

FERMENTÁRUM.CZ: KOMBUCHA

Poslední aktualizace 13.8.2021 07:59

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, matku nikterak neomývejte,
2. připravte si skleněnou nádobu, ve které budete kombuchu připravovat, zasláný rozměr pasuje na klasické 730 ml sklenice od medu,
3. do nádoby připravte 0,2 l černého nebo zeleného čaje, ve kterém rozpustíte 2 čajové lžičky cukru,
4. čaj nechte vychladnout na pokojovou teplotu a vložte matku včetně tekutiny ze sáčku (slouží jako zákvas),
5. sklenici přikryjte ubrouskem, ten zajistěte gumičkou a nechte při pokojové teplotě třeba na kuchyňské lince a počkejte 2-3 dny.

Tím si vytvoříte živý zákvas kolem matky. Když nebude matka plavat, tak se vůbec nic neděje, důležité je, že budete mít proočkovanou a promořenou tu trochu čaje. Sladká chuť se bude postupně měnit na kyselou. Následně pokračujte už s větší várkou:

1. v 0,5 l vroucí vody nechte 10 minut louhovat 3 čajové lžičky černého nebo zeleného čaje,
2. čajové lístky scedte,
3. v horkém čaji dokonale rozpustíte 40 g obyčejného cukru,
4. počkejte, než to celé vychladne na příjemnou tělesnou teplotu a takto vlažný sladký čaj přilijte k matce a zákvasu,
5. sklenici přikryjte ubrouskem, ten zajistěte gumičkou a nechte při pokojové teplotě třeba na kuchyňské lince a počkejte dva 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. Pokud to bylo moc kyselé, kvaste příště kratší dobu. Ale o tom už podrobný návod...

DALŠÍ BĚŽNÝ CHOV A OPAKOVÁNÍ

Dále už probíhá všechno v podstatě stejně: hotový nápoj vždy slijete do lahví a ty buď necháte

dále zrát pod uzávěrem, nebo uložíte do chladu a spotřebujete. Neděste se toho, že i ve scezeném nápoji za pár dnů začnou bakterie stavět na hladině novou průhlednou matku, to je normální. Buď ji můžete pěstovat odděleně dál jako odnož na pokusy, anebo ji někomu věnovat.

Znovu uvařte silný čaj, oslaďte jej 7 % cukru, nechte vychladnout a vložte matku spolu s troškou zákvasu z minulé várky.

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

Při běžných pokojových teplotách je nápoj za 2-3 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 akorát byste si překyselili žaludek octem.

Chcete-li nápoj perlivý, nalahvujte nápoj asi po třech dnech a zjistěte, jestli je ještě na chuť sladký. Pokud ne, dosypte trochu cukru. 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.

Necháte-li stát volně nápoj v lahvi nebo sklenici s přístupem vzduchu nebo se vzduchovou kapsou, postaví bakterie na hladině novou matku, nejdříve medúzovitě průhlednou, pak mléčně zakalenou a ta se pak zabarví od čaje. Tuto novou matku můžete opět vypěstovat do tlusta či ji někomu věnovat.

PŘECHOD NA VĚTŠÍ LAHEV

Máte-li už pár várek s malou matkou vyzkoušených a chcete přejít na větší lahev, netopte matku o velikosti dlaně hned ve ve 3,5 litrech čaje, to by bylo příliš málo bakterií na neadekvátně mnoho substrátu. Připravte si do velké lahve třeba 0,5 l sladkého čaje (vyjde to jen na pár cm vodního sloupce) a do něj uveďte malou matku s trochou zákvasu. Nevadí, že matka bude u dna, prostě jen pár dnů počkejte, až se hladina začne pokrývat větší matkou. Když to celé silně zakysá, opatrně ocet zčásti odlijte a zase pod novou tenkou matku nalijte další sladký čaj. Takhle postup opakujte, za dva týdny už by měla být nová matka dost tlustá na to, aby uměla plavat na větším množství limonády. Pak už budete moci plnit lahev do plna.

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. Dají se pořídit sypané čaje v ceně 130 Kč za 0,5 kg. Kombucha má ráda silné koncentrace, na 1 litr klidně 5 gramů.

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. Je potřeba si uvědomit, že při běžné produkci ve 3,5 litrové lahvi snědí mikroby 250 g cukru za dva dny a uživit toto třetinovou bio šťávou by vyžadovalo tiskárnu na peníze. Medem můžete sladit také. Nejlépe chutná kombucha s cca 7 % vstupního cukru, který se zhruba z poloviny přemění na kyseliny, CO₂ a alkohol.

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 pokud je přidáváte do primární fermentace a navoní vám mateční blánu, mějte v záloze odloupnutou záložní.

NÁPOJ JUN

Na tento nápoj není potřeba žádná zvláštní kultura, jedná se jen o změnu surovin. Když místo cukru a černého čaje budete používat med a zelený čaj, budete mít nápoj jun a matka se nebude zbarvovat od čaje dohněda.

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 nevyhnu 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,
- 7-8% 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 dodržáním lepší hygieny a životních podmínek.

Pokud dojde k rozbušení 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.

Neplave-li matka na hladině, není to na závadu, jen v ní nejsou zachycené bublinky vzduchu nebo CO₂. Necháte-li schlíplou blánu v čaji volně se vznášet či bude ležet u dna, postaví bakterie z proočkovaného čaje na hladině blánu novou, která už plavat bude.

Kombuchová matka není houba, rostlina ani živočich, která by mohla umřít. Je to jen věc, útvar z bakteriální celulózy, který je obýván mnoha miliardami bakterií a kvasinek, a ty do poslední určitě nevymřou. Proto se není potřeba strachovat o matku, kterou vidíme, ale je potřeba pečovat a krmit neviditelné mikroorganismy, které tvoří chuť, vyplavávají do čaje a staví matku.

KAM S NÍ

Matku budují mikroorganismy dost rychle, takže za chvíli budete řešit, kam ji oddělovat. Není žádná velká škoda přebytky vyházovat, váš kompost je ocení. Můžete je 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.

Pokud čerstvé, tenké a slizké vrstvy nové matky vypijete s nápojem, můžete docela dobře počítat s účinky přírodního projímadla.

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 jejích mikroorganismů funguje jen za přístupu kyslíku (jsou aerobní), takže v trávicím traktu hynou a nijak zvlášť nám nepomáhají.

Se všemi fermentovanými potravinami začínejte 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 skládky celkového zdravějšího životního stylu a jejich zařazením k vylepšení pouze přispějete.