



KOMBUCHA

herbacianny grzybek o cudownych właściwościach



Cześć!

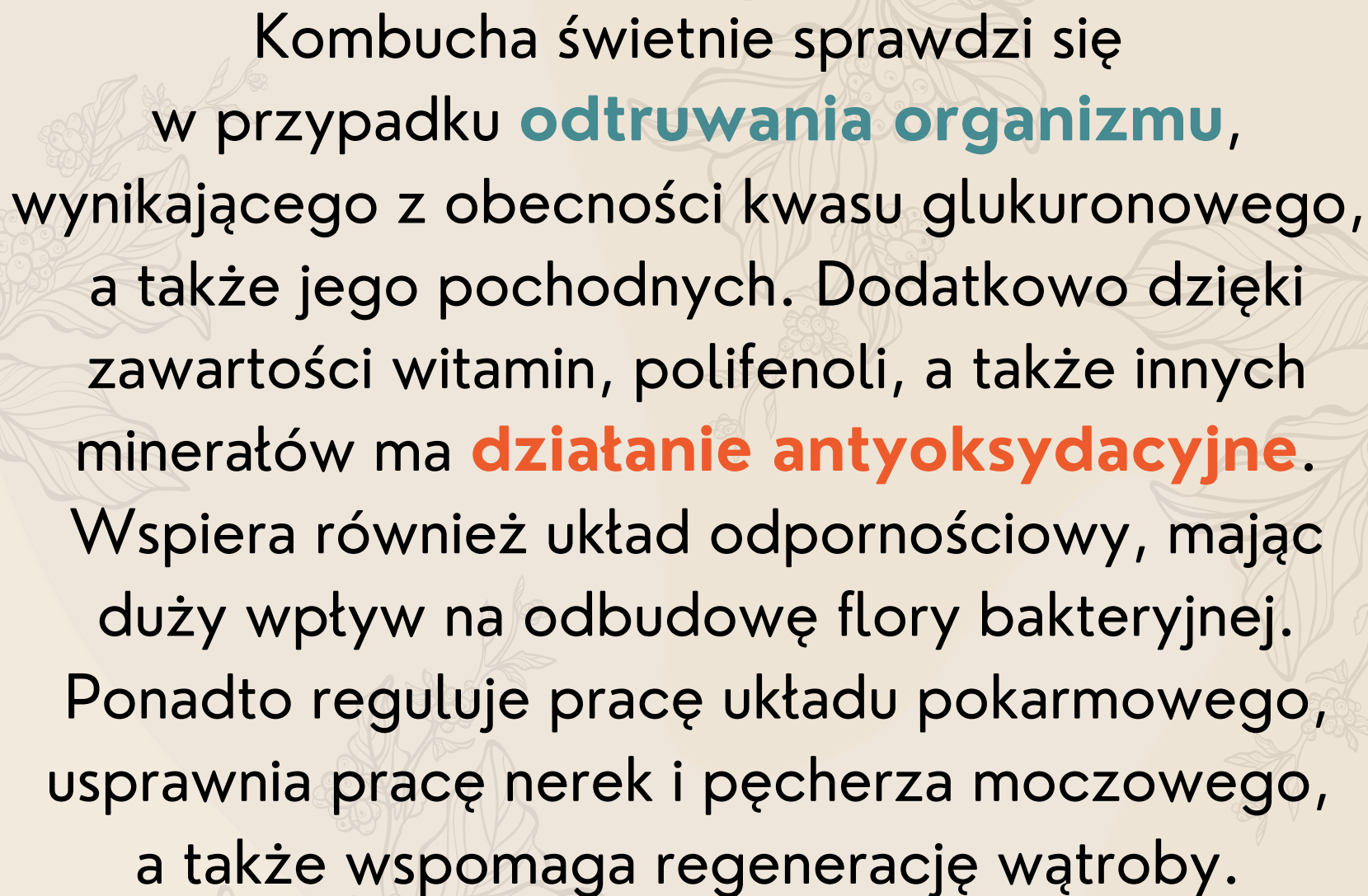
Dzisiaj chwilowo porzucamy kawowy temat, żeby opowiedzieć Wam trochę o popularnym ostatnio napoju - kombuchy. Czym jest grzybek herbaciany? Jakie ma właściwości? Jak przygotować własną kombuchę? Przeczytajcie do końca, a poznacie odpowiedzi na pytania.

CZYM JEST KOMBUCHA?

Brzmi egzotycznie? Podpowiemy Wam, że to **bliska krewna herbaty**. Powodem jej wyjątkowości jest **grzybek herbaciany, inaczej skoby**. Bez niego kombucha nie mogłaby powstać! Grzybek składa się z kultur bakterii oraz drożdży, dzięki czemu posiada magiczną **zdolność do fermentacji**. Właśnie tak najprościej można opisać kombuchę: to nic innego jak **fermentowana herbata**, czyli lekko kwaśny i delikatnie musujący napój.

WŁAŚCIWOŚCI KOMBUCHY

Kombucha słynie ze swoich prozdrowotnych właściwości, ale skąd one pochodzą? Herbaciany napój ma **bardzo bogaty skład** - zawiera kwasy organiczne, witaminy z grupy B, składniki mineralne, etanol, kofeinę, dwutlenek węgla, białka, tłuszcze, polifenole, a także cukry. To właśnie dzięki tak licznym związkom kombucha pozytywnie wpływa na działanie naszego organizmu. Co ciekawe, do dnia dzisiejszego większość z nich nie została jeszcze potwierdzona badaniami naukowymi.



Kombucha świetnie sprawdzi się w przypadku **odtruwania organizmu**, wynikającego z obecności kwasu glukuronowego, a także jego pochodnych. Dodatkowo dzięki zawartości witamin, polifenoli, a także innych minerałów ma **działanie antyoksydacyjne**. Wspiera również układ odpornościowy, mając duży wpływ na odbudowę flory bakteryjnej. Ponadto reguluje pracę układu pokarmowego, usprawnia pracę nerek i pęcherza moczowego, a także wspomaga regenerację wątroby.

Cenne działanie kombuchy doceniła również **branża kosmetyczna**. Coraz częściej możecie zauważyć na drogeryjnych półkach kosmetyki z herbacianym napojem w składzie. Szczególne zastosowanie znalazła w **kremach przeciwzmarszczkowych**, rozświetlających czy wygładzających, preparatach przeciwtrądzikowych, a także **w kosmetykach do włosów**.



PRZECIWWSKAZANIA

Przed chwilą rozpisaliśmy się na temat zbawiennego działania kombuchy, ale pojawia się mały haczyk: **nie każdy może ją pić**. W napoju znajduje się alkohol, dlatego nie powinny go spożywać dzieci czy kobiety w ciąży. Ze względu na **zawartość cukru** kombuchy powinni również unikać diabetycy. Szczególną ostrożność muszą zachować osoby cierpiące na kamice szczawianową, grzybicę przewodu pokarmowego oraz miażdżycę, a także zmagający się z biegunkami i zespołem jelita drażliwego. Podobnie napój nie powinien być spożywany przez chorych z osłabionym układem immunologicznym.

JAK PIĆ KOMBUCHĘ?

Herbaciany napój należy wprowadzać **stopniowo**, zaczynając od 1 do 2 łyżek o pojemności ok. 30 ml dziennie. Z czasem spożycie może wzrastać, jednak nie powinno się przekraczać 150 ml trzy razy dziennie.



PRZYGOTOWANIE WŁASNEJ KOMBUCHY

Teraz już wiecie czym jest kombucha i jakie ma działanie. Nadeszła pora na praktykę! Zabieramy się za przygotowanie własnej kombuchy! Co prawda napój z fermentowanej herbaty jest coraz łatwiej dostępny w sklepach spożywczych, ale same zakupy nie sprawiają tyle frajdy co jej własna produkcja :)



CZEGO POTRZEBUJEMY?

Po pierwsze herbatę. Na początek polecamy **klasyczną czarną**, ale potem można eksperymentować z innymi rodzajami, np. zieloną. Dwie łyżeczki liściastej herbaty lub torebkę ekspresowej zaparzamy litrem wody i pozostawiamy do wystudzenia. Następnie do zimnej już herbaty dodajemy **pół szklanki cukru** i **jedną łyżkę octu winnego**, mieszamy do rozpuszczenia. Do tak przygotowanej mikstury wkładamy gwiazdę całego przedsięwzięcia - grzybka herbacianego. **Skoby** umieszczamy jasną stroną do góry, tak aby pływał po środku naczynia. Cały nasz zestaw nakrywamy gazą lub oddychającym płótnem i odstawiamy w suche, ciepłe miejsce.

Po 5 dniach kombucha jest gotowa do picia. Najlepiej w międzyczasie próbować napoju i zakończyć fermentację w momencie, gdy smak będzie dla nas odpowiedni. Im krócej czekamy tym napój będzie słodszy, im dłużej tym stanie się bardziej kwaśny. Jeśli zostawimy kombuchę na ponad tydzień, powstanie **ocet winny**, którego możemy użyć do zaszczepienia kolejnej kombuchy.



Co się dzieje z grzybkiem? Wyciągamy go z naczynia i oddzielamy nową warstwę od starej, następnie przekładamy do osobnych naczyń z przykryciem i zalewamy gotową kombuchą. Umieszczone w lodówce zapadają w **stan hibernacji**, dzięki czemu mogą przetrwać nawet do 36 miesięcy! Powstały napój przechowujemy w lodówce. **Kombucha najlepiej smakuje schłodzona w upalne dni :)**





**To już wszystko.
Jak zawsze dziękujemy,
że jesteście z nami!**
