

Kombucha - osvěžující napoj ze sladkého čaje, který prošel fermentací touto houbou jinak zvanou houbou japonskou.

želatinová "houba" která přetváří tento čaj se skládá ještě z ostatních hub typu *Saccharomyces ludwigii*, *Saccharomyces apiculatus* a bakterii *Acetobacter xylinum*, *Acetobacter xylinoides*.

"Podíl práce" mezi kyselinou houbovou a bakteriemi je následovný :

Kyseliny prefermentují cukr na alkohol a tím vytvoří podmínky vhodné pro bakterie. Bakterie přetvoří alkohol na kyselinu glukuronovou, kyselinu mléčnou, octovou a různé vitamíny. Zdravá houba je krémově bílá nebo lehce světlehnědá, tvrdá a lepkavá. Tu a tam se objeví hnědý povlak který je možné při uvolnění nového Kumbucha umýt.

Výsledný nápoj je sladko-kyselý a obsahuje kvas glukuronový, vitamíny B1, B2, B6, B12 a C také kyselinu listovou, kyselinu mléčnou, aminokyseliny, enzymy a malé množství alkoholu. Obsah alkoholu je průměrně 0,5%. Hlavní působení Kombuchy je díky kyselině glukuronové, která detoxikuje organismus. Kyselina se slučuje s odpadními látkami v organismu a poté je vylučuje z těla ven. Kyselina mléčná potlačuje škodlivé bakterie ve střevěch a pomáhá procesu trávení.

Ve sklenici naplněné tekutinou se houba drží na hladině. Odrůstající části houby stoupají k hladině a takto ho vyživují. V krátké době je houba natolik těžká, že klesne ke dnu a následně se na povrchu vytvoří nová kombucha. Nejprve je tenká témeř průhledná. Po dozrání se houba prenese do nové sklenice. Tímto způsobem získáme novou houbu, čímž si zvětšíme produkci nápoje.

Příprava :

Ingredience pro 1 litr nápoje

kombuchová kultura (jedna nebo více)

1 l vody

70 - 100 g cukru - klasický bílý rafinovaný cukr, tj. čistá sacharóza. Jiná sladidla (např. třtinový cukr, hnědý cukr, melasa či med) mohou být pro člověka zdravější, ale pro výrobu kombuchového nápoje se nedoporučují, protože kromě sacharidů obsahují i jiné látky, které brzdí vývin mikroorganismů čajové houby a nezabezpečují jim dostatečný přívod energie, který potřebují ke správnému fungování. Navíc med má bakteriostatický účinek (= potlačuje růst bakterií), přitom mezi nimi nerozlišuje, a tak zabraňuje rozmnožování i užitečných bakterií kombuchy, čímž ji po nějaké době zahubí. Laicky řečeno, tato náhradní sladidla kvasinkám „nechutnají“ a výsledkem je, že nápoj má pak nejen horší chuť a vzhled, ale hlavně menší množství prospěšných látek, pro které se vlastně vyrábí. Umělá sladidla nelze použít vůbec, jelikož neobsahují sacharidy, a tudíž nemohou sloužit jako výživa pro kombuchu. Pokud chceme minimalizovat obsah cukru ve výsledném nápoji, necháme kombuchu kvasit o pár dní déle. Čím více cukru, tím rychlejší je kvašení.

2 sáčky čaje - nejlépe je používat černý čaj. Sice je možné připravovat kombuchový nápoj i z čaje zeleného či bylinkového, ale vzhledem k tomu, že kombucha potřebuje určité látky (hlavně minerální soli a dusík), které černý čaj má, ale zelený ani bylinkový ne, měl by se

používat čaj černý. Navíc, éterické oleje některých bylin mají bakteriostatický či dokonce baktericidní (= zabíjí bakterie) účinek, takže to s kombuchou může dopadnout jako v případě medu. Byliny mohou obsahovat i nevídané mikroorganismy, které nemusí být během louhování čaje zničeny. Mohly by pak čajový nápoj pokazit. Ohledně alternativ černého čaje tedy platí to samé co u alternativ bílého cukru - kombuše to neprospěje a výsledkem bude menší množství zdravých prospěšných látek ve výsledném nápoji. 100 ml hotového kombuchového nápoje Dále budete potřebovat: nádobu ze skla, porcelánu či keramiky s širším otvorem (doporučuji třílitrovou zavařovací sklenici na okurky) čistou látku, gázu nebo papírový ubrousek gumičku

Postup:

Čaj zalijeme horkou vodou, necháme 10 - 15 minut vylouhovat. Poté odstraníme čajové sáčky, čaj osladíme cukrem a necháme vychladnout pod 30 °C (teplý nálev může kulturu zničit). Vychlazený čaj přelijeme do nádoby ze skla, porcelánu či keramiky, přilijeme hotový kombuchový nápoj a na hladinu položíme kombuchovou kulturu hladkou stranou nahoru (pokud dáváme více kultur najednou, tak starší umístíme pod novější). Kultura může plavat nebo klesnout ke dnu. Nádobu překryjeme kusem čisté látky, gázy nebo papírovým ubrouskem a zagumičujeme, aby se do nápoje nedostaly nečistoty. Kvasnou nádobu postavíme na klidné, teplé místo. Důležitý je čerstvý vzduch

a teplo. Světlo není potřebné. Prudké sluneční světlo škodí. Necháme stát 7 - 10 dní.

Po této době čistýma rukama vyndáme houby (na hladině se nám během kvašení vytvořila nová houba) z kvasné nádoby, propláchneme je pod vlažnou tekoucí vodou, abychom odstranili všechny odumřelé části (tmavě hnědá vlákna a skvrny) a položíme je na čistý talíř. Hotový nápoj scedíme přes sítko a nalijeme do lahví. Stranou si necháme 1 dcl hotového nápoje, kterým naočkujeme novou várku. Proces opakujeme. Hotový nápoj se uchovává v ledničce.