



Kombucha Scoby grzyb herbaciany japoński

- **CO TO JEST GRZYBEK HERBACIANY?**
- **ZDROWOTNE WŁAŚCIWOŚCI KOMBUCHY**
- **HODOWLA GRZYBKA HERBACIANEGO**

Producent / Rolniczy handel detaliczny:

Pod Świerkami

Produkt jest wpisany do rejestru
Państwowej Inspekcji Sanitarnej.

Pod Świerkami :

"Od kilku lat produkujemy kombuche oraz octy z tego co mamy dostępne wokół domu. Są to zarówno octy owocowe jak i ziołowe. W 2017 roku przeprowadziłam się z miasta do wsi, w urocze miejsce i korzystamy z tego co nam tu Natura oferuje :)"



Kombucha - grzybek herbaciany
Kombucha choć najczęściej nazywana jest grzybem herbacianym lub grzybkiem japońskim, z biologicznego punktu widzenia bardziej trafne jest dla niej angielskie określenie scoby. To skrót od symbiotic culture of bacteria and yeast czyli symbiotycznych kultur bakterii i drożdży. Pierwsze wzmianki o kombuchy pochodzą sprzed 2000 lat z Dalekiego Wschodu. zdrowotne właściwości kombuchy
Napój z kombuchy jest źródłem wielu witamin, enzymów i kwasów organicznych. Przede wszystkim zawiera żywe kultury bakterii, dzięki czemu wykazuje właściwości probiotyczne. Jest bogaty w witaminę C, a tym samym wzmacnia odporność.

Dzięki dużej zawartości tiaminy, czyli witaminy B1 wspiera układ immunologiczny. W składzie kombuchy odkryto także zawartość witamin B2, B3, B6, B12 i aminokwasów. Na zdrowotne działanie napoju mają wpływ również kwas foliowy, octowy, mlekowy, glukonowy, glukuronowy, jabłkowy, szczawiovowy, węglowy i kwasy nukleinowe.

Mimo powszechnej opinii kombucha nie jest lekiem na wszystkie schorzenia. Kluczowe w jej działaniu jest budowanie odporności i równowagi w organizmie. Dzięki temu pozostałe puzzle w poszczególnych układach zaczynają się dopasowywać. Enzymy powstające przy fermentacji herbaty poprawiają pracę trzustki i wątroby, a tym samym wspierają detoksykację. Kwas glukoranowy wchłania substancje toksyczne i pomaga wydaląć je z organizmu. Picie kombuchy wpływa też pozytywnie na witalność i dobre samopoczucie.

- łagodzenie migren
- łagodzenie alergii
- kojenie bólów pleców
- działanie uspokajające
- odbudowę zdolności akomodacyjnych oka
- działanie antibakteryjne i antygrzybiczne
- zapobieganie chorobom nowotworowym
- regulację ciśnienia krwi
- poprawę koncentracji
- zapobieganie miażdżycy, obniżenie poziomu cholesterolu
- łagodzenie objawów menopauzy
- pomoc w gojeniu ran
- opóźnienie starzenia się organizmu
- odbudowę flory bakteryjnej w jelitach po kuracji antybiotykowej.

HODOWLA grzybka herbacianego

Przygotowanie sfermentowanej herbaty jest dosyć proste. Napój bez problemu można przyrządzić we własnej kuchni. Niezbędnymi składnikami jest herbata, cukier i grzybek kombuchy. Podobnie jak przy wypieku chleba na zakwasie, źródło kultur bakterii i drożdży musimy kupić lub pozyskać od kogoś, kto przygotowywał już kombuchę. Potrzebna będzie także herbata, najlepiej czarna lub zielona o intensywnym aromacie. Można też użyć innych gatunków, w zależności od preferencji smakowych. Fermentacja nie mogłaby się odbyć bez cukru. Warto zainwestować w cukier kokosowy lub nierafinowany cukier trzcinowy. Te gatunki dodają napojowi z kombuchy ciekawego posmaku.

Do przygotowania napoju kombuchy potrzebne będą:

- 1 grzybek kombuchy
- szklany słoik
- 50 ml startera
- 2-3 torebki herbaty lub 2 łyżki herbaty liściastej
- 2 litry wody (koniecznie filtrowanej)
- 150 gram cukru (polecamy trzcinowy lub kokosowy)
- gaza
- gumka recepturka

Przygotowanie kombuchy krok po kroku
Dokładnie umyj naczynie, w którym będziesz przygotowywać kombuchę. Najlepiej użyj szklanego dużego słoika.

Przygotuj herbatę z 2-3 torebek i 2 litrów filtrowanej wody. Herbata powinna być dość mocna.

Wymij woreczki lub odcedź z liści.

Dodaj ok. 150 g cukru i ostudź napar (wrzątek zabije kultury bakterii w grzybie herbacianym).

Do słoika wlej 50-100 ml startera.

Dodaj ostudzoną herbatę do słoika ze starą kombuchą.

Położ na herbatie kombuchę. Nakryj słoik gazą i zabezpiecz gumką.

Położ w ciemnym miejscu o temperaturze pokojowej na 5-7 dni (w zimie dłużej). W tym czasie słoika nie ruszaj i nie zdejmuj gazy.

Po kilku dniach delikatnie poruszaj słoik i sprawdź czy bąbelki nadal się unoszą. Jeśli nie, napój jest gotowy.

Napój przelej przez filtr do kawy, wlej do butelek i zakręć niemetalową zakrętką. Włóż na kilka dni do lodówki.

Grzyba matkę oddziel od grzyba córki. Umyj letnią wodą i wykorzystaj w nowej fermentacji.

Smacznego!

