



LE KOMBUCHA



Le KOMBUCHA est une boisson artisanale, acidulée et légèrement pétillante, d'origine mongole obtenue grâce à une culture symbiotique de bactéries et de levures dans un milieu sucré (thé + sucre blanc ou miel). Ce n'est donc pas un champignon mais une "mère" de KOMBUCHA (symbiose entre bactéries et levures).

Le KOMBUCHA est traditionnellement préparé en Russie et en Chine avec du thé vert ou du thé noir sucré.

La "mère" de KOMBUCHA, est une membrane visqueuse, de quelques centimètres d'épaisseur qui ressemble à une "mère de vinaigre". Mise en culture dans un récipient contenant la boisson sucrée et recouvert d'un linge pour éviter les poussières mais laissant passer l'air, "la mère" se développe avec une couche jeune (de couleur blanche) du côté exposé à l'air, et une couche ancienne (de couleur brune), contenant des levures mortes formant un dépôt dans le fond du récipient. Cette levure permettra la fermentation lors de la mise en bouteille.

LE KOMBUCHA ET SES BIENFAITS SUR L'ORGANISME

Le KOMBUCHA est comme une petite usine, transformant le thé et le sucre en une boisson rafraîchissante, contenant de nombreux acides organiques, acétiques et gluconiques, des enzymes et des minéraux. Le KOMBUCHA est une boisson traditionnellement consommée dans plusieurs pays. Elle est réputée être bénéfique pour les problèmes de digestion et utilisée comme remède populaire en automédication pour de nombreuses affections. Cependant selon certains articles, l'efficacité du KOMBUCHA sur l'homme n'a pas été prouvée scientifiquement.

D'autres affirment, selon de rares publications scientifiques, une certaine efficacité: détoxification, anti-oxydant, potentiel énergisant, renforce le système immunitaire.

On peut également consommer du KOMBUCHA comme une mesure de prévention.

La teneur en alcool du KOMBUCHA est généralement inférieure à 1%, mais augmente avec la durée de fermentation.



RECETTE DU KOMBUCHA

Pour 1 litre:

- 70 g. de sucre blanc ou 4 cuillères à soupe
- Faire bouillir l'eau avec le sucre
- Ajouter 4 sachets de thé vert ou noir ou l'équivalent de thé en vrac et laisser infuser. On peut également rajouter des fleurs de bissap (hibiscus) ou sachet de cynorrhodon ou autre tisane ou du maté. Cependant le thé (noir ou vert) et le sucre restent la base!
- Retirer les sachets ou passer le thé en vrac
- Attendre que le thé refroidisse (le champignon est vivant, la chaleur le tuerait!)
- Verser le thé dans un récipient de verre, de porcelaine ou céramique
- Placer le champignon KOMBUCHA dans le liquide froid
- Recouvrir l'ouverture du récipient avec un tissu et fermer avec un élastique
- Placer le récipient dans un endroit calme et chaud (la lumière vive du soleil est nuisible. Laisser le mélange fermenter entre 8 à 10 jours, selon la température ambiante.
- Retirer le champignon à la main et mettre la boisson en bouteille avec une passoire (possibilité d'ajouter un dl de cidre / bouteille)
- Remettre le champignon avec 10% de la boisson dans le récipient afin d'acidifier la nouvelle quantité de thé.
- Le champignon peut se laver à l'eau froide
- Les bouteilles de KOMBUCHA se gardent dans un endroit frais

Après la fabrication, on peut aussi ajouter des saveurs avec des plantes odorantes comme des fleurs de sureau ou des sirops, du jus de gingembre...

IMPORTANT: Le KOMBUCHA est vivant.

N'utilisez que des ustensiles en bois, en terre ou en verre ou plastique (passoire et couverts). Evitez le métal!

Si la boisson KOMBUCHA à un goût de vinaigre, c'est qu'elle est restée trop longtemps à fermenter (on peut l'utiliser comme vinaigre de table). Adapter le temps en fonction de la température et de la quantité.

La boisson est à boire dans les 2 semaines.

Pour plus d'infos, consulter le site: www.cfaitmaison.com

Chantal Neuffer - 12.02.19