



Le Kombucha

Qu'est-ce que c'est ?

C'est une symbiose entre des bactéries et des levures qui se nourrit de thé sucré et donne une boisson acidulée pouvant faire penser au cidre.

Les origines de cette boisson remontent à environ 2000 ans en Asie.

On appelle parfois la mère kombucha, Scoby (Symbiotic Culture Of Bacteria and Yeast).

Préparation (pour 1L)

- Amener à ébullition un litre d'eau avec 50g à 80g de sucre.
- Couper le feu et faire infuser 5g (2 c à c) de thé noir ou vert pendant 10 à 20 minutes.
- Laisser refroidir jusqu'à température ambiante.
- Verser dans le contenant (un grand bocal avec une embouchure large) avec 10cl de starter (10%) en y déposant la mère de kombucha face claire vers le haut.
- Patienter de 7 à 15 jours entre 20°C et 24°C, jusqu'au dégagement d'une légère odeur acidulée.
- Filtrer la préparation et embouteiller.
- C'est prêt !
- Avant de relancer le processus il est préférable de nettoyer la mère sous l'eau.

Important

- Toujours garder 10% de votre préparation (le starter) pour ensemercer la suivante.
- Le kombucha a besoin d'oxygène, laisser le passer en recouvrant le bocal d'un tissu.
- Ne pas exposer au soleil.
- Ne pas mettre le kombucha en contact avec du métal.

Consommation

Par prudence, commencer par un verre par jour, ça peut perturber un peu les intestins.

Le kombucha contient un faible taux d'alcool.

Astuces

- Une fois embouteillé, vous pouvez laisser votre kombucha 2 à 3 jours dans le noir à température ambiante pour obtenir une deuxième fermentation qui va rendre votre boisson pétillante. Vous pouvez aussi booster le taux d'alcool et le pétilllement en ajoutant une cuillère à café de sucre (attention aux explosions, ça relance une fermentation).
- Agrémentez votre kombucha de gingembre, citron, vanille, framboises, pommes, clou de girofle, fleurs de sureau... une fois que vous l'avez embouteillée.
- Le kombucha se conserve plus de 2 semaines au frigo.
- En prolongeant la première fermentation vous obtiendrez un vinaigre de kombucha.
- De temps en temps il est possible de remplacer le thé par d'autres plantes, comme des tisanes.
- Il est possible de faire fermenter du jus de fruits simplement en plaçant la mère dans un récipient contenant le jus, la fermentation est alors beaucoup plus rapide (24h).
- Le symbiote se multiplie alors partagez-le :-)

Bienfaits

Cet élixir est à utiliser en préventif et donc à intégrer dans ses habitudes de vie. Il renforce le système immunitaire, équilibre la digestion, renouvelle la flore intestinale, désintoxique en purifiant le sang et en nettoyant les reins... Et serait bénéfique sur la fatigue chronique, la calvitie, l'insomnie, l'arthrite, la sclérose en plaques, le cancer...

En usage externe, on peut l'appliquer localement sous forme de compresse sur les abcès et les ulcères ainsi que pour soigner les problèmes de peau. Il peut aussi se substituer au vinaigre pour le rinçage des cheveux.

Autres utilisations

Il peut être utilisé pour faire fermenter du lait (végétal ou animal) ou faire du levain.

Une fermentation de plus de 3 mois servirait de désherbant (comme le vinaigre).

La souche de kombucha peut servir à confectionner des vêtements ou divers objets.

Ce document est sous licence CC BY-NC-SA.

Vous pouvez modifier et adapter ce document.

Aucun usage commercial ne peut en être fait.

Vous devez préciser l'auteur original et partager votre création sous cette même licence.

