



A kombucha ital házilag elkészítése

Hozzávalók:

Kombucha gombatenyészet, fekete vagy zöld teafű, cukor, víz, érlelő edény

Első lépésként forraljuk fel a szükséges vízmennyiséget, adjunk hozzá literenként 80 g (kb. 5 evőkanálnyi) fehér cukrot, majd alaposan keverjük fel, hogy a cukor teljesen feloldódjon. Ezzel forrázzuk le a literenkénti 1-2 teáskanálnyi kiválasztott fekete vagy zöld teát és 10-15 percig hagyjuk állni.

A kész teát szűrjük le, hűtsük kézmeleg hőmérsékletre, majd töltsük üveg-, agyag- vagy porcelánedénybe. Legalább 10%-nyi kész Kombucha teát (táplódat, koncentrátum) öntsünk hozzá és helyezük bele a gombát. Az edényt olyan természetes anyaggal takarjuk le, amely átengedi a levegőt. Szorítsuk le gumigyűrűvel, hogy fertőző anyag ne kerülhessen bele.

Állítsuk meleg helyre. Az erjesztési folyamat szempontjából a megfelelő hőmérséklet a legfontosabb tényező (ez 23-28 °C)

Ideális hőmérsékletnek az egyenletes 23 °C ajánlható.

Abban a helyiségben, ahol a gombát erjesztjük, tilos a dohányzás, mivel ez a gomba károsodásához, illetve elpusztulásához vezethet.

8-10 nap múlva tiszta kézzel emeljük ki a gombát, szűrjük le az italt és töltsük üvegekbe.

A kész ital tárolása

Az elkészült italt hűtőszekrényben tároljuk.

A Kombucha ital egy élő ital - gyógyerejét, valamint energiáját ennek az állapotnak köszönheti. A Kombucha teát nem lehet konzerválni, amikor a gombát eltávolítjuk belőle, még tovább erjed. Normál szobahőmérsékleten ez az erjedési folyamat gyorsabb, hűtőszekrényben viszont nagyon lassú. Ha túl sok a gombánk, vagy hosszabb időre szabadságra utazunk, akkor a gombát kb. 200 ml-nyi gombateában a hűtőszekrényben tárolhatjuk. Az üveg, amelyben a gombát tároljuk, csak félig legyen töltve, mert a gomba, ha nagyon keveset is, de lélegzik. Hűtőszekrényben 3 hónapig tartó tárolást minden további nélkül elvisel.

A legalkalmasabb tárolóedény a Kombucha főzetek számára az üveg, a porcelán, vagy a lakkozott kerámia. Arra azonban oda kell figyelni, hogy a tartály mindenféleképpen saválló legyen. Az erjesztő edényt elég évente egyszer vagy kétszer megtisztítani az üledéktől.

A cukor átalakulása a Kombucha teában

A Kombucha kultúrának szüksége van a cukorra, mint táplálékra, hogy életben maradjon. Az erjesztési folyamat alatt a cukor átalakul tejsavvá és alkohollá. Literenként kevesebb, mint 50 gramm cukor mellett a kultúra éhen hal.

A Kombucha italban lévő cukor teljes mértékben átalakul, így nincs káros hatása az egészségre.

Mennyi ideig él a gomba?

Aki jól kezeli Kombucha gombáját, ellenszolgáltatásként egész életre szóló egészséget és élvezetet kap ajándékba. melyet egyik generáció a másiktól örökölhet, ugyanúgy, mint ahogyan ez évezredekkel ezelőtt azokban az országokban történt, ahonnan a gomba származik.

www.vivanatura.hu,

ahol az egészség polcairól válogathat, s közben pénzt takarít meg.

info@kombucha.hu

vevoszolg@kombucha.hu

06/27-358-465

