

KOMBUCHA, O QUE É E COMO FAZER:

O que é o kombucha? Quais seus benefícios?

Kombucha é uma bebida milenar feita a partir de um chá ou infusão adoçado que, a partir da fermentação controlada, oferece qualidades probióticas (bactérias benéficas que colonizam nossa microbiota intestinal), enzimas que auxiliam a digestão, além de vitaminas do complexo B e K provenientes do processo metabólico dos microrganismos. O resultado é em uma bebida saborosa, refrescante e naturalmente frisante.



Um resuminho bem simples para assistir em:

<https://www.youtube.com/watch?v=DpLnMsphzgg>

Como fazer em casa:

Você irá precisar:

- 1 colônia de Kombucha (Scoby) e 100ml do líquido que fica com a colônia, também conhecido como starter (Grupo no Facebook para solicitar doação: https://www.facebook.com/groups/755956181248742/?ref=br_rs ou compre por aqui: <https://www.lojakefirbr.com/> ou <http://www.instagram.com/vihalimentos>)
- 1 litro de chá feito com 2 colheres de sopa de mate, chá preto, chá verde, matcha...
- ½ xícara de açúcar demerara ou coco
- 1 litro de água gelada
- 1 pote de 2 l ou mais para fermentar, de preferência de boca larga que entre uma mão
- Especiarias ou frutas para saborizar
- 1 ou mais jarras de vidro com tampa (sugestão: garrafas de vidro de suco de uva)

Preparo:

- 1) Misture o chá + açúcar + 1 litro de água gelada e depois adicionar a colônia e o starter.
- 2) Cubra o pote com um pano e elástico e deixe em temperatura ambiente evitando a luz solar direta.
- 3) Experimente o chá de 2 em 2 dias com uma colher para acompanhar a mudança do sabor. Dependendo da temperatura pode levar de 5 a 15 dias para ter uma mudança grande no sabor que deve ser bem menos doce do que no início e não tão acético (sabor de vinagre).
- 4) Após o período da primeira fermentação, extraia 90% do líquido para uma garrafa de vidro e saborize com especiarias: cravo, canela, grãos de café, cardamomo ou frutas: pedaços ou no máximo 100ml de suco de frutas (10% do total de kombucha pronto).
- 5) Feche bem a garrafa e certifique-se que não está vazando e deixa fora da geladeira até a garrafa pegar pressão naturalmente (você sentirá apertando a garrafa). Quando pegar pressão, coloque na geladeira e beba gelado. Consuma em até 10 dias, mais do que isso o sabor poderá ser alterado. Com o scoby e o líquido que ficou no pote, adicione mais chá e recomece o processo. Caso não for fazer mais Kombucha, adicione mais 500ml de chá e deixe por até 2 meses em um local fresco. Se por acaso o sabor do chá ficar muito acético (sabor de vinagre), despreze 90% do chá e recomece deixando fermentar por menos tempo.

