteren. Zeef de korrels eruit voor de volgende batch.



Gemberbug

Beschrijving: Een wilde startercultuur van gember en suiker, de natuurlijke motor voor koolzuur in je drankjes.

[KLIK HIERVOOR ONZE GEMBERBUG-PAGINA >>](#)

- **Ingrediënten:**

- 200ml water,
- 25g geraspte gember (met schil),
- 35g suiker (+ dagelijkse voeding van 5g gember/suiker).

Bereiding: Meng water, gember en suiker. Voeg elke dag 5g gember en 5g suiker toe en roer krachtig. Na 3-7 dagen begint het te bruisen en is je starter klaar voor gebruik.



Tepache

Beschrijving: Een sprankelende Mexicaanse 'Zero Waste' drank gemaakt van de schil en kern van een ananas.

[KLIK HIERVOOR ONZE TEPACHE-PAGINA >>](#)

- **Ingrediënten:**

- 1 rijpe ananas (schil/kern),
- 200g bruine suiker,
- 2L water,
- kaneelstokje en kruidnagel.

Bereiding: Meng water, suiker en specerijen. Voeg de ananasschillen toe en zorg dat ze onderstaan. Laat 1-3 dagen afgedekt fermenteren tot het bruist, zeef en zet koud.



Jun

Beschrijving: De delicate variant van kombucha, gemaakt met groene thee en rauwe honing voor een zijdezachte smaak.

[KLIK HIER VOOR ONZE JUN-PAGINA >>](#)

- **Ingrediënten:**

- 1L water,
- 4g groene thee,
- 60ml rauwe honing,
- 1 Jun SCOBY,
- 120ml Jun startervloeistof

Bereiding: Los suiker op in hete thee, laat volledig afkoelen. Voeg de SCOBY en startervloeistof toe. Dek af met een doek en laat 7-14 dagen fermenteren op kamertemperatuur.



Fermit

Beschrijving: Jouw digitale brouwmeester die je helpt bij het monitoren en perfectioneren van al je fermentatiebatches.

[ONTDEK FERMIT >>](#)

- **Logboek:** Registreer nauwkeurig al je ingrediënten, pH-waarden en brouwnotities om je succes te herhalen.
- **Begeleidende recepten:** Altijd toegang tot de juiste verhoudingen en stappen direct binnen de tool.
- **Planning:** Houd grip op je fermentatiecycli en weet precies wanneer je volgende batch klaar is voor botteling.