

Kombucha

MI AZ A KOMBUCHA?

A Kombucha egy édes-savanyú erjesztett tea és probiotikus ital, amely valószínűleg évezredekkel ezelőttről származik Közép-Ázsiából. Ez egy baktériumok és élesztők által végzett erjesztés eredménye, aminek az alapját egy cukros tea adja. A fermentálás során a kombucha anyja lebontja a cukrot és egészséges enzimeket, probiotikus anyagokat termel.

MI KELL A KOMBUCHA KÉSZÍTÉSÉHEZ?

A kombucha készítéséhez négy dologra lesz szükségünk:

- 1 . SCOBY
- 2 . Tea
- 3 . Cukor
- 4 . Víz

A SCOBY

A SCOBY a „Symbiotic Culture Of Bacteria and Y east” rövidítése, ami magyarul a „baktériumok és élesztők szimbiotikus kultúráját” jelenti. A kombucha készítése során a SCOBY a fő összetevő, amely segítségével a baktériumok és az élesztők életben maradnak és együtt dolgoznak a fermentációs folyamat során. A SCOBY maga a folyadékban lakik, más néven starter kultúrának is hívják.

A kombucha anyja, ami egy cellulóz réteg, ami a folyadék tetején nő, az nem csak a SCOBY.

A SCOBY-t általában átültetik egy kombucha adagból a következő adagba, hogy biztosítsák az erjesztő mikroorganizmusok jelenlétét és az új adag kombucha minőségét, ilyenkor a folyadékból is kell bele önteni, illetve magát a kombucha anyát is átrakhatjuk. Alapvetően a kombucha készítés egy aerob folyamat, tehát oxigén felhasználásával készül, ezért kell a tetejére kendőt tenni. Maga a SCOBY zárja le valamennyire a folyadékot és védi meg önmagát a túl sok oxidációtól.

A SCOBY -ban lakó baktériumok összetétele változó, a kombucha nem tartalmaz állandó, meghatározott mikroba-csoportot - ez egy leíró címke, amely egy olyan élelmiszer-kategóriát jelöl, amely hasonló jellemzőkkel rendelkezik. Ahogy nincs két ugyanolyan bor se, úgy nekünk se lesz két teljesen ugyanolyan kombuchánk.



TEA MILYEN TEÁT HASZNÁLJUNK?

A kombucha készítéséhez számos tea típus használható, de a fekete tea a leggyakrabban alkalmazott. A fekete tea nagyon gazdag polifenolokban és koffeinben, amelyek segítenek az erjesztési folyamatban. A SCOBY a koffeint és a csersavat lebontja, így az eredmény egy koffeinben szegény, lágy ital lesz. Azonban a zöld tea, a fehér tea és az oolong tea is megfelelő lehet kombucha készítéséhez. Különböző gyógyteákat is lehet használni, ezeket érdemes valamilyen mennyiségű zöld teával keverni, mert a kombuchánknak valamennyi koffeinre mindig szüksége van. Fontos dolog, hogy az alap teánk ne tartalmazzon mesterséges ízesítőket vagy aromákat, mivel ezek gátolhatják az erjedés folyamatát vagy negatív hatással lehetnek az ízre. Mindenképpen szálas teát használjunk, elkerülve az extra aromákat és a mikroműanyagot.



CUKOR MILYEN CUKROT HASZNÁLJUNK?

A kombucha készítéséhez olyan cukorra van szükség, amelyet az élesztő és a baktériumok fermentálni tudnak. A leggyakrabban használt cukorfajta finomított fehér cukor (kristálycukor), de más édesítőszeret is használhatunk, például mézet, szörpöt vagy nádcukrot. A kristálycukor előnye, hogy neutrális íze van, nem fogja befolyásolni a végeredményt. Mézzel kísérletezni lehet, de a végeredmény elég változó, mivel a mézben magában is vannak különféle baktériumkultúrák, ez elviheti a fermentációt egy teljesen más irányba. A különböző édesítőszeret nem alkalmasak kombucha készítésre, mert azokat a SCOBY nem tudja lebontani.

VÍZ

A kombucha készítésekor ideális esetben szűrt vagy tisztított vízre van szükségünk. A csapvízben megtalálható klór megölheti a kombuchánkat és megakadályozza a fermentációt. A csapvizet mi magunk is tisztíthatjuk, felforralással és visszahűtéssel vagy hosszabb szellőztetéssel.

Kombucha főzés

HOZZÁVALÓK: 1 LITERHEZ

- 8 dl tisztított víz
- 2 dl kombucha alap
- 60 g cukor
- 10 g tea
- kombucha anya (nem kötelező, de segít)

ELKÉSZÍTÉS:

1. Főzzünk egy alap teát és keverjük el benne a cukrot, amíg még meleg.
2. Amikor teljesen feloldódott a cukor várjuk meg míg visszahűl szobahőmérsékletűre (kb 20-35 fok között).
3. Csírátlanítsuk az üvegedényünket - forró szappanos vízzel mossuk és öblítsük át vagy tegyük be 90 fokos sütőbe 10 percre.
4. Öntsük bele az edénybe a kihűlt teánkat és keverjük el benne az alap kombuchát.
5. Tiszta kézzel helyezzük rá óvatosan az anyát és fedjük le gézlappal.
6. Helyezzük sötét, szobahőmérsékletű helyre és 3 napig ne érjünk hozzá.

KOMBUCHA SZŰRÉS

7. Figyeljünk, ahogy elkezdi a tetején kialakulni az új hártya, óvatosan kóstoljuk, ne sértsük fel a felületét.
8. Időjárástól függően 4-10 nap között készül el az alap kombuchánk. Amikor nekünk megfelelő a sav - cukor arány, leszűrhetjük.
9. Először óvatosan vegyünk le az anyát a tetejéről és tegyük félre.
10. Alaposan keverjük fel a kombuchát, hogy az alján letapadt seprő is benne legyen.
11. Palackozzuk csatos üvegekbe vagy műanyag palackokba és hűtőszekrényben tárolhatjuk 1 hónapig.



Kombucha másoderjesztés

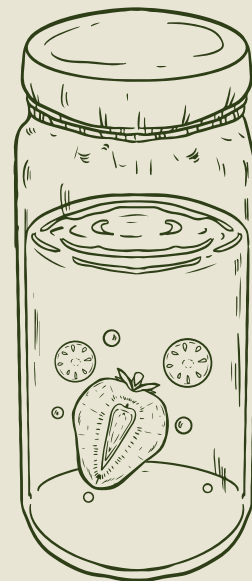
A kombucha másoderjesztése egy olyan folyamat, amikor a kombucha kiejedését követően a kombuchát egy zárt tartályban további alapanyagokkal vagy ízesítővel (például gyümölcsökkel, gyógynövényekkel vagy fűszerekkel) kombinálják. Ez a folyamat általában egy-két napig tart, és célja az ital ízesítése, valamint az italból található probiotikus és enzimatikus hatások fokozása. A másodlagos erjedés során a kombucha tovább fermentálódik és ennek köszönhetően magasabb lesz a szén-dioxid tartalma, illetve kb 0.1-0.5 fokos alkoholszint is kialakulhat. Másoderjesztésnél nagyon fontos a palack formája, mindenképpen kerek, nyomásálló csatos üveget használjunk, vagy műanyag palackot. A szén-dioxid képződés miatt felrobbanhat az üveg, ha túl sokáig hagyjuk erjedni, melegben érdemes "bőfögtetni" az üvegeket.

HOZZÁVALÓK:

- 9 dl alap kombucha
- 100 g gyümölcs (áfonya, mangó, eper stb.)
- fűszerek

ELKÉSZÍTÉS:

1. Készítsünk elő egy csatos üveget vagy műanyag palackot és töltsük bele a kombuchaalapunkat úgy, hogy maradjon kb 10-20% hely a maradék alapanyagának.
2. Tegyük bele a kiválasztott gyümölcsöket, fűszereket az edénybe, csak minimálshelyet hagyva a levegőnek.
3. Palackozzuk be és 1-2 napig érleljük az üvegben. Ha üveget használunk 'bőfögtessük' meg néha, műanyag palacknál sziszegtessek.
4. Ha elértük a kívánt ízt, szűrjük le, címkézzük fel és tegyük hűvös helyre.



HIBAELHÁRÍTÁS

1. Nem kezdődik meg az erjedés

Ha az első pár nap után (3-5) sem indul meg a savasodás illetve az anya képződés, elképzelhető, hogy nem volt elég a SCOBY - kombucha alap folyadék.

2. Penészes vagy furcsa, fehér réteg alakul ki a tetején (Kham)

Ha a főzés során nem volt megfelelő a higiénia, sajnos előfordulhat, hogy penészréteg alakul ki a SCOBY helyett. Onnan tudjuk felismerni, hogy 'szőrös', 'bolyhos' a teteje. Ezt Kham élesztőnek hívják és nem egészséges. Ilyenkor dobjuk ki az egészet és kezdjük új adagot.

3. Túleccetesedik a kombucha

Ha elfelejtettük leszűrni a kombuchánkat és már az ízén érződik, hogy túlságosan ecetes lett több dolgot csinálhatunk.

A. Hagyjuk tovább erjedni és kombucha ecetet készítünk belőle.

B. Félretesszük kombucha alapnak a következő főzésekhez.

C. Elfelezzük és újra felhigítjuk vízzel, teával és cukorral, újakezdve az erjedést.