

En ciderliknande dryck som görs på sockrat te som fermenterats med hjälp av en koloni av bakterier och jästsvampar.

## Historik

Har sina rötter som ansedd hälsodryck i både Ryssland, Japan och Kina. <http://www.kombucha.nu/tjanster>

## Du behöver

- Modersvamp (köps/fås av vän eller på internet)
- Grundvätska
- glas- eller plastkärl
- duk att täcka med
- Flaskor för färdig dryck

## Recept

Det finns många olika varianter på nedanstående

- 1 liter vatten
- 2 påsar te
- 1 dl grundvätska/dryck
- 1 dl socker

## Tillagning

Koka upp vattnet och lägg i teet som får dra i 15 min. Ta upp teet och rör i sockret. Låt svalna.

Grundvätskan, modersvampen och det svala teet läggs i kärl av glas eller plast och täcks med duk som sätts fast med gummisnodd eller snöre så att luften kan utväxlas men ev fruktflugor och annat hålls ute.

Låt stå i lugn miljö med jämn rumstemperatur i 6-14 dagar, prova dig fram till hur du vill att den ska smaka för att hitta optimalt antal dagar i din hemmiljö.

Sila och häll på flaskor.

Förvaras svalt.

Drickes efter ytterligare 3 dagar. Längre förvaring i kyl funkar bra men det kan då börja bildas en liten babysvamp i flaskan. Denna är ofarlig att dricka men används hellre till att utöka produktionen eller ges bort.

## Förökning

Modersvampen bildar nya svampar som ser ut som nya lager eller skikt. Dessa kan delas i två osv Så bygger man upp sin produktion till lagom mängd. Om man vill producera nya modersvampar som är lite tjockare låter man en av burkarna stå minst 5 veckor.

## Tänk på

Koka kärl och redskap mellan varven - renlighet är A och O

Undvik Metall, det kan skada bakteriekulturen

Olika sorters te kan användas men smaksatta teer bör undvikas då eteriska oljor kan skada bakteriekulturen

Det kan bildas en liten mängd alkohol. Har du inte möjlighet att mäta alkoholhalten så var måttlig med drycken om du ska köra bil, eller t ex äter medicin som inte kan kombineras med alkohol.

I ett kollektiv i Stavanger, Norge har de experimenterat med många olika sorters örtteer, oftast rena örtteer utan något svart eller grönt te alls, ett särskilt lyckat resultat blev det av fläderblomste som då påminnde om fläderblomssaft. Jag vet inget om hur mycket eteriska oljor det finns i fläderblom, men det fungerade i alla fall bra. Där användes ingen grundvätska heller utan man lade bara kombucha-svampen direkt på det sockrade och avsvalnade teet, men då fick det stå lite längre innan det kunde drickas. (Nikolaj Sananés ansvarar för tillägget om Stavanger-experimenten)

### Författare:Karin Österlund

- [Karin Österlund](#) (2 edits)
- [Nikolaj Sananés](#) (1 edits)
- [Mårten Swärd](#) (1 edits)