

NAPoje

Kombucha - pierwsza fermentacja

Pierwsza fermentacja kombuchy według przepisu Alice Johnston dla Good Food, z czarną i zieloną herbatą.

Autor przepisu: Alice Johnston · Good Food



CZAS

20 minut przygotowania + parzenie i studzenie +
1-2 tygodnie fermentacji

PORCJA

2 litry

Metoda: Fermentacja słodzonej herbaty z dostępem powietrza

Sezon i surowiec: Cały rok

Przechowywanie: Gotowy napój przechowuj w lodówce do 3 miesięcy.

Składniki

- ☐ 1,8 litra zagotowanej wody
- ☐ 2 torebki ekologicznej zielonej herbaty lub 2 łyżeczki herbaty liściastej
- ☐ 2 torebki ekologicznej czarnej herbaty lub 2 łyżeczki herbaty liściastej
- ☐ 100-200 g cukru kryształu, według smaku
- ☐ 1 średniej wielkości SCOBY
- ☐ 100-200 ml płynu starterowego

Wodę i starter odmierz dzbankiem z podziałką, cukier odważ.

Sprzęt

- ☐ Garnek, szklany słoć 2,5-3 litry, cienka ściereczka lub muślin, gumka i butelki

Przygotowanie

1. Zaparz herbatę

Wlej 1,8 litra zagotowanej wody do garnka. Dodaj herbatę i cukier, wymieszaj do rozpuszczenia. Zaparzaj przez 6-10 minut.

OPRACOWANIE / DR INŻ. NATALIA HORBACH

Natalia Horbach

Źródła i historia na stronie Fermentarni
fermentarnia.com



strona 1

RECEPTURA ONLINE

Kombucha - pierwsza fermentacja / ciąg dalszy

2. Ostudź i dodaj kulturę

Wyjmij torebki bez wyciskania; herbatę liściastą przecedź. Całkowicie ostudź herbatę i przelej do szklanego słoja 2,5-3 litry. Dodaj SCOBY i płyn starterowy. Zostaw co najmniej 5 cm wolnego miejsca u góry.

3. Osłoń słoje

Przykryj cienką ściereczką lub muślinem i zamocuj gumką. Oznacz datą oraz opisem zawartości.

4. Pozostaw do fermentacji

Zostaw na 1-2 tygodnie w temperaturze pokojowej, z dala od grzejników, piekarnika i bezpośredniego słońca. Nie stawiaj w zamkniętej szafce: potrzebny jest obieg powietrza.

5. Sprawdzaj smak

Po pierwszym tygodniu najpierw zmierz pH zgodnie z uwagą BCCDC poniżej. Próbuj dopiero, gdy mieści się w zakresie 2,5-4,2. Wtedy możesz sprawdzać smak codziennie; im dłuższa fermentacja, tym bardziej kwaśny napój. Jeśli pH po 7 dniach nadal przekracza 4,2, wyrzuć partię.

6. Odłóż starter i schłódź

Gdy smak Ci odpowiada, rozlej kombuchę do butelek. Zachowaj SCOBY i 100-200 ml napoju do następnej porcji. Kombucha jest gotowa do picia; w tej wersji pomijamy opcjonalną drugą fermentację i przechowujemy napój w lodówce.

Wskazówki

Poradnik Good Food przypomina, że starter jest potrzebny do zakwaszenia herbaty, a przy pleśni należy wyrzucić płyn i SCOBY.

Dodatkowa wskazówka BCCDC: przed próbowaniem zmierz pH skalibrowanym pH-metrem. Gotowy napój powinien mieć pH 2,5-4,2. Jeśli po 7 dniach pH nadal przekracza 4,2, wyrzuć partię i zacznij od nowa z nową kulturą kupioną u sprawdzonego dostawcy.

Kombucha zawiera kofeinę i może zawierać alkohol. Nie przedstawiaj domowego napoju jako bezalkoholowego bez badania.

Jak podawać

Podaj schłodzoną, bez dodatkowego gazowania w zamkniętej butelce.

Pod lupą

Od cukru do kwasów organicznych

Drożdże przekształcają część cukru z herbaty w etanol i dwutlenek węgla, a bakterie przekształcają część etanolu w kwas octowy. Bakterie wytwarzają też celulozę tworzącą warstwę na powierzchni. Mikroorganizmy żyją również w płynie starterowym, dlatego sama widoczna warstwa SCOBY go nie zastępuje.

