

Kombucha guide

Dette skal du bruge

(Til 2 liter kombucha lavet på ActiGreen Grøn te ekstrakt)

Udstyr:

Stort patentglas på 2 liter

1 stk. viskestykke klippet ud

2 elastikker

1 plastik si (scooby kan IKKE lide metal da det forstyrrer dens gode bakterier)

2 store margretheskåle med tud

3 stk 700 ml Glasflasker med låg eller patentlukning

Ingredienser:

1 scoby

1 flaske hvid lagereddike (Til at rengøre patentglas i)

2 dl starter

1 brev Actigreen

2 liter vand

200 gram økologisk rørsukker

Til efterfermentering af den færdige drik:

Lidt frosne bær eller en spsk god juice eller saft

OBS: Et godt tip er at læse hele denne vejledning godt igennem inden du starter ;-)

Sådan gør du



Først sætter du 1 liter vand over i en gryde.

Når det har kogt, så sluk for blusset og lad det køle lidt af i 5 min.



Så putter du det grønne tepulver i samt 200 gram sukker. Rør det godt rundt så der ikke er klumper og lad det stå og trække i gryden i 15-20 minutter med låg på



Klargøring af det store 2 liters patentglas:

Vask patentglas godt, skyld det grundigt med vand.

Put en lille sjat hvid lagereddike i og ryst glasset grundigt. Dette gøres fordi scobys værste fjende er andre bakterier og sæberester (samt høj varme).

Hæld eddike ud og så er dit glas klart. Afmonter patentlåget og klip/riv et stykke viskestykke ud og find elastikkerne frem.

Energi Til Livet Nu - Sundhed i en travl

Scoby og starter skal op i store glas:

Først tager du det lille glas med scoby og startervæske i og hælder det hele op i det store patentglas på 2 liter.

(HVIS du rør ved det eller ved scoby, så er det vigtigt du **har rene fingre uden sæberester**. Du kan evt. putte lidt eddike på fingrene.)

Så skal den grønne te/sukker blanding blandes med 1 liter koldt vand i en margrethe skål:

Så hældes den grønne te/sukkerblanding op i en margrethe skål og 1 liter koldt vand tilsættes. Tjek med en ren finger at væsken er lillefingervarm.



Væsken hældes op til scoby og starter:

Det hele hældes i ned i det store 2 liters glas til scobyen og startervæsken. Læg dit lille stykke viskestykke over og sæt det fast med to elastikker og stil det et lunt sted.

(OBS: Stilles IKKE i nærheden af moden frugt, da bananfluer elsker lugten fra scoby. Hvis der går bananfluer i det, skal man starte om igen)

Den ideelle temperatur er 21-24 grader. Hvis temperaturen kommer over vil den gære for hurtigt og man vil ikke opnå de gavnlige at få det gavnlige bakterier. Må ikke stå i direkte sollys! Forslag kan være på køkkenbordet eller hvis man har et lunt rum i huset.

Så skal blandingen stå i 7-10 dage. Smag på væsken efter en uge ved at stikke et sugerør forsigtigt ned. Blandingen skal være let perlende og med en let syrlig eddikeagtig eftersmag. Hvis det står længe vil det blive til eddike som du kan bruge i dressinger. Når kombuchaen er klar efter de ca. 7-10 dage, kan du evt. vælge at tilføje lidt smag. Dette kaldes 2. fermentering.

Energi Til Livet Nu - Sundhed i en travl

2. fermentering:

Forberedelser: (Gør flaskerne klar)

Find glasflasker frem med skruelåg og hæld lidt eddike i, sæt låg på og ryst dem godt og hæld eddiken ud igen og skyld evt. efter med lidt vand.

Jeg bruger glasflasker med låg i stedet for med patent selvom drikken ikke bliver så brusende. Ved at bruge patentflasker udvikles der mere brus og det kan springe proppen af og boble ud over det hele, hvis man ikke husker at lette lidt på trykket flere gange. Så hvis du vælger patent så vælg de runde af slagsen og husk at lette trykket ofte så flaskerne ikke springer.

Vælg din smag: (Hældes i glasflaskerne)

Put lidt frosne bær eller en spsk god øko saft eller juice i bunden af flaskerne.

Så skal kombuchaen filtreres og hældes på flasker:

Tag det store patentglas med den færdige kombucha og hæld væsken i en margretheskål, pas på scoby ikke kommer med. Lad scoby og 2 dl af væsken blive tilbage i det store glas og sæt kluden på igen med elastikkerne på. (Du kan bare lade din scoby stå i det store glas i startervæsken (færdige kombucha) indtil du skal lave en ny portion.) Så hælder du kombuchaen igennem plastiksien, fra den ene margretheskål, over i den anden margretheskål. Fjern sien og hæld nu forsigtigt den sigtede kombucha fra margrethe skålen over i glasflaskerne med smag i. Så skrues låget på og lad flaskerne stå 2 dage på køkkenbordet.



Her ses eksempler med saft i og med frosne bær i. Jeg bruger økologiske frosne bær og opvarmer dem som regel ikke, men vil du være helt sikker på at der ikke er bakterier på de økologiske bær så giv dem et kort opkog.



Energi Til Livet Nu - Sundhed i en travl

Så er din kombucha klar

Efter 2 dage er drikken efterfermenteret og klar til at komme på køl og drikkes.

Let evt. på flaskens låg af og til, hvis der dannes meget brus, så forhindres at låget springer af og der er kombucha over det hele.

Der kan godt dannes lidt "snask" i flaskerne, men det er blot fordi at det jo er levende te og der er ved at blive dannet nye små svampe og gær.

De kan sagtens spises/drikkes eller du kan vælge at si dem fra med en lille mini si inden du drikker det. God fornøjelse og meld dig evt. ind i Facebook Gruppen "Kefir og Kombucha DK". Her ligger den oprindelige opskrift, som gruppens administrator Michelle har skrevet og man kan spare med andre og få gode råd osv.

En tak går ud til gruppen og især Michelle for at læse denne guide igennem og komme med inputs og gode råd.

