

# Záhadná kombucha

S rostoucím zájmem o přírodní léčebné metody je dobré se zastavit u kombuchy, nazývané také velmi výstižně „čajový kefir“. Tento starověký léčebný nápoj má pravděpodobně původ v Asii. Odtud kombucha putovala přes Rusko až do západní Evropy. Ve všech zemích byla pokládána za chutný a zdravý nápoj, který je nadán magickou či zázračnou silou.

Kombucha byla populární léčebnou metodou již ve 20. a 30. letech minulého století v Rusku, Československu, Německu a Rakousku. V poválečných letech lahodný kvašený nápoj téměř zanikl. Až v 70. letech se kombucha znovu objevila jako hit.

Kombuchovou houbou je tuhá houbová hmota ve tvaru plochého disku. Žije ve výživném roztoku čaje a cukru, ve kterém postupně narůstá. Houbový terč se nejprve rozprostře přes celou hladinu čaje a poté

tloustne. Pokud je houba pěstována správně, prospívá, roste a může doprovázet svého majitele po celý život.

## Potřeby k přípravě kombuchového nápoje

Pro začátek si obstaráme základní kulturu – násadu kombuchy, kterou běžně zakoupíme v prodejnách biopotravin. Z ostatních surovin budeme potřebovat cukr a černý nebo zelený čaj. Druhy čajů, které po fermentaci dávají kombuchovému nápoji chuť, můžeme libovolně kombinovat. Získáme tak téměř nekonečné spektrum chutí i vůní.

## Základní recept na kombuchový nápoj

Mateční kultura kombuchy je také známá pod názvem SCOBY.

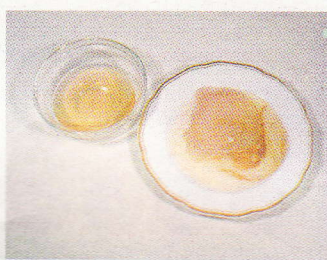
Připravíme si 1 ltr čaje z 1–2 vrchovatých polévkových lžic volně sypaného čaje nebo vyluhová-

ním 4 sáčky černé nebo zelené. Můžeme použít i směs čajů. černý a zelený. Vyluh osladíme 4–6 polévkovými lžičkami cukru nebo 2 lžičkami medu. Ke snížení obsahu cukrů je možno použít i lístky stevie, tzv. „sladké trávy“, jako přírodního rostlinného nekalorického sladidla. Při použití menšího množství cukru musíme počítat s tím, že kvašení bude trvat déle, nejméně 9 dnů. Pamatujeme: Kvasinky potřebují pro svůj život řepný cukr, po vykvašení nebude méně slazený nápoj téměř obsahovat sacharidy. Vždy je nutné vyzkoušet optimální dávkování! Skleněnou dvoulitrovou láhev dokonale vymyjeme (nepoužíváme žádné saponáty!) a vypaříme vařící vodou. Při přípravě dbáme, aby kultura nepřišla do styku s kovy. K uzavření láhve budeme potřebovat čisté přezehlené plátno nebo papírový ubrousek a gumíčku.

1) Do vypařené sklenice nalijeme čajový výluh, rozpustíme cukr nebo med, případně osladíme spařenými listy stevie a necháme zchladnout na pokojovou teplotu (23–25 °C). Kombucha je živá mikrobiální kultura a zabíjí ji vysoká teplota! Nesmí přijít do styku s teplotou vyšší než 40 °C. Při nižších teplotách zase špatně roste.



Suroviny a pomůcky k výrobě nápoje



Kombuchový zákys (na misce živný roztok, na talíři vlastní kultura)



Pohled na zákys na hladině čaje



Kvalitu nápoje ochutnáváme brčkem

2) Přidáme zakoupenou kulturu kombuchy, hrdlo láhve uzavřeme plátnem a zavážeme. Houba vložená na hladinu někdy klesne ke dnu, jindy zůstává plavat na hladině. Každopádně se nahoře v průběhu kvašení vytváří houba nová. Někdy roste nová houba zvlášť, jindy srůstá se starší houbou v jeden celek. 3) Pracujeme s úzkostlivou čistotou. Plnou láhev postavíme na temné místo a necháme kvasit (fermentovat) týden až 10 dní. Po této době nápoj zcedíme do zvláštních láhví a kaň, který zůstane na dně sklenice, použijeme na další dávku kombuchového nápoje jako násadu. Hotový kombuchový nápoj bude mít kyselou chuť s perlivou jiskrou; připomíná jemné perlivé víno nebo burčák. S délkou kvašení můžeme experimentovat. Čím déle necháme nápoj kvasit, tím méně zbytkového cukru zůstane v hotovém čajovém víně a tím silnější a ostřejší chuť bude hotové kombuchové víno mít. (Chuť můžeme kontrolovat brčkem.) Hotový vykvašený

mok stahujeme hadičkou jako ovocné víno do PET láhví. Pokud bude výsledný nápoj příliš sladké a nevýrazné chuti, necháme jej kvasit o několik dní déle. Kombuchový nápoj by měl v uzavřené plastické láhvi vydržet nejméně měsíc.

Příznivé účinky kombuchy na organismus jsou prokázány po mnohá staletí. Tak jako ostatní kvasné nápoje (kefíry, jogurty, acidofilní mléka) vynikajícím způsobem čistí naše zažívání. Kombuchové čaje podporují přirozenou imunitu a regulují pro trávení životodárnou mikroflóru ve střevním traktu. Svým metabolismem pomáhají při dně, revmatismu, artróze, některých kožních onemocněních, regulují stolici. Doporučují se jako prevence nemocí stáří a pro pracující pod neustálým stresem. Kombuchový nápoj obsahuje kyselinu glukuronovou, glukono-

vou, vitaminy B 1, B 2, B 6, B 12 a C, L-kyselelinu mléčnou (+), kyselinu usinovou, šťavelovou, octovou, alkohol, oxid uhličitý. Nápoj se pije ráno na lačno (asi 2 dcl), pak sklenici po každém jídle. Kombucha je ale možno pít kdykoli podle chuti. Nesladké čajové „víno“ se může použít pro snižování tělesné váhy; vypitím nápoje se zasytíme a doplníme vhodné pitný režim. Nápoj z kombuchy výborně stimuluje metabolismus diabetiků a nemocných trpících obezitou. Nápoj se dobře uchovává a má poměrně dlouhou skladovací dobu. Obsahuje jen nepatrné množství alkoholu; je vhodný i pro děti. Pro ženy, které pečují o svou pleť, se doporučuje omývat obličej kombuchovým čajem místo pleťovou vodou. Výborně slouží i jako podporná léčba proti akné.

JARMILA TEPLÍKOVÁ / FOTO MICHAEL TEPLÍK

## Krakonošův bylinkový truhlík

Bylinkový truhlík se dá osázet i zcela netradičně. Studentka 2. ročníku Střední zemědělské školy v Poděbradech Hanka Hejná vysázela bylinky do netypické slaměné nádoby. Vybrala takové rostliny, které rostou v přírodních podmínkách na suchých osluněných stráních. Základem jsou různé růžově kvetoucí druhy tymiánu. Mezi ně je zasazen stříbrný polokeřík svatolína, rozkvétající drobnými žlutými kvítky. Obdobný růst má i ožanka. Nejvyšší je levandule zubatá, která kvete růžovofialově. Výsadba je doplněna lesními jahodami, které mají široké listy a celou kompozici opticky uzavírají. Všechny použité rostliny vyžadují písčitohlinitou půdu a dobře snášejí krátkodobé sucho, což oceníme, pokud je zapomeneme zalít. Hnojení také není nutné. Bylinky vydrží v nádobě i několik let.



(RTZ)/ FOTO AUTOR



Stáčení hotového nápoje do láhví hadičkou