



Domácí kombucha

návod na přípravu





Co je to kombucha?

Kombucha (vyslovovaná jako kombuča) je **perlivý fermentovaný nápoj**, který je **velmi prospěšný našemu zdraví**. Vyrábí se fermentací sladkého čaje pomocí symbiotické kultury kvasinek a bakterií nazývané **SCOBY** – svým vzhledem připomíná gumovitou houbu, ale ve skutečnosti se nejedná o houbu, ale o **symbiotickou kulturu kvasnic, laktobacilů, kvasinek a bakterií**. Využívá se k přípravě nakyslého nápoje plného užitečných látek, jako jsou známé bakterie *Lactobacillus* a další druhy **zdraví prospěšných kvasinek**.

Již dávno před našim letopočtem pili tento nápoj staří Číňané a považovali jej za **lektvar dlouhověkosti**. Dnes si ho můžete připravit v pohodlí domova i vy. **Příprava je velice jednoduchá**.

Hlavní benefity

Největším přínosem pro naše zdraví je výše zmíněná přítomnost mnoha prospěšných kmenů probiotických bakterií a kvasinek, které obohacují střevní mikrobiotu, čímž **napomáhají správné funkci trávicí soustavy a posílení imunity**. Dále obsahuje

spoustu antioxidantů, které v těle ničí škodlivé bakterie a pomáhají s **detoxikací organismu**. Lze v ní ale najít i vitamíny C, B či nejrůznější minerály.

Je také skvělou alternativou k nahrazení alkoholických či slazených nápojů.

Co budete potřebovat

na 1 litr si připravte:

- násadu Kombuchy (SCOBY) včetně startéru
- 1 polévkovou lžici sypaného čaje nebo 2 sáčky (černý, zelený či yerba maté)
- třtinový či řepný cukr
- velkou skleněnou nádobu
- hadřík, papírovou utěrku a gumičku

K výrobě je dobré použít kvalitní vodu – odstátou nebo ideálně filtrovanou a zbavenou chloru, který by mohl Kombuche uškodit.



Postup krok za krokem

1

Ve velkém hrnci uvařte **1 l vody**. Odstavte, přidejte 1 lžíci či dva sáčky čaje a **nechejte vylouhovat** dle doporučené doby. Čaj následně přecedte do připravené sterilizované skleněné nádoby, **přidejte cukr** a dobře rozmíchejte.

2

Nyní je tu důležitý bod! Čaj musí **zchladnout na pokojovou teplotu**, minimálně na **35 °C**. Vyšší teplota by mohla SCOBY zabít.

3

Do oslazeného a vychladnutého čaje **vložte násadu** včetně startéru (hotová Kombucha z předchozí výroby – je součástí balení), který urychlí proces fermentace. Startér přidáváme každý cyklus. Do sklenice lze vložit i dvě SCOBY najednou.

4

A je to! Papírovou utěrkou otřete okraj sklenice a **nádobu zakryjte** pomocí prodyšného hadříku či plátýnka a zajistěte gumičkou tak, aby mohla dýchat, ale aby se dovnitř nedostaly žádné nečistoty či hmyz.

5

Nechejte kvasit 6 až 14 dnů při teplotě 22–28 °C, v klidném a stinném místě. Pamatujte, že fermentace musí probíhat v místnosti bez pachů, které by mohly ovlivnit chuť Kombuchy (kuchyň tedy není úplně ideální).

6

Během cyklu nikdy nepřidávejte čaj ani cukr.

Pokračování na další straně...

Naše rady a doporučení

Cukru se vůbec nemusíte bát. Kvasinky se cukrem během fermentace živí, takže v závěrečné fázi **moc cukru nezůstane**.

Při přípravě je nutné dodržovat pár základních **hygienických pravidel**: mít čisté ruce, na míchání používat ideálně vařečku určenou pouze na výrobu nápoje či dbát na to, aby Kombucha nepřišla do styku se saponáty a dalšími chemikáliemi.

Nádoba a náčiní – Kombucha **nesmí přijít do styku s běžným kovem!** Používejte proto kvalitní nerezové, plastové, skleněné či dřevěné nádoby. Nápoj je ideální vyrábět ve větších skleněných nádobách, jako je třeba velká sklenice od zavařování či moderní skleněné soudky s kohoutkem.

Před výrobou Kombuchy vše důkladně **sterilizujte a vyčistěte nádoby horkou vodou**.

Tím se zajistí, že k fermentaci dojde pouze u mikroorganismů, které chcete.

Pokračování postupu

Odkaz na
video návod

7

Po šesti dnech můžete začít nápoj průběžně ochutnávat, ať víte, jak se mění jeho chuť. Hotovou Kombuchu poznáte tak, že bude mít sladkokyselou chuť a když s ní zatřesete, neobjeví se žádné bublinky.

8

Až bude hotová, přelijte ji přes sítko (plastové!) do sklenice s uzavíratelným hrdlem a **skladujte v lednici**.

9

SCOBY (vaši původní Kombuchu + novou dceřinou, která se vytvoří na povrchu té původní) důkladně opláchněte vodou a přendejte do nové nádoby. Ze SCOBY většinou visí malé houpající se částechy, ty tam nechejte a neoddělávejte. Naopak tmavé části odstraňte, jedná se o odumřelé části Kombuchy, které už mají odslouženo.

10

Nezapomeňte si do nádoby ke SCOBY odlít i cca 10 % nálevu **pro založení nového cyklu**.



Pokud máte radši sladší nápoj, vytáhněte SCOBY dříve. Pokud máte raději kyslejší s nádechem octa, nechte SCOBY v čaji déle. Klíčem úspěchu je chutnat a chutnat, dokud nenajdete, co vám chutná.





Otázky a odpovědi

Přestože vyrábět si nápoj z Kombuchy není tak složité, jako péct například vánočku, je tu určitě pár věcí, na kterých se můžete zastavit. Kombuchu zvládne každý, jen je dobré znát pár základních informací, kterých je třeba se vždy držet.

Jak je to s trvanlivostí?

Hotový nápoj vydrží v uzavřené nádobě v lednici přibližně týden. Pít ho můžete po menších dávkách každý den jen tak, využít ho do smoothie, míchat jej s dalšími nápoji či ho dochucovat bylinkami a ovocem.

Díky zastavení fermentace v ledničce budou postupně ubývat i bublinky. Pokud však máte raději perlivější drink, stačí nápoj na pár hodin vyndat z lednice ven a bublinky se opět objeví.

Jak kombuchu uchovávat?

Cyklus můžete opakovat se stejnou násadou téměř až do nekonečna. Po použití však vždy násadu – tedy mateřskou i dceřinou „houbičku“ vyjměte ze sklenice, opláchněte pod proudem vlažné vody a odložte na čistý talíř. Z hotového nápoje si odlijte cca 200 ml do menší sklenice, Kombuchu vložte do nálevu a uchovávejte v ledničce do dalšího použití.

Obsahuje nápoj alkohol?

Při fermentaci přirozeně vzniká malé procento alkoholu, přibližně 0,5–1,2 % dle toho, jak dlouho necháte nápoj kvasit. Pro těhotné či kojící ženy a děti se proto nedoporučuje.

Otázky a odpovědi

Co je to dceřiná/mateřská houba?

Jak se postupuje při množení?

Časem se vám budou na vaší SCOBY tvořit nové, tzv. dceřiné houbičky. Postupně můžete odstraňovat spodní nejstarší tmavé vrstvy, které se budou časem trochu trhat – tím budete houbu omlazovat. Až budete mít schopné a silné dceřiné nástupce, budete moci původní mateční houbu vyhodit či novou dceřinou houbu oddělit a někomu darovat.

Jaké hygienické opatření dodržovat při přípravě? Čemu se vyvarovat?

Během přípravy i ochutnávání si dejte pozor, aby se SCOBY nedostala do kontaktu s kovem či horkou vodou (nad 40 °C)! Myjte si ruce a přesvědčte se, že všechny kuchyňské pomůcky jsou řádně sterilizovány a nemají na sobě zbytky čistících prostředků.

Co dělat, když chcete

dát houbě pauzu?

Pokud si chcete dát pauzu od výroby, protože například někam odjíždíte, násadu vložte do sklenice s hotovým nápojem a odložte do lednice. Pár týdnů takto vydrží, neboť chlad fermentování zastaví.

Po vícenásobném použití se může měnit chuť nápoje, neboť Kombucha stárne.

Přejeme vám spousty lahodných litrů!

www.vitalcountry.cz

 /VitalCountry  /vitalcountry

