

КОМБУЧА

ИСКУССТВО СОЧЕТАНИЯ
ВКУСА И ПОЛЬЗЫ

РЕЦЕПТЫ ЧАЙНОГО ГРИБА И НАПИТКОВ ИЗ НЕГО

ХЛЕБ*СОЛЬ®

Москва 2023



СОДЕРЖАНИЕ



Введение	5
Что такое комбуча.....	7
История комбучи.....	8
Польза комбучи	9
Противопоказания.....	11
Выращивание и уход.....	11
Вкусовые добавки к комбуче.....	18
Два метода придания вкуса комбуче.....	20

БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ..... 23

Комбуча с чаем (черным, зеленым, белым, иван-чаем, ройбушем).....	24
Комбуча с каркаде.....	26
Комбуча с шиповником	28
Комбуча с кофе	30

НАПИТКИ ДВОЙНОЙ ФЕРМЕНТАЦИИ 33

Малиновая комбуча	34
Комбуча с черной смородиной и мятой	35
Яблочная комбуча.....	37
Виноградная комбуча.....	38
Тоник из комбучи	39
Имбирное «пиво» из комбучи	40
Комбуча с иван-чаем и саган-дайля.....	42
Комбуча с липовым цветом и медом.....	44



«Мохито» двойной ферментации.....	47
Комбуча с персиками, голубикой и лавандой.....	48

БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ КОКТЕЙЛИ С КОМБУЧЕЙ..... 50

Арбузный коктейль.....	53
Цитрусовый коктейль.....	54
Коктейль а-ля «Космополитен».....	57
Моктейль «Московский мул».....	58
Лимонад с цветами бузины и мелиссой.....	59
Мятный лимонад с огурцом.....	62
Тархун.....	65
Комбуча «Поплавок».....	66
Гранатовая комбуча.....	68
Лимонад с каркаде и базиликом.....	69
Дынный коктейль с лаймом и мятой.....	70
Зеленый коктейль со шпинатом, сельдереем и ревенем.....	73
Комбуча с черноплодной рябиной.....	74
Летняя комбуча с клубникой и смородиновым листом.....	76
Коктейль «Черничные ночи».....	78
Смузи «Манго, абрикос и имбирь».....	79
Персик с малиной.....	80
Комбуча с облепихой, апельсином и медом.....	82
Кизил с каркаде.....	85
Грейпфрут, апельсин и гранат.....	86
Голливудский смузи с комбучей.....	89
Смузи с авокадо, киви и шпинатом.....	90
Смузи с морковью и имбирем.....	93
Смузи с ананасом и апельсином.....	94





ВВЕДЕНИЕ

Редко какому продукту удается такой головокружительный скачок популярности, как комбуче. Еще лет пятнадцать назад никто и не слышал об этой «экзотике», зато в воспоминаниях детства почти у каждого фигурировал чайный гриб в трехлитровой банке, затянутой марлей, стоящий на кухне у бабушки. Освежающий, газированный, очень вкусный, но такой старомодный...

В наши дни, когда комбуча объявлена «новым суперфудом», в любом супермаркете вы найдете бутылки как с классическим вариантом, так и с самыми разными добавками. Ароматная мята, полезный мед, чай каркаде, придающий потрясающий пурпурный цвет, освежающий лимон или лайм, бодрящий можжевельник, экзотическое сочетание индийских специй — комбуча, как чистый холст, на котором можно создавать великолепные вкусовые комбинации. На основе комбучи путем либо вторичной ферментации с добавками, либо смешивания добавок с настоем чайного гриба постоянно создаются новые оригинальные коктейли и лимонады, она стала по-настоящему трендовым продуктом.

Не будем забывать и о том, что этот газированный напиток очень полезен. Комбуча — отличная альтернатива сладкой газировке, о вреде которой не устают предупреждать диетологи.

И разве не прекрасно, что можно самому не просто выращивать чайный гриб, но и сделаться настоящим миксологом, создавая на его основе новые восхитительные напитки? Если вы заботитесь о своем здоровье, любите эксперименты и готовы пуститься в чрезвычайно увлекательное приключение, связанное с созданием волшебных напитков на основе комбучи, эта книга вам поможет!





ЧТО ТАКОЕ КОМБУЧА



7



ЧТО ТАКОЕ КОМБУЧА

Несмотря на народное название «чайный гриб», комбуча имеет к грибам очень отдаленное отношение. С биологической точки зрения слоистая скользкая субстанция — это зооглея, то есть симбиоз дрожжей и уксуснокислых бактерий, перерабатывающих сахар в углекислый газ. Недаром по-английски чайный гриб называется SCOBY (Symbiotic Culture of Bacteria and Yeast, симбиотическая культура бактерий и дрожжей). В начале XX века немецкий биолог Густав Линдау дал ему научное название «медузомицет», ошибочно полагая, что это единый организм. Но в наши дни хорошо известно, что продукт этот симбиотический, причем его состав может сильно различаться: даже непременно входящие в него дрожжи могут быть более чем десятка различных родов, так же как и состав бактерий, тоже весьма разнообразный.

Химический процесс, происходящий при участии чайного гриба, включает в себя расщепление сахарозы с превращением ее в глюкозу и фруктозу с этанолом — за это отвечают дрожжи. Уксуснокислые бактерии перерабатывают эти вещества в глюконовую и уксусную кислоты, и уровень pH жидкости в процессе понижается. В результате получается слабогазированный напиток с приятным кисло-сладким и слегка терпким, из-за содержащихся в чае танинов, вкусом.

Многих беспокоит то, что в комбуче присутствует этанол, проще говоря, алкоголь. Однако его количество очень мало, всего 0,5%, а при выдерживании в течение нескольких дней становится еще меньше (для сравнения: в квасе содержание алкоголя доходит до 1,2%).



Не стоит забывать о том, что комбуча способна быть не только напитком. Ее можно использовать в разных кулинарных целях, например добавить в кляр, в тесто для блинов, оладий или даже хлеба в качестве закваски. Если немного уменьшить содержание сахара, комбучей можно заменить традиционный квас в окрошке. На основе комбучи получается великолепный рассол для быстрого соления огурцов и помидоров.

ИСТОРИЯ КОМБУЧИ

Считается, что напиток типа комбучи появился в Китае за пару веков до нашей эры. В стране, славящейся своей традиционной медициной, его прозвали «эликсиром бессмертия». Китайцы до сих пор считают, что «маньчжурский гриб», как они его называют, способствует балансу энергий в теле человека и улучшает усвоение пищи.

Японцы, позаимствовавшие многие кулинарные традиции и продукты из Китая, тоже стали выращивать чайный гриб под названием «котя-киноко». Именно из Японии этот продукт попал в Европу и получил ошибочное название «комбуча» — его спутали с другим японским напитком, на основе водорослей комбу (если уж быть точными, правильное название должно звучать «комбутья», то есть «чай из комбу»). Однако, как часто бывает, ошибочное название прижилось, и теперь во всем мире, кроме, пожалуй, самой Японии и Китая, чайный гриб называют комбучей.

В Россию, судя по всему, комбуча также попала из Японии в начале XX века через Дальний Восток. Здесь ее окрестили «чайным квасом», а сам организм стали называть «чайным грибом», скорее всего, из-за отдаленного внешнего сходства и быстрого роста.

Коммерческое производство комбучи началось в США в середине 2000-х годов, и в наши дни американский объем выпуска остается самым большим. В России до сих пор многие сами делают этот напиток, но и промышленное его производство неуклонно растет.



ПОЛЬЗА КОМБУЧИ



В последнее время, когда мы все больше задумываемся о том, что питаться нужно правильно, чтобы продлить молодость, сохранить здоровье и отсрочить наступление возрастных изменений, на помощь приходят изобретенные уже давным-давно, но недооцененные в прошлом кулинарные техники. И одной из самых многообещающих является ферментирование. Наверняка вы в курсе, насколько полезны кефир, йогурт, квашеная капуста и другие продукты, полученные методом ферментации. Комбуча тоже входит в их число.

Ферментация представляет собой процесс брожения, то есть изменения состава и вкуса продукта, при котором одни органические вещества превращаются в другие, проще и лучше усваивающиеся. Так, сахар или крахмал под воздействием ферментов расщепляются с выделением углекислого газа, этилового спирта и многих других продуктов. Оговоримся, что не все ферментированные продукты одинаково полезны. Однако в случае с комбучей польза однозначна и очевидна. Среди проблем со здоровьем, при которых комбуча способна прийти на помощь, специалисты называют гастрит с пониженной кислотностью, запоры, гипертонию, атеросклероз, пониженный иммунитет.

Давайте разберемся, какие ценные вещества есть в ее составе.

ПРОБИОТИКИ

Для поддержания здоровья человека важно, чтобы обитающие в его пищеварительном тракте микроорганизмы, так называемый микробиом, выполняли функцию защиты от инфекций, вызванных патогенной флорой. Но под действием неправильного питания, приема антибиотиков, неблагоприятных экологических условий, отравлений и даже стресса состав микробиома может нарушаться и истощаться — такое состояние называется дисбактериозом. А бороться с его последствиями помогут в первую

очередь пробиотики — продукты, содержащие полезные для кишечника микроорганизмы (лактобактерии, бифидобактерии и другие). Правильный микробиом помогает вывести из организма токсины, улучшает пищеварение, способствует сжиганию жиров, нормализует обмен веществ, оказывает противовоспалительное действие и даже способен помочь избавиться от депрессии. При этом специалисты в области здорового питания отмечают, что натуральные ферментированные продукты справляются с задачей поддержания нормального микробиома лучше, чем лекарственные препараты.

АНТИОКСИДАНТЫ

Вещества, призванные бороться с потенциально опасными для здоровья клеток нашего организма свободными радикалами. Особенно много антиоксидантов в комбуче, которая настаивается на зеленом, а не на черном чае. Считается, что этот вариант напитка особенно ценен для поддержания здоровья печени.

УКСУСНАЯ КИСЛОТА

Обладает антибактериальными свойствами, то есть помогает подавлять жизнедеятельность вредных микроорганизмов, например некоторых болезнетворных бактерий. Интересно, что этот противомикробный эффект не распространяется на пробиотики и не нарушает микрофлору кишечника.

ПОЛИФЕНОЛЫ ЧАЯ

Эти вещества обладают целым спектром полезных свойств: от снижения уровня холестерина и риска сердечно-сосудистых заболеваний до контроля сахара в крови при диабете и предотвращения роста и развития раковых клеток. Изучение этих свойств еще только ведется, но уже известны положительные результаты исследований на данную тему.



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ



11



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Несмотря на то что комбуча объявлена «суперфудом», есть и противопоказания для ее употребления.

Прежде всего она не рекомендуется беременным и кормящим женщинам, а также людям, страдающим от повышенной кислотности, диабетикам и тем, у кого снижен иммунитет, а также страдающим от грибковых поражений кожи.

Высокий уровень кислоты в составе напитка способен негативно повлиять на кислотно-щелочной баланс организма, поэтому, если у вас есть проблемы с желудком или почками, вводите его в рацион постепенно и с осторожностью. Также кислота в составе комбучи способна разъедать эмаль зубов.

Даже тем, у кого нет перечисленных противопоказаний, не рекомендуется пить комбучу постоянно, заменяя ею любые другие напитки. Диетологи сходятся на том, что для здорового человека нормой будет один стакан комбучи в день, не больше. И время от времени нужно делать перерыв, переходя на другие ферментированные продукты (например, пока настаивается свежая комбуча).

ВЫРАЩИВАНИЕ И УХОД



ПРИБРЕТЕНИЕ

В интернете вы можете найти множество советов, как сделать комбучу «с нуля», но вероятность того, что в вашем чае заведется нужное сочетание дрожжей и бактерий, на самом деле весьма невелика. Поэтому гораздо проще и безопаснее купить чайный гриб у надежного поставщика или просто взять у знакомых — это постоянно растущий организм, а потому каждый его



владелец сталкивается с необходимостью отдавать излишки.

Однако если вы все-таки решительно настроены сделать эксперимент и сами вырастить чайный гриб, поступите так:

1. Купите в магазине комбучу без добавок, отмерьте один стакан (250 мл), влейте в чистую банку объемом 3 л.
2. Заварите чай: 2 ч. л. сухого листового черного или зеленого чая на 2 л воды. Дайте настояться и остыть до комнатной температуры, процедите, полностью растворите в чае 130–140 г сахара и влейте в банку с комбучей.
3. Плотно накройте банку тканью или несколькими слоями марли, зафиксируйте ткань и поставьте банку в темное и не слишком прохладное место (температура должна быть не ниже 18 °С) примерно на 1,5 месяца. Открывать банку и проверять не нужно.

Имейте в виду, что даже при соблюдении всех условий чайный гриб может не вырасти, поэтому все же лучше купить или взять уже сформировавшийся.

Приобретая чайный гриб у официального поставщика, вы гарантированно получите здоровый и молодой продукт. Зато годами растущие в домашних условиях чайные грибы «с историей», по мнению знатоков, дают напиток с гораздо более ярким и глубоким вкусом. Выбор за вами, но если вы решите взять чайный гриб домашнего происхождения, рекомендуем спросить, как именно его подкармливают чаем. Категорически не стоит брать его у тех, кто сливает в банку остатки недопитого чая, — велик риск, что в продукте будут содержаться болезнетворные микроорганизмы. Добавлять в банку с чайным грибом нужно лишь свежезаваренный и остывший чистый чай, который никто не пробовал.

Приобретая чайный гриб у частного лица, проверьте, не слишком ли он темный (это старый гриб), нет ли плесени или неприятного резкого запаха — такой чайный гриб испорчен.



ЧТО ДЕЛАТЬ ПОСЛЕ ПРИОБРЕТЕНИЯ

Поместите чайный гриб в большую и чистую стеклянную банку более светлой и гладкой стороной вверх. Добавьте немного комбучи (продавцы предусматривают этот момент, она входит в комплект), долейте процеженным холодным подслащенным черным или зеленым чаем (подробнее см. инструкцию выше) и наберитесь терпения. Для того чтобы гриб начал производить «правильный» напиток, должен пройти 21 день. Все это время нужно сливать какую-то часть комбучи, доливать свежим остывшим и сладким чаем, но полностью вкус разовьется лишь через три недели. Это не означает, что слитый напиток нужно обязательно выливать — его можно пить, просто не ждите, что он сразу будет полноценной по вкусу комбучей.

После 21 дня напиток приобретет приятный кисло-сладкий вкус и станет достаточно газированным. Не забывайте продолжать сливать часть комбучи и дополнять новой порцией чая, а если вкус становится слишком кислым, разбавлять водой комнатной температуры.



Традиционно чайный гриб держат в обычной большой стеклянной банке, но более продвинутым решением станет лимонадник объемом 3–4 литра — большая стеклянная емкость с широким горлом и металлическим краником внизу, через который очень удобно сливать комбучу, не тревожа гриб и не трогая марлю, защищающую сверху.

Удачной идеей будет держать одновременно две банки — в одной будет жить сам чайный гриб, в другую можно сливать ежедневную порцию комбучи. Также излишки напитка можно переливать в плотно закрывающиеся бутылки (в идеале с бугельной пробкой) и хранить в холодильнике — там напиток простоит без изменения вкусовых качеств месяц и дольше.



КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ЧАЙНЫМ ГРИБОМ

Помните, что чайный гриб — живое существо, а потому нуждается во внимании и уходе, поэтому придерживайтесь следующих несложных правил, чтобы ваш новый «питомец» прекрасно себя чувствовал:

- Держите чайный гриб в химически нейтральной и способной пропускать свет посуде, то есть в стекле. Металлические емкости не подойдут.
- Не доливайте в банку с чайным грибом воду из-под крана, только остуженную кипяченую. В некипяченой воде содержатся соли кальция (чем вода более жесткая, тем их больше), которые выпадут в осадок и сделают настой мутным.
- Не используйте для комбучи чай с добавками, например «Эрл Грей». Только чистый.
- Не заваривайте для комбучи слишком крепкий чай, так как это угнетает его рост.
- Всегда процеживайте чай перед тем, как добавить его в банку с грибом. Даже мелкие чаинки будут инородными телами, на которые гриб может реагировать негативно.
- Обязательно полностью растворяйте сахар перед тем, как вливать чай в банку с грибом.
- Не заменяйте сахар в растворе стевией или другими заменителями сахара. Чайный гриб ими питаться не может, несмотря на их сладкий вкус.
- Не заменяйте сахар в растворе медом, несмотря на то что в интернете можно найти такие советы, — дескать, мед полезнее сахара, значит, и напиток будет таким. Чайный гриб от меда может погибнуть.
- Всегда остужайте заваренный чай до комнатной температуры, чтобы чайный гриб не получил ожог (такие ожоги выглядят как бурые пятна на светлой поверхности гриба) и не погиб.

