

# Návod na přípravu domácí kombuchy

## Základní ingredience na výrobu kombuchy

- 1) **Mateční houba kombucha**
- 2) **Voda** - používejte běžnou vodu, která vám chutná a není příliš tvrdá. Chlór nevadí, protože ten se varem vypaří.
- 3) **Čaj** — Čaj černý nebo zelený - množství 2-8 g litr, nejlépe **Darjeeling Himalaya** nebo **Ceylon**. Kombucha má ráda silné koncentrace
- 4) **Cukr** — používá se obyčejný bílý řepný nebo hnědý nerafinovaný, který přidá do nápoje mírnou chuť po melase. Medem můžete sladit také. Nejlépe chutná kombucha s cca 7 % vstupního cukru, který se zhruba z poloviny přemění na kyseliny, CO<sub>2</sub> a alkohol.
- 5) **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.

Dostali jste zásilku s kouskem čerstvé kombuchy, říká se jí matka.

- 1) připravte si skleněnou nádobu, ve které budete kombuchu připravovat
- 2) do nádoby připravte 0,2 l černého nebo zeleného čaje, ve kterém rozpustíte 2 čajové lžičky cukru,
- 3) čaj nechte vychladnout na pokojovou teplotu a matku včetně tekutiny (slouží jako zákvas),
- 4) 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 sced'te,
- 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.

V příštích třech 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.

Jakmile máte například po pěti až deseti opakováních ověřený silný a spolehlivě fungující pŕllitrový cyklus, můžete začít postupně navyšovat množství prokvášené limonády a stěhovat společenství do větších nádob.

## **Další běžný chov kombuchy**

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, oslad'te 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 zbrždění 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. 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.