

FERMENTAČNÍ MANUÁL

Kombucha – dávka 4,5 l

Suroviny:

Pro jednu várku 4,5 l budete potřebovat:

- 4,5 l vody
- 35 g čajové směsi
- 350 g cukru
- 500 ml čajového startéru (pH cca 2,8)
- SCOBY

Příprava sladkého nálevu

1. Přived'te 4,5 l vody k varu.
2. Zalijte čajovou směs a louhujte dle typu směsi.
3. Přidejte 350 g cukru a míchejte do úplného rozpuštění.
4. Nálev přeced'te.
5. Nechte vychladnout na 20–25 °C.

 Fermentační startér nikdy nepřidávejte do nálevu teplejšího než 30 °C

Primární fermentace (F1)

1. Do vychlazeného nálevu přidejte 500 ml čajového startéru.
2. Vložte SCOBY.
3. Nádobu zakryjte plátnem.
4. Nechte fermentovat při 22–25 °C.

Kontrolní parametry:

- Cílové pH: přibližně 3,3
- Průměrná doba fermentace: 7–12 dní

Doba závisí na teplotě a aktivitě kultury.

Druhotné kvašení (F2 – karbonizace)

Po dosažení požadovaného pH:

1. Kombuchu přelijte do lahví.
2. Přidejte malé množství sirupu nebo ovoce.
3. Hermeticky uzavřete.
4. Nechte 2–4 dny při pokojové teplotě.

Poté přesuňte do chladničky.

V chladu se fermentace výrazně zpomalí.

✓ Výhody čajové kombuchy

- Přirozeně fermentovaný nápoj
- Jemná přirozená perlivost bez umělého sycení
- Nízký obsah zbytkového cukru (po dokončení fermentace)
- Komplexní chuťový profil
- Možnost individuálního doladění chuti



Dopad na organismus

Kombucha obsahuje:

- organické kyseliny
- stopové množství enzymů
- látky vzniklé fermentací
- přirozené mikroorganismy

Mnoho lidí uvádí, že při pravidelné konzumaci:

- podporuje pocit lehkosti po jídle
- přispívá k lepšímu trávení
- nahrazuje sladké limonády
- pomáhá snižovat chuť na průmyslové nápoje

⚠ Nejedná se o léčivo. Účinky jsou individuální.

Proč čajové směsi Nikoleta-Maria

Naše kultura je postupně adaptována právě na tyto směsi.

To znamená:

- stabilní fermentaci
- předvídatelný vývoj pH
- vyváženou kyselost
- čistý chuťový profil bez ostrých tónů

Při přechodu na jinou čajovou směs se kultura obvykle plně stabilizuje po 4–5 fermentačních cyklech.

 **Chuťový charakter podle typu směsi**

Černé směsi

→ hlubší, plnější, kulatější profil

Zelené směsi

→ lehčí, svěžejší, jemně trávové tóny

Kombinované směsi

→ nejvyváženější varianta