

# 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 «комбутя», 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.

