

K O M B U C H A

Le KOMBUCHA est comme une petite usine, transformant le thé et le sucre en une boisson rafraîchissante totalement saine, contenant des acides organiques, acétique et gluconique, des enzymes et des minéraux.

Il nettoie le sang, améliore le fonctionnement du foie et de la vésicule biliaire, agit comme un régulateur dans certaines formes de cancer, facilite le traitement des sidéens et séropositif, diminue la souffrance dans la dépression renforce le système immunitaire, agit comme un tonique et redonne de l'énergie.

CULTURE.

Faire un thé : base pour 1 litre, 1 cuillère à café bien remplie de thé noir ou vert, selon votre goût. Laisser refroidir et mélanger 60 gr de sucre blanc (70 gr ou + si vous aimez le Kombucha sucre) Des essais avec du miel, sucre de cannes roux l'affaiblissent, mais le maintiennent si vous utilisez une fois sur deux le miel ou le sucre de canne, ça marche !

Après refroidissement de l'infusion de thé, déposer la souche en laissant 1 cm de libre autour du champignon, la face lisse et blanche sur le dessus, la face rugueuse en dessous, en contact avec le liquide. Le mettre à l'abri de la fumée de tabac et de cuisines ; le recouvrir d'une gaze légère serrée d'un élastique en le mettant dans une pièce calme, tranquille et tempérée. Le mettre à la lumière indirecte et à la chaleur douce.

Si le KOMBUCHA est dans une pièce fraîche, il mettra plus de temps à faire sa boisson, en été, il se fabrique en 3 ou 4 jours, en hiver, il faut 7 à 10 jours. S'il manque de lumière et d'air propre, il moisit. Attention !

Dès le 1 jour, il se forme un fin voile blanc, qui s'épaissit et devient les jours suivant blanc laiteux, c'est le nouveau KOMBUCHA. Le laisser s'épaissir minimum 4 ou 5 jours au-dessus de l'ancienne souche.

Le retire délicatement, et filtrer la boisson, elle est bonne à consommer : son goût pétillant et acidulé le rend désaltérant.

Pour continuer la culture détacher l'ancien champignon (s'il est gris et affaiblit, le laisser s'il est encore bien blanc surtout en début de culture) et déposer dans le thé nouveau la nouvelle souche. On peut augmenter la quantité d'infusion à condition que la souche soit assez épaisse. On peut remettre en culture le tout : l'ancienne et la nouvelle souche si me nouveau champignon n'est pas assez fort ou épais.

La boisson prend les parfums des thés dans lesquels vous l'infusez (Earl Grey, Dardjeeling, Orange Pekoe,...)

On peut y rajouter après la fabrication, des plantes odorantes (Fleurs de sureau ou anis) qui le rendent délicieux ou en faire un apéritif en mélangeant la boisson pétillante avec un apéritif à base de plantes ou des sirops de fruits (framboise, pêche, citron, pour les enfants) Si vous le conserver trop longtemps, il va s'acidifier et produit des bulles qui font sauter les bouchons trop serres ! Vous pouvez le laisse s'acidifier et l'utiliser comme du vinaigre de table aussi.



Vous avez besoin:

- d'un champignon de longue vie Kombucha
- d'eau
- d'une casserole
- d'un récipient en verre, en porcelaine ou en faïence (à l'ouverture aussi large que possible)
- d'une étoffe laissant passer l'air (gaze ou autres)
- d'un élastique
- par litre d'eau, d'environ 70 grammes de sucre et
- de 5 grammes de thé noir, de thé vert ou de tisane aux herbes.



Préparation (indications de poids par litre d'eau)

1. Verser l'eau dans la casserole et la placer sur la cuisinière.

2. Verser environ 70 grammes de sucre blanc dans l'eau encore froide ou se réchauffant peu à peu, et mélanger jusqu'à ce le sucre soit complètement fondu. Si vous utilisez du miel, ajouter ce dernier seulement après refroidissement.

3. Lorsque l'eau bout, retirer la casserole du feu et ajouter le thé dans l'eau:

- thé noir ou vert: 1 à 2 cuillerées à café (5 g) ou sachet de thé, laissé infuser 10 à 15 minutes,
- tisane aux herbes 2 cuillerées à café, laisser infuser environ 5 minutes.

4. Retenir les feuilles de thé dans une passoire ou retirer le sachet de l'eau.

5. Faire refroidir le thé jusqu'à ce qu'il ait 30 - 40° C.

6. Verser le thé dans un récipient de verre, de porcelaine ou de ou de faïence.

7. Ajouter environ 10% de boisson toute prête à la Kombucha.

8. Placer le champignon Kombucha dans le liquide.

9. Recouvrir l'ouverture du récipient de fermentation avec de la gaze, un morceau de lin ou une couche en tissu, fixer cette étoffe à l'aide d'un élastique, de telle façon que des insectes ne puissent pas se glisser entre le récipient et le tissu.

10. Placer le récipient de fermentation à un endroit calme et chaud.

L'air frais et la chaleur sont importants.

La lumière n'est pas nécessaire. La lumière vive du soleil est nuisible.



Pause de 8 à 10 jours environ, puis la préparation continue:

11. Retirez le champignon à la main (après vous être lavé les mains).

12. Remplir la boisson prête dans des bouteilles, à travers une passoire.

13. Laisser le précipité de levure dans le récipient de fermentation, mais le vider également toutes les 4 semaines environ et rincer le récipient à l'eau très chaude. Laver avec précaution le champignon sous l'eau courante froide et le replacer dans le récipient de fermentation.

14. Environ 10% de la boisson toute prête doivent rester dans le récipient de fermentation pour acidifier la nouvelle quantité de thé devant être préparée ou (lorsque le récipient a été lavé) doivent de nouveau y être versés.

15. Si vous ne commencez pas tout de suite à boire la préparation, placez les bouteilles contenant la boisson à la Kombucha toute prête dans un endroit frais.

16. Vous pouvez maintenant recommencer une autre opération de fermentation. Vous recommencez au point 1.

