

Kombucha

Kombucha är trendigt, en nördgrej som man kan grotta ner sig i om man vill, men för oss som var med på 70-talet är det en favorit i repris. Då kallades den för Volgasvamp, nu heter den SCOBY (Symbiotic Culture of Bacteria and Yeast). Den består av svamp och bakterier som växer tillsammans i symbios. Denna märkliga levande tingest lever på te och socker och omvandlar det till diverse syror som anses nyttiga. Jag köpte min första SCOBY på internet, men det var svårare att hitta koffeinfritt te. Jag hittade inte koffeinfritt svart te, men jag hittade grönt koffeinfritt på nätet. Kombucha finns att köpa färdig i mataffären, men det är lönande att fermentera egen, och dessutom kan man anpassa den efter egen smak. Nedan följer en enkel beskrivning, men som sagt man kan nördna ner sig i detaljer och det verkar finnas många varierande metoder.



1 liter vatten
1-2 påsar koffeinfritt te
4msk – 1 dl strösocker
1 dl färdig kombucha, eller 10 ml pastöriserad vitvinsvinäger eller äppelcidervinäger

Första fermentering

1. Lägg socker och te (bekvämt med tepåsar men det går bra att sila teet när man håller upp det i fermenteringskärlet) i vattnet och koka upp på spisen. Om man vill kan man även lägga i en tepåse av något örtte för smakens skull. Det sägs dock att det är svårt att få SCOBYn att växa utan vanligt te från tebusken, att den behöver vissa ämnen som finns i sådant te.
2. Dra av kastrullen från plattan och låt svalna.
3. När vätskan nått rumstemperatur, ta upp tepåsarna utan att stoppa fingrarna i

teet (man vill inte ha några dåliga bakterier med i processen) och kasta dem, eller sila bort löste när du håller det i burken. Håll det söta teet tillsammans med 1 dl färdig kombucha eller 10 ml pastöriserad vinäger, i en stor väl rengjord glasburk med lock som inte sluter helt tätt. En stor gammeldags glasburk med "knäpplock" (se bilden) är idealisk, men jag brukar ta bort gummipackningen för att inte riskera att det blir övertryck i burken när fermenteringen kommer igång. Man kan även binda över en liten tygbit och sätta fast den med en gummisnodd över burkens öppning. Det sägs att kärl av metall påverkar fermenteringen negativt och att det inte fungerar bra att använda honung istället för socker.

4. Låt SCOBYn glida ner i vätskan. Om man har flera skivor, så är det bra om de ligger någorlunda snyggt ihop så det inte blir knöligt, för de kommer att växa ihop under fermenteringen. SCOBYn lägger sig ofta vid ytan, men det gör inget om den åker ned en bit.
5. Låt kombuchan fermenteras i rumstemperatur under 10 dagar upp till 4 veckor. En del säger att den ska stå mörkt, men min har stått på diskbänken och det har fungerat bra. Sockret äts inte de första 7 dagarna och därför bör man aldrig dricka kombuchan före 10 dagar, så att SCOBYn får äta. Första 7 dagarna ägnas åt att förbereda sockret för att kunna ätas. De flesta verkar tycka att 10-14 dagar är bäst. Ju längre fermenteringen pågår desto mer syra bildas. Smaka gärna under processen så du vet när du tycker att den är färdig. Smaken och fermenteringen påverkas bl.a. av rumstemperaturen och mängden socker.
6. När kombuchan är färdig silar man bort SCOBYn och håller kombuchan på flaska som förvaras i kylan. En rökluknande bottensats och bubblor och slemmiga slöjor från SCOBYn är tecken på att den mår bra. Om det bildas svart eller grönt mögel på SCOBYn måste den kastas, och även kombuchan. Frisk kombucha doftar syrligt med en svag ton av vinäger.
7. Putsa SCOBYn och gör om proceduren ovan så du får en ny sats att fermentera. För att SCOBYn ska må bra måste den hela tiden ha något att äta, som en surdeg ungefär. Om man vill pausa fermenteringen ställer man SCOBYn kallt i sin näringsvätska. När man vill sätta igång fermenteringen ställer man den varmt igen. "Experter" säger att den behöver nytt sötat te med 2-3 veckors mellanrum för att överleva, men min har stått i kylan längre än så utan att få tillskott, och överlevt.
8. Nu kan du antingen dricka kombuchan som den är eller fermentera en gång till med smaksättning. Jag brukar hoppa över andra fermentering, och istället blanda kombuchan med outspädd flädersaft direkt i dricksglas, ungefär lika delar, och fylla på med kolsyrat vatten till önskad styrka.

Andra fermentering

Vid andra fermenteringen tillsätter man frukt, bär, juice, lite socker eller annat för att få en ny smak och dessutom kolsyra. Den processen tar ungefär en vecka. Som smaksättning passar fruktbitar, bär, ätbara blommor och örter, kryddor, juice, saft, russin, ingefära, apelsinskal mm. Man brukar inte behöva tillsätta mer socker.

1. Blanda önskad smaksättning i kombuchan och häll upp på flaskor. En del rekommenderar att man använder plastflaskor eftersom det finns risk att flaskan spricker, eller snarare exploderar, om det bildas för mycket kolsyra. Jag föredrar en glasflaska med gammeldags "knäppkork" av samma typ som burken på bilden, eller att använda samma burk som vid första fermenteringen, utan gum-mipackning så kolsyran kan pysa ut vartefter.
2. Ställ flaskorna i rumstemperatur, på samma sätt som vid första fermenteringen.
3. Om man har korkar som sluter tätt blir mer kolsyra kvar i drycken, men man måste lufta flaskorna varje dag, eller flera gånger dagligen. Öppna försiktigt, om det är kraftigt övertryck i flaskan – släpp ut gasen, om det inte pyser – skruva åt korken igen. När det pyser ordentligt är drycken kolsyrad. Då kan den silas och drickas direkt eller förvaras kallt i kylan. Obs! det kan fortsätta att bildas kolsyra även i kylan och om korken är åtdragen finns risk att flaskan exploderar, så håll koll, eller använd kork som inte sluter tätt.

Vartefter man fermenterar bildas nya SCOBYs som kan vara en fin present till någon som vill göra egen kombucha. Den behöver då få med sig 1-1,5 dl av kombuchan så att den rätta syran kan främja fermenteringen och kulturen kan förökas.

Jag har haft problem med flädersaft som jäst för att jag inte vill ha så mycket socker i den, och jag har inte plats i frysen för alla saftflaskor. Då provade jag att blanda flädersaften med kombucha, lika delar, och förvara dem i jordkällaren. Det verkar fungera som ett bra sätt att "konservera" flädersaften, utan stora mängder socker, konserveringsmedel eller att frysa den.

Suzanne Gundler