Malinowy probiotyk,… czyli troszkę o kombuczy

written by Ewa Kozioł

Nikt tak naprawdę nie wie, skąd wzięła się kombucza, jednak jest obecna w historii człowieka od kilku tysiącleci.

Trudno ustalić jej prawdziwe pochodzenie; przyjmuje się, że jej korzenie sięgają Azji. Według Franka Günthera pierwsze wzmianki o kombuczy pochodzą z Chin z 221 r. p.n.e.

Tam, za panowania dynastii Qin, kombuczę nazywano „herbatą nieśmiertelności”. Pierwszy cesarz tej dynastii, Qin Shi Huangdi, chciał osiągnąć nieśmiertelność – w tym celu jego medycy podawali mu kombuczę. Cesarz zmarł w wyniku zatrucia rtęcią, która dawkowali mu medycy, aby przedłużyć jego życie.

Po co w ogóle zawracać sobie głowę kombuczą?

Kombucza to tzw. superżywność, bogata w składniki odżywcze oraz mikroorganizmy, które odżywiają Twoje ciało i sprawiają, że czujesz się lepiej. Ponieważ kombucza jest konsumowana w postaci surowej, jej pierwotne właściwości nie są przetworzone ani zmienione w jakikolwiek sposób.

Wspomniane mikroorganizmy już wcześniej znajdowały się w Twoim układzie trawiennym, dzięki czemu byłaś w stanie właściwie trawić pożywienie.

W naszych czasach potrawy, które zakwaszają organizm, a równocześnie niszczą tych małych pomocników, sprawiają, że musimy pomagać swojemu ciału. Kombucza dostarcza nam nowe zastępy mikroorganizmów, które pomagają odżywić nasz organizm – to od prawidłowego funkcjonowania układu pokarmowego zależy zdrowie człowieka. Co więcej, wiedzieli o tym nie tylko medycy, którzy już 5000 tysięcy lat temu praktykowali Ajurwedę czy Tradycyjną Medycynę Chińską, lecz także ojciec medycyny konwencjonalnej, Hipokrates. Od niepamiętnych czasów człowiek konsumował probiotyki – kombucza jest jednym z nich.

Malinowa kombucza

Wystarcza na około 4 litry.

Potrzebujesz:

3,5 l wody (14 szklanek)

2 szklanek startera

1 „matki” kombuczy

1 szklanki cukru

8 łyżek (40 g) sypanej czarnej herbaty lub 18 torebek

II FERMENTACJA (Nadajemy smak)

Potrzebujesz:

1. 1 szklanki malin

2. 10 łyżek cukru
3. Wodę w garnku doprowadź do temperatury wrzenia i ściągnij z ognia.
4. Wsyp herbatę, następnie przykryj garnek na 4 minuty (jeśli używasz herbaty sypanej) lub 10–15 minut (jeśli używasz herbaty w torebkach).
5. Wyciągnij woreczki z herbaty lub przecedź napar, dodaj cukier i wszystko dobrze wymieszaj. Poczekaj, aż całość ostygnie do temperatury pokojowej (około 20°C).
6. Kiedy napar będzie chłodny, przelej go do słoika i ulokuj w nim „matkę”.
7. Przykryj słoik szmatką i zabezpiecz gumką, aby do kombuczy nie wpadły żadne owady.
8. Odstaw słoik na 7 dni w ciemne, lecz ciepłe miejsce (22°–25°C). Po tym czasie – jeśli smak napoju Ci odpowiada – usuń „matkę” czystymi dłońmi i ułóż ją talerzyku, ponieważ będzie tworzyć nowy napój.
9. Dwie szklanki odlej i zachowaj jako starter do nowej kombuczy.
10. Teraz czas na zrobienie syropu malinowego.
11. Zasyp owoce cukrem i pozostaw na około 5 h, aby puściły sok.
12. Przelej kombuczę do dwóch słoików, następnie równomiernie rozlej do nich sok wraz z owocami.
13. Słoiki pozostaw szczelnie zamknięte na 2–3 dni w ciepłym, lecz zacienionym miejscu w temperaturze około 22–28°C. Po tym czasie włóż jeden z nich do lodówki na co najmniej 8 h i sprawdź smak. Jeśli napój jest według Ciebie smaczny, przejdź do następnego kroku: odcedź kombuczę z dodatków i przelej do butelek, używając lejka (na górze lejka ustaw sitko, aby wyłapać łańcuchy drożdży) umieszczonego 4 cm od brzegu butelki.
14. Umieść butelki w otwartych reklamówkach w papierowym pudle i przenieś je w chłodne miejsce (np. do piwnicy).

Skąd wziąć kombuczę?

Wystarczy popytać się znanych ludzi, przeglądnąć aukcje na portalu aukcyjnym lub zadać pytanie na prywatnej społeczności Zielonego Zagonka.

Czego potrzebuje kombucza i jak ją przechowywać?

Aby przetrwać, kombucza potrzebuje tlenu, ponieważ od niego zależy jej przemiana metaboliczna. Dodatkowo proces fermentacji usprawnia się, jeśli przedmiot fermentacji nie jest wystawiony na bezpośrednie działanie słońca (promieniowanie UV może zabijać niektóre mikroorganizmy). Dlatego szklany pojemnik z kombuczą warto trzymać z dala od słońca – w zamkniętej szafce lub papierowej torebce. Kolejnym czynnikiem, ważnym w procesie tworzenia się kombuczy, jest ciepło. Temperatura między 20° a 30°C jest optymalna dla rozwoju kombuczy (w tym przypadku sprawdzi się piekarnik z włączoną żarówką), jednak nie powinniśmy stać przy niej z termometrem. Wielu naukowców zajmujących się tematem kombuczy stwierdza, że temperatura pokojowa jest wystarczająca, aby kombucza mogła prawidłowo się rozwijać. To, czego powinniśmy unikać, to przechowywania kombuczy w temperaturze poniżej 18°, ponieważ wtedy działanie bakterii ulega znacznemu zahamowaniu, mimo że drożdże nadal się rozwijają. Kolejnym istotnym czynnikiem jest stałość. Kombucza nie lubi przeprowadzek. Jeśli proces fermentacji już się rozpoczął, młoda kultura lub stara „matka” mogą opaść na dno w wyniku przenosin. Ponadto jeśli palisz, nie przechowuj kombuczy w miejscu zadymionym; pod wpływem dymu papierosowego kombucza może rozpłynąć się lub zapleśnieć.