

KOMBUCHA

GUÍA RÁPIDA Y FÁCIL

1 Consigue tu SCOBY

El primer paso para iniciarse en el mundo de las Kombuchas, es conseguir un SCOBY (Symbiotic Colony Of Bacteria and Yeast), o bien Colonia Simbiótica de Bacterias y Levaduras. También conocido en algunos lugares como Hongo del Té, aunque en realidad no es un hongo, sino un polisacárido formado por una membrana de bacterias y levaduras unidas de tal manera que asemejan una especie de hongo húmedo.

Este Scoby, normalmente lo consigues en un medio acuoso y ácido que es la kombucha y de la cual depende para sobrevivir ya que es un organismo vivo que se alimenta de té y azúcar.

Puedes encontrar más info sobre los componentes del Scoby los beneficios de la Kombucha en mi blog, URL en el pie de página de este instructivo.

2 Qué necesitarás:

Ahora que ya tienes tu Scoby y el líquido iniciador, puedes proceder a preparar tu Kombucha, para esto necesitarás:

- Un Frasco de vidrio de 2 o más litros, limpio y esterilizado
- Té negro ceilan orgánico de preferencia, a razón de 3 gr de té por litro de agua
- Azúcar blanca refinada o azúcar de caña a razón de 60 gr de azúcar por litro de agua
- Una espátula de madera o silicona
- Un mantel de algodón o gasa doble
- Un elástico (para sujetar el mantel)
- Agua purificada sin gas. (Debe estar libre de cloro y fluor)

Para la segunda fermentación:

- Un colador plástico fino o de acero inoxidable
- Un embudo
- Gasa
- Botellas de vidrio con tapa con seguro.

Paso a paso

3

1. Hierva medio litro de agua purificada
2. En una olla o jarro de vidrio, disuelve el azúcar en el agua hervida y luego agrega el té.
3. Deja reposar por unos 10 min, luego revuelve y cuela las hojas de té.
4. Deja enfriar a temperatura ambiente el té dulce en un recipiente cerrado para evitar su contaminación.
5. Una vez que el té alcance temperatura ambiente (26 a 32 °C), viértelo en el jarro de vidrio esterilizado.
6. Agrega el agua purificada fría hasta alcanzar 3/4 del frasco, y revuelve para mezclar.
7. Introduce el scoby y finalmente el líquido iniciador.
8. Limpia los bordes del frasco con papel y un poco de vinagre, luego cubre con el mantel y sujeta con el elástico para evitar que entren polvo o moscas.
9. Deja la Kombu en un lugar fresco y seco sin mover durante 10 a 15 días dependiendo de la temperatura ambiente.
10. Después de 10 días puedes ir probando la Kombucha, si ya tiene un sabor agrio pero no avinagrado, ya está lista. Adicionalmente puedes usar una cinta para medir Ph, si el Ph de la Kombu es igual o inferior a 4, entonces está lista para beberla.

Segunda Fermentación

4

Si quieres saborizar y carbonizar tu Kombucha, puedes hacer una segunda fermentación:

1. Traspasa el scoby y unos 200 ml de la kombu a un frasco limpio para iniciar tu nuevo batch.
2. Lava y esteriliza las botellas
3. Agrega alguna fruta deshidratada de tu gusto, hierbas, jengibre, cáscaras de fruta y media cdt de azúcar dentro de cada botella
4. Utiliza un embudo y un colador cubierto con una o dos capas de tela gasa para filtrar la kombu.
5. Llena las botellas con la kombu filtrada, dejando alrededor de 1 cm de espacio en la parte superior.
6. Cierra las botellas con su tapón de goma y seguro.
7. Deja en reposo de 2 a 3 días y luego verifica el nivel de carbonatación y pásalas al refrigerador.