

Las claves de la Kombucha

Edu Martínez-Gil

UTENSILIOS

- Vamos a necesitar 1 Bote no reactivo preferentemente de cristal para poder ver la evolución de la kombucha más claramente, de unos 3 litros de capacidad.
- Un trozo de tela orgánica de gasa, algodón o lino de tamaño suficiente para cubrir la boca del frasco. Y un elástico o cuerda para sujetarlo.
- 4 botellas de litro de cristal con tapón swing top.
- Un embudo. Una cuchara.
- 18 gr de té verde, rojo o negro. Sencha, Oloong, Darjeeling o Ceilán.
- Una Olla para infusionarlo y un colador en caso de que el té sea en hebras. Si es en bolsitas no sería necesario.
- 210 gr de azúcar.
- 1 Madre o SCOBY
- 15 cl de vinagre de vino o manzana.
- Un spray con alcohol de uso comestible, o en su defecto vodka, para desinfectar el área de trabajo y los utensilios.

INGREDIENTES

Para elaborar una kombucha es necesario té blanco, verde, rojo o negro, azúcar y una Madre o SCOBY.

- 3 l de agua.
- 18 gr de té.
- 210 gr de azúcar.
- 1 Madre o SCOBY
- 15 cl de vinagre.

La escuela artesana 

LA ELABORACIÓN

1. Se infundiona el té en agua a la temperatura ideal que requiera el té a utilizar. Preferentemente blanda, en internet hay listas con las marcas de agua que tienen menos sales y minerales. Si no la del grifo también os dará buenos resultados.
2. Debéis utilizar más temperatura para un té negro y menos para uno verde o blanco, ya que sus hojas suelen ser más tiernas y con más cantidad de fenoles naturales llamados “catequinas” que a mayor tiempo y temperatura nos transfiere más amargor y astringencia. Por ello el tiempo de infusión también dependerá del tipo de té a utilizar.
3. Luego se coloca el té en un frasco de cristal previamente desinfectado, se endulza el té con azúcar, se atempera a 26°C como temperatura ideal, aunque la madre puede actuar en un rango más amplio que va desde los 22°C a los 32°C con diferentes resultados. Generalmente a mayor temperatura de fermentación mayor acidez.
4. Luego se inocula la Madre para iniciar la fermentación.
5. Se coloca un trapo de lino o algodón para evitar el contacto con bichos o insectos que puedan depositar allí sus huevos y contaminarla.
6. Y aunque no es fundamental, se recomienda agregar una pequeña parte de “starter” o vinagre de kombucha, que no es más que kombucha muy fermentada y por ende muy ácida, o en su defecto un par de cucharadas de vinagre, ácido cítrico o similar, con el fin de bajar el PH de la infusión inicial ya endulzada, y así proteger la bebida de otros posibles patógenos, contaminación bacteriana. Si tuvierais un medidor de PH, por debajo de 4 sería un PH seguro ya que los hongos no deseados no pueden sobrevivir en medios tan ácidos.
7. Dejar fermentar siguiendo las indicaciones de la lección 5 del curso online.