Smagslågen - en podcast om fermentering: Kombucha

Forfattere: Johanne Hvelplund, Louise Beck Brønnum, Eva Rymann
Redaktør: Anne Torpegaard Festersen
Faglige temaer: Fermentering

Introduktion:
Få et indblik i fermenteringens mangfoldige univers, når Johanne Hvelplund tager dig igennem forskellige fermenteringer. Hun vil med sin viden om gastrofysik og mikrobiologi fortælle om forskellige fermenteringer suppleret af andre entusiaster og eksperter. Denne gang besøger hun gastrofysiker Louise Beck Brønnum og laver kombucha.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

Kopiark

Kopiark:
kombucha opskrift.pdf

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Kombucha - lav din egen fermenterede te

Det tager 1 - 2 uger at lave sin egen kombucha. Denne opskrift bruges bl.a. på Hotel- og Restaurantskolen.

Ingredienser:



Foto: Birthe Kofoed Mortensen

1. FERMENTERING

- 2 liter vand
- 15 g sort te
- 150 g sukker
- 2 dl. kombuchabryg fra tidligere eller saften fra 1 citron
- 1 SCOBY

Fremgangsmåde:

1. Kog halvdelen af vandet og tilsæt te, lad trække i 15 min.
2. Sigt vandet op i en 5 liter beholder og tilsæt sukker under omrøring, indtil det er opløst.
3. Tilsæt den anden halvdel af vandet og lad den sukkerholdige te køle af, indtil temperaturen sænkes til ca. 25-30 grader C.
4. Tilsæt kombuchabryg eller citronsaft (dette kaldes backslopping) og placer forsigtigt SCOBY'en deri med plastikhandsker.
5. Tildæk med klæde eller film med huller, så kombuchaen får ilt, men ikke bananfluer. Lad kombuchaen stå i 7-10 dage (smag undervejs, så den ønskede balance mellem surt og sødt opnås).

Efter 7-10 dage: 2. FERMENTERING:

Ingredienser:

- 150 g frugt/bær
- Ca. 50 g sukker alt efter hvor sur/sød din pure skal være
- Evt. lidt vand til at lave en lidt mere lind puré

Fremgangsmåde:

1. Med handsker fjernes SCOBY'en fra beholderen og kommes i en fælles beholder sammen med 4 dl af den færdige kombucha. Dette gemmes til næste bryg.
2. Kombuchaen skal nu tilføjes en smagsgiver, der også kan fungere som næring for yderligere fermentering og dermed alkohol- og kuldioxidproduktion. Smagsgiver i dette tilfælde bestemmer du selv, udgangspunktet er dog en pure eller saft af frugt eller bær.
3. Pure: Varm frugt/bær op i en gryde evt. med lidt vand, så det ikke brænder på. Smag det til med sukker. Pureen skal være mere koncentreret og sød, end du umiddelbart vil bryde dig om, da den bliver "fortyndet" i kombuchaen.
4. Brug en stavblender til at blende mosen til en glat pure. Kom pureen over i en beholder med låg og i køleskabet indtil den er ca. 30 grader.
5. Fyld tre patentflasker med ca. 700g/7 dl kombucha og ca. 50-80g pure eller saft. Sørg for, at flasken ikke er fyldt helt til randen, men at der er et lille stykke i toppen. Luk flasken helt med låget/proppen og sæt den igen i et rum med ca. 25 grader C i 24-72 timer.
6. Når de 24 timer er gået, åbnes flaskerne forsigtigt for at tjekke, hvor meget brus der er i. Hvis det bruser tilstrækkeligt, kommes flaskerne i køleskabet i ca. 1 døgn, og så er kombuchaen klar til at blive drukket. Der er blevet dannet kuldioxid, eddikesyre og en smule alkohol.