Pěstujeme doma kombuchu



Co budeme potřebovat?

1 mateční kombuchu, nebo zhruba 4 dceřinné kombuchy

1/10 hotového nápoje z předešlé dávky (popř. u koupené násady použijeme kvasný roztok v sáčku)

třtinový cukr, popř. med

silný černý čaj (Ceylon, Darjeeling....)

vodu

+ velkou silnostěnnou sklenici (pečlivě vymytou horkou vodou!), NEkovové (!) nástroje (např. dřevěnou lžící nebo vařečku), ubrousek a gumičku

Postup výroby kombuchy:

1. Uvaříme opravdu silný černý čaj. Na pětilitrovou sklenici kombuchy použijeme 4 horké litry vody a 10 sáčků černého čaje (popř. 5 lžic sypaného černého čaje).
2. Čaj necháme chladnout. V průběhu chladnutí ho osladíme cukrem (nejlépe třtinovým). Na 4 litry čaje dáme 350 až 400 g cukru. Toto množství cukru je důležité, protože houba kombucha se jím bude v průběhu kvašení živit a převářet

jej pomocí laktobacilů na kyselinu mléčnou. Kdo by chtěl použít med, dávkujeme asi 100 g na 1 litr čaje.

3. Do hotového (zcezeného, rozmíchaného a oslazeného) čaje teplého zhruba 35 stupňů Celsia dáme 10% minulého nápoje kombuchy z předešlé várky (popř. koupené či darované várky) – zhruba 1/2 litru – a naposledy zamícháme. Nepoužíváme žádné kovové nástroje, ani sítko.
4. Do takto připraveného (asi 30 stupňů teplého nápoje) vložíme omytou houbu kombuchu – hladkou a bělejší stranou nahoru. Dbáme na to, aby i naše ruce byly čisté.
5. Sklenici překryjeme kouskem látky či ubrouskem a stáhneme gumičkou. Kombucha bude kvasit, proto ji nesmíme uzavřít víčkem. Musí dýchat, ale nechceme, aby se do ní dostaly nečistoty.
6. Sklenici přemístíme na teplé, klidné místo, pokojové teploty (zhruba 22 až 24 stupňů Celsia), kam nesvítí přímé slunce. Kombuchu nemícháme, jen pozorujeme a necháme kvasit.
7. Po zhruba 1 týdnu (můžeme mít určenou třeba každou neděli) kvašení houbu vyndáme a opatrně omyjeme pod tekoucí vodou. U mateční houby se objeví každý týden vždy jedna dceřinná vrstva kombuchy – budou se spojovat k sobě. Pozor dáváme opět na kovová sítka či dřez. Kdo chce, může nápoj zcedit přes sítko, ale není to nutné. Vzniklý nápoj je perlivý, má sladkokyselou chuť a chutná výtečně.
8. Stranou si dáme 10% nápoje (tedy opět asi 1/2 litru) na další várku a zbylé 4 litry uchováváme v ledničce, kde se zastaví (zpomalí) kvasný proces. Z ledničky si každý den odlijeme množství nápoje podle chuti. Nejlepší je 2 dl ráno a 2 dl večer.
9. Do nápoje určeného do ledničky můžeme přidat například kousek zázvoru, zrníčka kávy, nebo různé ovoce. Kombucha tak získá aroma přidaných surovin.
10. Celý proces znovu opakujeme – tedy voda na čaj, cukr, kombucha nápoj i houba… Houbu můžeme po čase i oddělit a někomu darovat. Starší kombuchu můžeme také vyhodit a nechat si jen tu novější. Pozor si také dávejte na to, aby se kombucha kromě kovových věcí nedostala do styku se saponáty a teplotou nad 40 stupňů Celsia.

Pokud kombuchu nějakou dobu neděláte, je nejlepší houbu uchovávat v ledničce, kde vydrží bez problémů i několik týdnů. Naopak kdybyste chtěli vyrobit z kombuchy domácí kombuchový ocet, nechte ji v čaji třeba 14 dní.