

Gastronomia Funcional

Kombucha



Receitas
da Thay



RQXX

KOMBUCHA

O QUE É?

É uma bebida probiótica, ou seja, repleta de bactérias do bem que só favorece nosso organismo. Essa bebida é produzida a partir da fermentação do chá preto ou chá verde, com açúcar e scoby, que é uma espécie de cultura de leveduras e bactérias.

PRINCIPAIS BENEFÍCIOS?

É uma bebida desintoxicante. Libera substâncias que ajudam na saciedade, auxiliando na dieta.

Melhora o sistema digestivo e fortalece nosso sistema imunológico, evitando doenças.

Lembrando que todos esses benefícios vem aliado à uma boa dieta.

RECEITA

Primeiro você vai precisar de uma cultura (colônia ou uma levedura composta de microorganismos aglomerados em uma massa de celulose parecida com uma panqueca), geralmente você consegue por doação, em comunidades nas redes sociais ou por conhecidos que já tenham.

Você vai precisar de um vidro grande de aproximadamente 2 litros. Tem que ser de vidro, não pode ser plástico.

Primeiramente, é extremamente importante que você lave bem as mãos e os utensílios que irá utilizar com vinagre, inclusive o vidro. Isso vai evitar que nossa cultura pegue algum fungo.

Para cada litro de água você vai precisar de 60g à 80g de açúcar pra 5g de chá preto ou verde. Se você quiser fazer mais, basta dobrar a receita.

Se você quiser uma bebida mais doce use em torno 80g, se você quiser uma bebida mais acida use menos açúcar.

Isso não significa que você estará consumindo essa quantidade de açúcar quando consumir a bebida, pois o açúcar é o alimento do scoby no processo de fermentação.

O melhor açúcar para utilizar é o refinado, de preferência para o orgânico.

Comece fazendo o chá, ferva a água com o açúcar. Quando ferver a água, adicione o chá e ferva por mais um minuto. Desligue, tampe por uns 5 minutinhos, coe e espere esfriar. É muito importante que esteja frio, em temperatura ambiente.

Depois de frio passe para o vidro. Para cada litro que você utilizar de chá, complete com 100 ml de kombucha pronta, no caso de ser a primeira, use o líquido que veio junto com a cultura. Feito isso passe o scoby para esse vidro. Tampe o vidro com um tecido ou papel toalha e um elástico. Com uma etiqueta coloque a data do preparo para você ter controle dos dias.

Você precisa deixar o vidro em algum local arejado, iluminado porém sem luz direta e que você não tenha que movimentar ele.

O tempo de fermentação é de 10 à 12 dias. Durante esse tempo você vai ver que vai se formar um novo scoby.

SABORIZAÇÃO

Você vai precisar de garrafinhas de 500 ml de vidro, tampa e frutas. Aqui não tem regra, você pode criar vários sabores e combinações. Passe pra garrafinha a nossa kombucha e dentro coloque a combinação de frutas que você quiser, geralmente em torno de $\frac{1}{4}$ da garrafa de frutas, porém isso depende muito do seu gosto. Vale ir testando as quantidades pra ficar um gosto mais ou menos acentuado.

Não encha totalmente a garrafa, deixe uma espaço de 2 dedos para o gás que vai se formar.

Alguns exemplos:

Pedaços de laranja e gengibre

Suco de uva integral

Pedaços de abacaxi com hortelã

Maracuja

Hibisco e maçã

Após a colocação das frutas, tampe bem e aguarde uns 3 dias pra consumir. Coe e sirva gelado.