

FERMENTÁRUM.CZ: KOMBUCHA

Poslední aktualizace 22.4.2018 18:55

RYCHLÝ START

Dostali jste zásilku s kouskem čerstvé kombuchy, říká se jí matka. S první přípravou po obdržení zásilky neváhejte, kulturu osvobodte z balíčku bez odkladu.

1. Sáček otevřete, kultura by měla vonět octem,
2. pokud je teplé počasí a kultura je cítit jinak než příjemně, mírně ji opláchněte vodou, jinak je lepší ji neomývat,
3. připravte si litrovou skleněnou nádobu,
4. v půl litru vroucí vody nechte 10 minut louhovat 4 čajové lžičky černého čaje,
5. čajové lístky sceďte,
6. v horkém čaji dokonale rozpusťte 80 g obyčejného cukru,
7. dolijte půl litru studené vody,
8. počkejte, než to celé vychladne na příjemnou tělesnou teplotu a takto vlažný sladký čaj přelijte do litrové sklenice,
9. vložte matku,
10. sklenici přikryjte ubrouskem, ten zajistěte gumičkou a nechte při pokojové teplotě třeba na kuchyňské lince a počkejte čtyři až pět dnů.

Po čtyřech dnech ochutnejte – čaj by měl pozměnit barvu z klasické hnědé čajové na světlejší medovou či okrovou, v chuti se začne prosazovat octová kyselinka, ubude sladkosti. Podle chuti můžete buď nalahvovat, vychladit a vypít, anebo ještě pár dnů počkat. Ale o tom už podrobný návod...

DALŠÍ BĚŽNÝ CHOV A OPAKOVÁNÍ

Dále už probíhá všechno v podstatě stejně: hotový nápoj vždy zcedíte do lahví a ty buď necháte dále zrát pod uzávěrem, nebo uložíte do chladu a spotřebujete. Neděste se toho, že i ve zcezeném nápoji za pár dnů začnou bakterie stavět na hladině novou průhlednou matku, to je normální. Buď ji můžete pěstovat odděleně dál a někomu ji pak věnovat, nebo ji klidně vypít s limonádou. No anebo samozřejmě před pitím oddělit, protože většině konzumentů slimák v puse zrovna nevyhovuje. Rovněž jsou úplně normální všechny druhy zakalení, různých čajových pospolitostí a chuchvalců. Holt nechováte Coca colu.

Znovu uvařte čaj o požadované (trošku silnější) koncentraci, oslaďte jej 8 % cukru, nechte

vychladnout a vložte matku. Pro lepší pocit přidejte pár lžic už zralého nápoje, pomůže rychle vytvořit kyselé prostředí a ubránit se patogenům, hlavně plísním.

Primární fermentaci s matkou nechte volně dýchat, pokud byste ji hermeticky uzavřeli, projeví se ve vůni nepříjemná zatuchlost, která se dá ale celkem dobře v případě nouze odvětrat či odmýt.

Při běžných pokojových teplotách je nápoj za 3 dny mírně nakyslý, za pět dní už je výrazněji cítit octem a za týden už je poměrně ostrý. Nejlepší chuti je dosaženo, když matka plave přímo na hladině, tvoří jakousi těsnou zátku a nápoj pod ní kvasí anaerobně (bez vzduchu).

Stejně jako u jiných druhů kysání platí, že vyšší teplota znamená rychlejší prokysání, nižší teplota zbrzdění metabolismu bakterií a pomalejší kysání. V lednici vydrží kombucha uložená do sladkého čaje asi dva týdny, pak je potřeba nálev vyměnit. Jednou za čas je ale přeci jen prožeňte pár cykly v příjemném teple.

Udržujte víceméně stejný poměr kultury k čaji. Bakterie u hladiny staví pořád nové a nové vrstvy matky, která bude za pár týdnů podstatně masivnější a strašidelnější. Výrazně větší poměr způsobuje velmi rychlé prokysávání a vyšší aciditu nápoje. Zhruba 1 cm silná polysacharidová matka je ideální, nadbytečné vrstvy odlupujte a nějak kreativně zpracovávejte.

Že kultura nepatří do čaje horkého, který by ji sterilizoval, samozřejmě není třeba jakkoliv zdůrazňovat.

SEKUNDÁRNÍ FERMENTACE A ŠUMIVOST

Kombuchu nechávejte prokysávat tak dlouho, jak vyhovuje na chuť vám. Čím déle je čaj v kontaktu s matkou a kyslíkem, tím více kyseliny octové vznikne. Nenechávejte nápoj prokysat ale zase příliš v domnění, že zralejší nápoj by mohl mít silnější zdravotní efekty. Nic takového neplatí a leda byste si překyselili žaludek octem.

Chcete-li nápoj perlivý, nalahvujte nápoj asi po třech dnech, lahve dobře zajistěte uzávěrem a nechte probíhat sekundární fermentaci při pokojové teplotě už bez matky a bez přístupu vzduchu. Vznikající oxid uhličitý od kvasinek nebude mít kam unikát, bude se rozpouštět do kapaliny a po otevření bude šumět, což je velmi osvěžující. Jen pozor na výbušné kalamity, někdy se umí kvasinky opravdu odvázat!

Pro tlakové zrání se hodí PET lahve, skleněné lahve se silnou stěnou IKEA KORKEN nebo lahve od speciálních piv Bernard s patentním uzávěrem.

POUŽITÉ SUROVINY

Voda - používejte běžnou vodu, která vám chutná a není příliš tvrdá. Chlór nevadí, protože ten se varem vypaří.

Čaj – zelený i černý, záleží na vašich preferencích. Spotřeba bude asi dost velká, takže budete hledat spíš levnější výrobky než výběrové modely. Nejspíš se nedostanete pod 150 Kč za 1 kg.

Cukr – používá se obyčejný bílý řepný nebo hnědý nerafinovaný, který přidá do nápoje mírnou chuť po melase. Z běžné sacharózy jsou živé mikroorganismy, ne vy. Je celkem zbytečné se v tomto případě cukru štítit a snažit se jej nahrazovat “zdravými” alternativami, jako je panela, březový cukr či snad nedejbože stévie – bakteriím to bude strašlivě jedno, možná z toho ani nebudou moci být živé a vás to bude stát nekřesťanské peníze. Je potřeba si uvědomit, že při běžné produkci ve 3,5 litrové lahvi snědí mikroby 250 g cukru za dva dny a uživit toto třtinovou bio šťávou by vyžadovalo tiskárnu na peníze. Ani med není moc vhodný, kvasí velmi pomalu.

Doplňky – pokud budete do fermentace přidávat další komponenty kvůli dochucení, např. citrusovou kůru, bergamotový či aromatický výluh z ovoněných čajů, koření, sušené ovoce, bylinky, dbejte jen na to, aby byly čisté, a vždy je přidávejte až do sekundární fermentace, aby nepřišly do styku s matkou. Kultura by mohla pochytit buď nějaké nešvary, nebo by mohla dostat zásah sírou či jinou chemií.

ZÁLOHOVÁNÍ

Podobně jako ostatní vodní kolonie bakterií a kvasinek ani kombucha není úplně vhodná k sušení či mražení, ale zkusit to můžete. Spíše je lepší kulturu rozdat do svého okolí a mít komu zavolat pro čerstvou odnož.

POTÍŽE S KOMBUCHOU

Ani kombuše se občas nevyhnou plísně či kvasinkové (křísové) povlaky, ale dá se jim snadno předejít. Kultura produkuje dost rychle kyselinu octovou a ta účinně nastavuje bariéru nežádoucím návštěvníkům. Zásady pro úspěšné prokysání jsou:

- nekládejte příliš malou matku do příliš velkého množství nápoje,
- 8% koncentrace cukru v čaji je optimální,
- v teplejším prostředí zvládnou bakterie snížit pH rychleji a rychleji se tak ubrání,
- prvotní přídavek trošky octa nebo předchozího zralého nápoje pomáhají také snížit pH.

Pokud k nějakému nežádoucímu růstu kvasinkového tenkého bílého křísu dojde, odstraňte

a zahodte vrchní vrstvu matky, opláchněte ji a začněte s novým nálevem a s dodržením lepší hygieny a životních podmínek.

Pokud dojde k rozbujení 3D (chlupaté) plísně, doporučujte svůj experiment na kompost a buď si novou matku vypěstujte v teple z nezasazeného nápoje, anebo si sežeňte matku úplně novou.

KAM S NÍ

Matku budují mikroorganismy dost rychle, takže za chvíli budete řešit, kam ji oddělovat. Je škoda ji vyhazovat, ale váš kompost ji ocení. Můžete ji i rozdávat, ale za půl roku pokryjete všechny kandidáty ve svém blízkém okolí.

Co je ale zcela neodolatelné, je tento recept: rozmixujte matku s čerstvým ovocem a cukrem na hladkou kaši (chce to pravdu výkonný mixér, tyčový to nezvládne), kaši rozprostřete na pečící papír nebo silikonové podložky a usušte v troubě nebo sušičce na potraviny. Kaše se smrskne na tenkou pružnou želé placku o síle asi 2-3 mm, kterou posléze nastříhejte a voilà – nemusíte kupovat Haribo bonbóny! Třeba taková jahodová příchut' i se semínky je prostě famózní.

ÚČINKY NA ZDRAVÍ

Zvláště u kombuchy je nutno upozornit, že se **nejedná o žádný lék**, natož pak všelék. Terapeutické účinky nebyly prokázány (i když vědecký výzkum probíhal a probíhá) a lidé spíše konzumují tento nápoj s notnou dávkou víry, což neuškodí do té doby, dokud se nezanedbá léčba či terapie medicínou klasickou a klinicky ověřenou. Z reálného života lze souhlasit, že některým lidem upravuje pozitivně funkci zažívání. Probiotický efekt však nepřináší, protože většina jejich mikroorganismů funguje jen za přístupu kyslíku (jsou aerobní), takže v trávicím traktu hynou a nijak zvlášť nám nepomáhají.

Se všemi fermentovanými potravinami začínajte pozvolna. Nejste-li zvyklí na příjem kvašených dobrot a doteď jste o nich spíše jen četli, nepřehánějte prvotní konzumace, tělo zcela jistě odpoví. Pokud vám někdo poradí, že byste měli vypít denně půllitr toho či onoho, nalačno nebo před spaním, nedělejte to. Vaše střevní mikroflóra není na přísun nových bakterií připravena a navíc přijmete spoustu nových látek (bakteriálních metabolitů), které jsou pro vás také nové.

Upíjejte, ochutnávejte a uzobávejte po troškách, průběžně, a co nejpestřeji s ostatními potravinami. Časem zjistíte, kam až můžete zajít, nic nedělejte přes moc nebo s odporem. Důležité je mít na tyto věci chuť, těšit se s nimi a umět s nimi žít.

Nepodléhejte návodům na jednostranné diety, které by vám měly snížit tělesnou váhu, vyřešit gynekologické obtíže či provést detoxikaci organismu. Fermentované potraviny jsou jen

součástí skládanky celkového zdravějšího životního stylu a jejich zařazením k vylepšení pouze přispějete.