

Cómo hacer y embotellar kombucha

La kombucha es el delicioso té fermentado y efervescente cuya popularidad ha aumentado en los últimos años. Provista de probióticos saludables y potentes antioxidantes, también puede ostentar de propiedades antiinflamatorias beneficiosas al saborizarla con jengibre o jugo de guindas.



Rinde para: 4 litros (1 galón). Se puede fácilmente hacer la mitad de la receta o duplicarla. El Fermentador tiene capacidad para 8 litros (2 galones) de kombucha como máximo, siempre que los recipientes no tengan más de 20 cm (8 pulgadas) de altura.

Tiempo: La elaboración del té y el embotellado toman unos 30 minutos de tiempo activo. El periodo de fermentación es de aproximadamente 1 semana, sin supervisión.

Ingredientes	Por volumen	Por peso
Agua	3 tazas (750 ml)	750 g (27 oz)
Azúcar	1 taza (250 ml)	250 g (9 oz)
Té*	6 a 7 bolsitas de té	12 a 14 g (0,5 oz) de té en hebras
Kombucha fermentada**	2 tazas (500 ml)	500 g (18 oz)
Agua adicional, no clorada	10 a 11 tazas (2,5 a 2,75 L)	2,5 a 2,75 kg (88 a 97 oz)
Scoby, fresco***	1	1

*El té puede ser negro, oolong, verde, blanco, descafeinado o incluso una mezcla de cualquiera de estos tipos. Los tés herbales no deben usarse, ya que no brindan la nutrición adecuada para el cultivo.

**Kombucha madura, sin saborizar, normalmente reservada de la tanda anterior.

***La clave para hacer kombucha en casa es conseguir un scoby, el disco celuloso que contiene el cultivo. Con cada tanda de kombucha se forma un scoby nuevo, así que, si tienes un amigo que suele hacer esta bebida, tendrás una excelente fuente para conseguir un scoby sobrante. Si no, puedes empezar con nuestro excelente método para hacer un scoby desde cero con una botella de kombucha comercial. Visita el sitio web: brodandtaylor.com/kombucha-scoby/

Equipos: Fermentador y Caja de Cocción Lenta Plegable Brød & Taylor, tarro no metálico con capacidad para 4 litros (1 galón) de no más de 20 cm (8 pulgadas) de altura, tela o papel tupido para la cubierta, y una goma elástica. Puedes ayudarte de un termómetro para asegurarte de que el té haya enfriado de forma adecuada. Un recipiente de vidrio fácil de conseguir y que funciona bien en el Fermentador es el tarro Heritage Hill con capacidad para 4 litros (1 galón) de Anchor Hocking, sin tapa.

Empezar. Monta el Fermentador con la rejilla en su lugar y configura la temperatura a 24 °C (75 °F). Escoge un lugar donde el aparato esté alejado de la luz directa del sol, porque la luz puede reducir la cantidad de nutrientes. Para que la formación del scoby sea óptima, pon el Fermentador en un lugar donde no tenga que moverse para que el tarro y el scoby se mantengan inmóviles.

Hacer el concentrado de té. Pon a hervir 3 tazas (750 ml) de agua. Retírala del fuego, échale todo el azúcar y revuélvela para disolverla. Añádele el té negro u oolong y déjalo en infusión durante 20 minutos. Si vas a usar té verde o blanco, déjalo en infusión durante 4 minutos solamente, sino la kombucha resultante saldrá amarga. Retira el té al final del tiempo de infusión.

Enfriar el concentrado de té. Cuando el concentrado de té esté listo, deja que enfríe como mínimo durante 10 minutos.

Consejo: Muchas veces es conveniente embotellar la tanda previa de kombucha mientras el té está en infusión y enfría.

Llenar el tarro para la fermentación. Echa las 2 tazas (500 ml) de kombucha, reservada de una tanda anterior, y por lo menos la mitad del agua restante al tarro donde harás la fermentación. Lentamente, viértelo el concentrado de té. Añadirle el concentrado caliente después de que el tarro está parcialmente lleno ayuda a proteger el vidrio de los cambios abruptos de temperatura. Echa la cantidad de agua necesaria para que el líquido llegue como máximo a unos 6 cm (2 pulgadas) de la boca del tarro.

Consejo: Deja un poco de espacio vacío en la parte superior del tarro, porque puede acumularse dióxido de carbono debajo del scoby y causar su elevación. Si el recipiente está demasiado lleno, el scoby derramará la kombucha a medida que se eleva.

Medir la temperatura. Antes de pasar el scoby a la nueva tanda de kombucha, revisa si su temperatura está por debajo de los 29 °C (85 °F). Déjala enfriar más si es necesario.

Echar el scoby. Cuando la mezcla en el tarro haya enfriado, coloca el scoby en él. Cúbrela con una tela, un secador de cocina o un filtro de café de tamaño comercial limpios y asegura la boca del tarro con una goma elástica.

Fermentar durante 7 a 10 días. Pon la kombucha cubierta sobre la rejilla del Fermentador y cierra la tapa. Déjala fermentando de 7 a 10 días. Revísala ocasionalmente para ver si el scoby se sale del tarro y para que le entre aire fresco.

Después de 7 a 10 días, prueba la kombucha. Para hacerlo, introduce una pajilla limpia entre el scoby y la pared del tarro. Es posible que tengas que romper cuidadosamente el sello formado por el scoby. Empujándola, introduce la pajilla unos 5 cm (2 pulgadas) en la bebida, tapa su agujero superior con un dedo y retírala del recipiente. Prueba la kombucha en la pajilla y decide si tiene un buen equilibrio de dulce y ácido o si necesita más tiempo de fermentación. Puedes modificarla si está demasiado dulce o no tiene la acidez suficiente.

Si tienes pensado fermentar la kombucha en botella, debe estar ligeramente más dulce de lo que te gustaría que quede al final, porque el cultivo consumirá más azúcar durante dicha fermentación.

Embotellar y saborizar la kombucha. La kombucha desarrolla sabores maravillosamente armonizados y una agradable carbonación natural mediante una segunda fermentación en la botella. Para lograr la máxima carbonación, recomendamos el uso de botellas de vidrio con tapón hermético, porque tienen la fuerza suficiente para evitar explosiones y cierran bien para capturar la carbonación natural. Las botellas en las que se vende la kombucha comercial no suelen cerrar tan

bien y con ellas solo se logra una efervescencia ligera. Sin embargo, si solo buscas un poco de carbonación, te servirán.

Vierte la kombucha a botellas pasándola por una malla fina de acero inoxidable. Después de embotellarla, hay que taparla y dejarla fermentando a temperatura ambiente fresca durante 2 días. Recuerda que la luz puede reducir la cantidad de nutrientes. Pasado ese tiempo, hay que guardarla en el refrigerador. Si tu ambiente es bastante fresco, es posible que necesite 3 días para que logre una carbonación agradable, mientras que en ambientes más cálidos, quizá solo necesite 1 día.

Sabores menos dulces. A estos sabores les viene bien tener un poco de azúcar residual adicional al final de la primera fermentación para que el cultivo todavía tenga suficiente azúcar por consumir para una segunda fermentación en la botella.

Kombucha clásica. La kombucha tiene bastante sabor de por sí y puede embotellarse sin saborizantes adicionales. Esta es una opción particularmente recomendable si has comprado un té de alta calidad o estás aprendiendo el arte de mezclar té.

Jengibre. El jengibre es uno de los sabores de kombucha más fáciles y populares. Echa bastante jengibre fresco picado o cortado en rodajas finas a las botellas y llénalas con kombucha ya hecha.

Limón o lima. Con el jugo de limón o lima recién exprimido, con o sin un poco de la cáscara, sale un sabor particularmente refrescante. Usa de 1 a 2 cucharadas (15 a 30 ml) de jugo por cada 500 ml (1 pinta) y procura que la cantidad de cáscara sea moderada. El exceso de jugo cítrico puede inhibir el cultivo.

Guinda. Para hacer jugo de guinda puro sin endulzantes adicionales, echa de 4 a 6 cucharadas (60 a 90 ml) de jugo por cada 500 ml (1 pinta).

Té verde con jengibre y lima. Para 3 litros (6 pintas) de kombucha, añade el jugo de 1 a 2 limas, de 1 a 3 cucharaditas (4 a 12 g) de azúcar y rodajas finas de jengibre fresco. Con 2 rodajas de jengibre por cada 500 ml (1 pinta) saldrá bien.

Sabores de jugos de frutas más dulces. Para los sabores a base de jugo dulce, la kombucha puede fermentarse un poco más de tiempo (1 a 2 días más) que para los sabores descritos anteriormente, o puedes fermentarla al gusto.

Mango. La acidez de la de kombucha equilibra el dulzor tropical del jugo de mango de manera maravillosa. Usa de unas 4 a 5 cucharadas (60 a 75 ml) por cada 500 ml (1 pinta), o al gusto.

Damasco. El néctar de damasco combina bien con la kombucha. Usa de 5 a 6 cucharadas (75 a 90 ml) por cada 500 ml (1 pinta), o al gusto.

Durazno. Hay que echar un poco más del suave néctar de durazno para que su sabor se sienta. Así que usa de 7 a 8 cucharadas (105 a 120 ml) por cada 500 ml (1 pinta).

Uva Concord. La kombucha aporta un delicioso equilibrio ácido a este jugo. Usa unas 4 cucharadas (60 ml) por cada 500 ml (1 pinta).