Kombucha - lav din egen fermenterede te

Forfattere: Johanne Hvelplund
Redaktør: Anne Torpegaard Festersen, Eva Rymann, Ditte Jacqueline Rasmussen
Faglige temaer: Fermentering

Introduktion:
Her finder du opskrifter på kombucha. Det tager 1 - 2 uger at lave sin egen kombucha. Denne opskrift bruges bl.a. på Hotel- og Restaurantskolen.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

1

Ingredienser:

1. FERMENTERING

- 2 liter vand
- 15 g sort te
- 150 g sukker
- 2 dl. kombuchabryg fra tidligere eller saften fra 1 citron
- 1 SCOBY

Fremgangsmåde:

1. Kog halvdelen af vandet og tilsæt te, lad trække i 15 min.
2. Sigt vandet op i en 5 liter beholder og tilsæt sukker under omrøring, indtil det er opløst.
3. Tilsæt den anden halvdel af vandet og lad den sukkerholdige te køle af, indtil temperaturen sænkes til ca. 25-30 grader C.
4. Tilsæt kombuchabryg eller citronsaft (dette kaldes backslopping) og placer forsigtigt SCOBY'en deri med plastikhandsker.
5. Tildæk med klæde eller film med huller, så kombuchaen får ilt, men ikke bananfluer. Lad kombuchaen stå i 7-10 dage (smag undervejs, så den ønskede balance mellem surt og sødt opnås).

Efter 7-10 dage: 2. FERMENTERING:

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Ingredienser:

- 150 g frugt/bær
- Ca. 50 g sukker alt efter hvor sur/sød din pure skal være
- Evt. lidt vand til at lave en lidt mere lind puré

Fremgangsmåde:

1. Med handsker fjernes SCOBY'en fra beholderen og kommes i en fælles beholder sammen med 4 dl af den færdige kombucha. Dette gemmes til næste bryg.
2. Kombuchaen skal nu tilføjes en smagsgiver, der også kan fungere som næring for yderligere fermentering og dermed alkohol- og kuldioxidproduktion. Smagsgiver i dette tilfælde bestemmer du selv, udgangspunktet er dog en pure eller saft af frugt eller bær.
3. Pure: Varm frugt/bær op i en gryde evt. med lidt vand, så det ikke brænder på. Smag det til med sukker. Pureen skal være mere koncentreret og sød, end du umiddelbart vil bryde dig om, da den bliver "fortyndet" i kombuchaen.
4. Brug en stavblender til at blende mosen til en glat pure. Kom pureen over i en beholder med låg og i køleskabet indtil den er ca. 30 grader.
5. Fyld tre patentflasker med ca. 700g/7 dl kombucha og ca. 50-80g pure eller saft. Sørg for, at flasken ikke er fyldt helt til randen, men at der er et lille stykke i toppen. Luk flasken helt med låget/proppen og sæt den igen i et rum med ca. 25 grader C i 24-72 timer.
6. Når de 24 timer er gået, åbnes flaskerne forsigtigt for at tjekke, hvor meget brus der er i. Hvis det bruser tilstrækkeligt, kommes flaskerne i køleskabet i ca. 1 døgn, og så er kombuchaen klar til at blive drukket. Der er blevet dannet kuldioxid, eddikesyre og en smule alkohol.

2 **Du kan finde mere information om kombucha her**

Video: I denne video fortæller kokkefaglærer Simon Sørensen og fermenteringseksperten Johanne Hvelplund fermenteringsprocesserne for kombuscha og giver dig et indblik i, hvilke bakterier der skal fremmes, og hvilke der skal udelades.

Podcast: I denne podcast vil Louise Beck Brønnum og Johanne Hvelplund tage dig gennem processen bag kombucha-produktion og forklare dig årsagen til det lidt suspekte udseende, den såkaldte SCOBY har.

Fagtekst: Kimchi, kombucha, kefir - flere slags gæret og fermenteret mad dukker op herhjemme, ligesom vi har spist tykmælk og spegepølse længe. Cand.brom. Birthe Kofoed

Mortensen giver her en grundig introduktion til fermentering. Find Birthe Kofoed Mortensen artikel her, hvor du også finder et afsnit om kombucha.