IL KOMBUCHA FATTO IN CASA

LINEE GUIDA & RICETTE

KOMBUCHAFERMENTER
ISTRUZIONI

ITA

SOMMARIO

FERMENTATORE KOMBUCHA ISTRUZIONI 3

KOMBUCHA “TE’ DELLA VITA” 7

INFORMAZIONI DI BASE SUL KOMBUCHA 8

COSA SERVE PER IL KOMBUCHA FATTO IN CASA 12

DOMANDE FREQUENTI SULL’ATTREZZATURA (FAQ) 13

DOMANDE FREQUENTI SUGLI INGREDIENTI (FAQ) 15

UNA GUIDA PER INIZIARE A PREPARARE IL KOMBUCHA 20

MANUALE DETTAGLIATO PER LA PREPARAZIONE DEL KOMBUCHA 22

FERMENTAZIONE CONTINUA 24

SECONDA FERMENTAZIONE 26

CONSIGLI & TRUCCHI 27

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI DEL KOMBUCHA 31

RICETTE 33

© Borgla, d.o.o., Valvasorjeva 40, 2000 Maribor, Slovenia, Europe , info@borgla.com, www.borgla.com

ELEMENTI

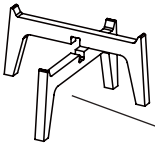
Coperchio con inserto in carbone attivo

Orologio di fermentazione

Contenitore di vetro 7l

ACCESSORI

Supporto in legno

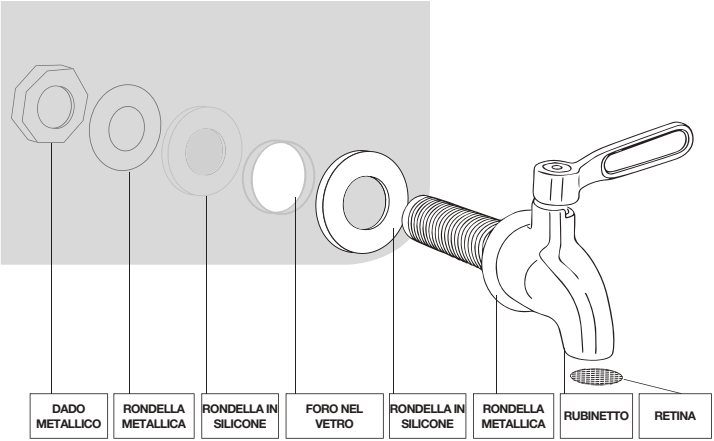


Rubinetto in acciaio e spazzolino per la pulizia

CONSIGLI PER UN CORRETTO UTILIZZO DEL FERMENTATORE KOMBUCHA

- Prima del primo utilizzo, lavate tutte le parti con acqua calda e detersivo. Assicuratevi di risciacquare bene (per eliminare ogni traccia di detersivo).
- Tutte le parti del fermentatore kombucha vanno lavate a mano.
- Durante la fermentazione non esponete il contenitore alla luce solare diretta. Abbiate inoltre cura di non posizionarlo vicino a fonti di calore.
- Il filtro a carbone attivo sul coperchio superiore serve a eliminare i cattivi odori. Potete sostituirlo quando ha perso efficacia, ma raccomandiamo di non lavarlo. Il filtro a carbone attivo sul coperchio superiore serve a eliminare i cattivi odori. Potete sostituirlo quando ha perso efficacia, ma raccomandiamo di non lavarlo.
- Il rubinetto in acciaio inossidabile è dotato di una retina staccabile. Raccomandiamo di toglierla periodicamente e lavarla per rimuovere i filamenti di kombucha che trattiene. Per farlo potete utilizzare lo spazzolino in dotazione.
- È consigliabile tenere il contenitore nel luogo d'uso e non spostarlo fino a che non è vuoto.
- Quando spostate il contenitore non tenetelo per il rubinetto o per il coperchio. Sollevatelo tenendo il vetro con entrambe le mani.
- Attenzione: il contenitore non è adatto all'uso con bevande calde.
- Usate ghiaccio tritato, perché il ghiaccio a cubetti può danneggiare il vetro.

MONTAGGIO DEL RUBINETTO IN ACCIAIO (SE INCLUSO)



- Fissate il rubinetto come nell'immagine.
- Per prima cosa rimuovete la protezione in plastica dalle rondelle.
- Prima di stringere assicuratevi di aver posizionato una rondella di silicone su entrambi i lati del vetro.
- Serrate il dado a mano. Usate abbastanza forza per evitare perdite, ma allo stesso tempo fate attenzione a non stringere troppo e rompere il vetro.

ALTRI USI

Distributore d’acqua

Usate il contenitore grande come distributore d’acqua da tenere sul banco della cucina.
Vi aiuterà a bere abbastanza acqua durante il giorno. Diventerà inoltre una soluzione elegante per far sì che i vostri ospiti possano versarsi l’acqua da soli.

Distributore di bevande

Aspettate amici? Riempite il contenitore di succo o di un infuso d’acqua. Per insaporire ulteriormente l’infuso aggiungete frutta a pezzi ed erbe aromatiche, per esempio cetriolo, limone,
arancia e menta fresca, melissa o rosmarino.

Kefir d’acqua

Ricetta:
- 300g di grani di kefir d’acqua
- 300g di zucchero
- 5l di acqua

Mescolate lo zucchero nell’acqua fino a scioglierlo. Aggiungete i grani di kefir e lasciate riposare per 48 ore. Filtrate e servite.

KOMBUCHA
“TE’ DELLA VITA”

Il kombucha è una bevanda fermentata ottenuta aggiungendo colture vive al tè dolce. Come per altri alimenti fermentati, è meglio prepararlo in casa con ingredienti scelti.

Diversi studi hanno dimostrato che il kombucha ha componenti bioattivi con effetti antiossidanti e disintossicanti. Presenta anche proprietà antimicrobiche a causa del basso pH (circa 2,5). Il pH basso non è l’unica ragione dell’effetto antimicrobico: vi contribuiscono anche i polifenoli naturali del tè, le batteriocine e le strutture proteiche.

Questi dati vanno a sostegno della tesi secondo cui questa bevanda ha un effetto benefico su immunità generale, obesità, aterosclerosi, ipertensione, anemia, salute mentale, che possa aiutare a prevenire il cancro e le malattie cardiovascolari. I microorganismi vivi nel kombucha possono contribuire alla salute dell’intestino, al benessere generale e hanno importanti capacità antiossidanti.

INFORMAZIONI DI BASE SUL KOMBUCHA

Il kombucha contiene batteri e lieviti buoni!

Il kombucha contiene una simbiosi di batteri e lieviti. Ognuno di questi microrganismi contribuisce al risultato finale, l'alimento fermentato. Alcuni hanno più influenza sullo sviluppo del gusto, altri sono responsabili di quei piccoli filamenti che vediamo galleggiare nel kombucha. Immaginate una colonia di formiche con migliaia di piccoli insetti al lavoro.

Nel kombucha batteri e lieviti lavorano insieme. I lieviti producono alcool, del quale i batteri si nutrono per produrre acido acetico. È il motivo per cui il kombucha presenta un basso grado alcolico e un sapore acido, simile a quello dell'aceto.

Elenchiamo di seguiti alcuni dei batteri e lieviti più comuni presenti nel kombucha:

Batteri

*Batteri dell'acido acetico:

- *Acetobacter sp.* è un genere caratterizzato dalla capacità di convertire l'etanolo in acido acetico (in presenza di ossigeno), poi ulteriormente in anidride carbonica e acqua.
- *Gluconacetobacter sp.* è una specie di batteri in grado di ossidare il glucosio in acido acetico o gluconico (non può ossidare l'etanolo oltre il grado acido).
- *Komagataeibacter xylinus* è una specie di batteri conosciuta soprattutto per la sua capacità di produrre cellulosa.

Lieviti

- *Brettanomyces* (la specie più comune di questo genere è la Brettanomyces bruxellensis).
- *Saccharomyces* (la specie più comune di questo genere presente nel kombucha è il Saccharomyces cerevisiae).
- *Zygosaccharomyces* (la specie più comune di questo genere presente nel kombucha è lo Zygosaccharomyces bailii).

Il kombucha ha un basso contenuto di zucchero!

Molti si preoccupano della quantità di zucchero necessaria per preparare il kombucha. Va tenuto presente che lo zucchero che mettete nel kombucha è in realtà un alimento per i microbi, non per voi. Dopo la fermentazione, nel kombucha rimane pochissimo zucchero, circa 2,5 g in 250 ml. Per fare un paragone, la stessa quantità di cola contiene circa 30 g di zucchero.

Il kombucha ha proprietà tonificanti!

Il kombucha è chiamato anche “tè della vita” o “elisir della vita.” Gli ingredienti e i nutrienti che si sviluppano nel kombucha durante la fermentazione sostanziano questi appellativi: il kombucha è ricco di vitamine e antiossidanti che aiutano la disintossicazione naturale del corpo, ma anche di vitamine B1, B6, B12, di acido folico e vitamina C.

La caffeina presente nel tè nero e nel tè verde può ancora avere qualche effetto nel kombucha fermentato, anche se a fermentazione finita il residuo è molto basso. Se volete ridurre la quantità di caffeina nel kombucha, potete mettere in infusione il tè per qualche minuto, scartare il primo infuso (berlo o usarlo in altro modo) e rimettere le foglie in infusione. Il secondo tè avrà meno caffeina.

Potete anche mescolare altri tè con meno caffeina del tè nero, usando solo una parte di tè nero a cui aggiungerete tè verde, tè bianco o anche tè alle erbe.

Il grado alcolico del kombucha è molto basso!

Il kombucha contiene un po' di alcool, ma questo non significa che può essere accomunato alle altre bevande alcoliche. La quantità di alcool nel kombucha è stimata intorno allo 0,5%, ma di solito è inferiore a questo valore. Potete misurare la quantità di alcool presente nel vostro kombucha usando il rifrattometro, utilizzato anche nella vinificazione.

COSA SERVE PER IL KOMBUCHA FATTO IN CASA:

1. Contenitore in vetro di qualità con un coperchio o un panno
2. Tè nero o verde
3. Zucchero
4. SCOBY di kombucha con liquido o starter di kombucha

DOMANDE FREQUENTI SULL'ATTREZZATURA (FAQ)

In questa sezione cerchiamo di rispondere alle domande più frequenti sull'attrezzatura necessaria per il kombucha fatto in casa. Per ulteriori consigli sul processo di produzione del kombucha consultate i capitoli "Consigli e trucchi" e "Risoluzione dei problemi."

Perché è necessario usare un contenitore di vetro?

Per preparare il kombucha è preferibile usare un contenitore di vetro o di ceramica. Il vetro è la scelta migliore per molte ragioni. Principalmente perché si può lavare facilmente e non reagisce con l'acido presente nel kombucha.

Il coperchio deve essere ermetico?

Come ogni processo di fermentazione, anche nella preparazione del kombucha si sviluppano dei gas. Questa è la ragione per cui copriamo il barattolo con un panno o un coperchio che permette all'aria di circolare. Inoltre, affinché i lieviti possano metaboliz-

zare gli zuccheri è necessaria una piccola quantità di ossigeno. È anche importante assicurarsi che insetti e mosche, spore di muffa o granelli di polvere non possano entrare nel kombucha e contaminarlo. Dopo aver rimosso lo Scoby madre e la parte di kombucha che sarà utilizzata per preparare un nuovo quantitativo, possiamo chiudere il barattolo ermeticamente per la seconda fermentazione. Ciò renderà la bevanda ancora più frizzante.

L'attrezzatura deve essere sterilizzata?

Come per tutti i processi di fermentazione, è importante usare attrezzature pulite. Questo significa lavare accuratamente le mani e tutto ciò che entrerà in contatto con il kombucha. La sterilizzazione è consigliata ma non indispensabile, purché si mantengano pulizia e igiene.

Serve un contenitore con rubinetto?

Un contenitore dotato di rubinetto è molto comodo, soprattutto per la produzione continua di kombucha.
Si possono facilmente prelevare una o due bottiglie di kombucha e poi continuare a fermentare il resto (ulteriori informazioni nel capitolo "La tua guida per fare il kombucha: fermentazione continua"). È anche molto comodo da tenere sul banco della cucina e versare un bicchiere ogni volta che volete. È importante assicurarsi che il rubinetto sia ben sigillato e che non perda. Di tanto in tanto è consigliabile pulirlo accuratamente per evitare occlusioni.

DOMANDE FREQUENTI SUGLI INGREDIENTI (FAQ)

In questa sezione cerchiamo di rispondere alle domande più frequenti sulla scelta degli ingredienti di base. Per ulteriori consigli sulla produzione di kombucha consultate i capitoli "Consigli e trucchi" e "Risoluzione dei problemi."

Come per ogni altra fermentazione casalinga raccomandiamo di sperimentare. Ci sono alcune regole di base e limitazioni che non si possono ignorare, ma in molti casi è possibile essere creativi. La scelta degli ingredienti è sicuramente uno di questi.

Nota: quando prendete decisioni radicali o "fuori dagli schemi" nella scelta degli ingredienti, conservate un po' di coltura di kombucha come riserva. Se state fermentando da un po', avrete sicuramente qualche SCOBY in più o almeno del liquido starter che vi verrà in soccorso se il vostro esperimento non dà buoni risultati.

Quando si usano ingredienti diversi dal solito, a volte può succedere che tutto vada bene all'inizio, che i risultati vi soddisfino, che il kombucha sia proprio come piace a voi. Ma dopo un po' di tempo la fermentazione non procede più. Questo significa che le vostre colture non si sono adattate bene alle nuove condizioni. Anche in questo caso, i "pezzi di ricambio" che avete salvato vi saranno preziosi.

Perché è importante usare lo zucchero?

Per fermentare, la coltura del kombucha ha bisogno di zucchero. Nel corso della fermentazione, lo zucchero che mettete nel fermento in realtà si trasforma in altre sostanze: i lieviti assimilano il saccarosio e lo trasformano in CO2 (anidride carbonica) che fa sviluppare bollicine ed etanolo (alcool) al kombucha. Questo alcool è il nutrimento per i batteri del kombucha, che lo usano per convertirlo in aminoacidi, vitamine e minerali.

Che tipo di zucchero devo usare?

Per preparare il kombucha si possono usare molti zuccheri diversi, o anche il miele. Ognuno di essi darà un gusto e una consistenza unici alla vostra bevanda, quindi dovete solo decidere quale incontra meglio i vostri gusti. Le nostre colture sono fermentate con zucchero bianco biologico, ma è possibile utilizzare anche zucchero di canna non raffinato, che ha più melassa. Questo darà un sapore diverso e un colore più scuro al vostro kombucha. Potete anche preparare il kombucha jun con miele e tè verde. Otterrete una bevanda con un gusto più delicato e un colore chiaro.

Posso usare altri dolcificanti o stevia?

No. Per fermentare, i microbi del kombucha hanno bisogno di zucchero. Lo zucchero è il loro alimento e il risultato è una bevanda probiotica molto benefica. Ma potete aggiungere dolcificanti o stevia per addolcire la vostra bevanda prima di bere.

Cosa succede se non ho SCOBY ma solo liquido starter?

Potete facilmente preparare il vostro primo quantitativo di kombucha con il liquido starter. Il liquido starter è in realtà un kombucha fermentato un po' più a lungo, ed è molto acido. Non è più buono da bere, ma la sua acidità è perfetta per preparare un nuovo quantitativo di kombucha. Potete seguire la ricetta e preparare il kombucha aggiungendo la giusta quantità di liquido starter - normalmente almeno il 10% in quantità. Durante la fermentazione, di solito dopo il settimo giorno, lo SCOBY inizierà a formarsi sulla superficie. Al termine della fermentazione conserveremo una parte della bevanda e dello SCOBY appena formato e li useremo per produrre un nuovo quantitativo.

Quale acqua è adatta per il kombucha?

Normalmente l'acqua non è un problema, come può esserlo nella produzione del kefir d'acqua. Questo perché preparando il tè la facciamo bollire. Ma se usiamo solo una parte dell'acqua per fare il tè e poi lo diluiamo con la parte restante, allora bisogna usare qualche precauzione.
Se non siete sicuri della qualità della vostra acqua di rubinetto ci sono alcuni passi da seguire. Potete farla bollire per dieci minuti per assicurarvi che non ci siano batteri nocivi. Se la lasciate riposare scoperta per mezz'ora si ridurrà anche il contenuto di cloro, che può neutralizzare i batteri benefici. Molti spesso usano acqua filtrata, distillata o ad osmosi inversa. Va bene, ma fate attenzione: il processo di filtrazione rimuove anche i minerali presenti nell'acqua.

Devo usare tè nero o verde?

Tradizionalmente il kombucha è fatto con tè nero o verde (o oolong), a volte con una combinazione di entrambi. Ma possiamo usare anche altri tipi di tè e molti hanno ottenuto ottimi risultati. Ma a lungo termine la fermentazione del kombucha con tè nero e/o verde dà i risultati migliori in termini di gusto, di effetti benefici e produce una coltura più sana.

Possiamo usare tè aromatizzati?

Ci sono molti tè con aromi e oli essenziali aggiunti. Queste miscele particolari possono dare bevande deliziose, ma non sono ideali per il kombucha. Nel tempo gli oli essenziali e gli aromi possono contaminare la coltura, così il vostro kombucha smetterà di dare i risultati desiderati.

Devo misurare attentamente tutti gli ingredienti?

Se fermentate per la prima volta, le quantità raccomandate in questo libro vi aiuteranno a preparare il kombucha di base. Una volta presa la mano, potete sperimentare liberamente con le quantità e gli ingredienti per adattare il kombucha ai vostri gusti. Assicuratevi però di fornire sempre abbastanza cibo a batteri e lieviti! Lo stesso vale per lo starter o il kombucha del quantitativo precedente: usate sempre almeno il 10% della quantità che volete preparare.

UNA GUIDA PER INIZIARE A PREPARARE IL KOMBUCHA

INGREDIENTI*:

1. Contenitore in vetro di qualità con coperchio
2. 4g / 3 cucchiaini (2 bustine di tè) di tè nero o verde
3. 50g di zucchero
4. SCOBY di kombucha con liquido o
   100 ml di starter di kombucha

* Le quantità indicate servono per preparare un litro di kombucha. Per quantità maggiori regolate gli ingredienti in proporzione. Dopo aver preparato i primi due quantitativi si raccomanda di aumentare la quantità con un nuovo starter di kombucha o SCOBY. Una volta che il vostro kombucha è abbastanza forte sarete in grado di preparare grandi volumi o una fermentazione continua.

Quantità raccomandate per la produzione di kombucha:

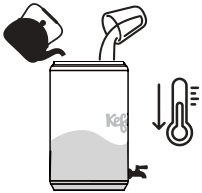
QUANTITÀ	tè*	zucchero	acqua	starter
1 L	4 g / 3 cucchiaini / 2 bustine di tè	45 g / 1/5 tazza	0,9 L	100 ml
2 L	9 g / 6⅔ cucchiaini / 5 bustine di tè	90 g / ⅔ tazza	1,8 L	200 ml
3,8 L	17 g / 13 cucchiaini / 10 bustine di tè	170 g / ½ tazza	3,5 L	300 ml
5,7 L	25 g / 18 cucchiaini / 12 bustine di tè	250 g / 1 tazza	5,2 L	500 ml

* Potete preparare il tè con tutta l'acqua o per fare in modo che si raffreddi più velocemente, solo con una parte.

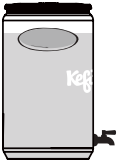
MANUALE DETTAGLIATO PER LA PREPARAZIONE DEL KOMBUCHA:

1. Preparate il tè. Usate tè verde, nero o una miscela dei due.

2. Lasciate raffreddare un po' e aggiungete lo zucchero.

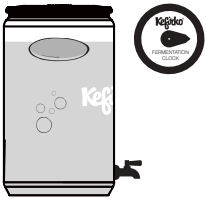


3. Versate il tè (e l'acqua) nel contenitore. Fate raffreddare a temperatura ambiente.*



4. Aggiungete al tè lo starter di kombucha e/o lo SCOBY con il liquido.

(Utilizzate sempre almeno il 10% di starter/tè di kombucha per ogni nuova preparazione di kombucha.)



5. Fermentate per 7-10 giorni (o meno se preparate kombucha jun). Assaggiate durante la fermentazione per trovare il gusto che fa per voi.**

6. Togliete lo SCOBY e salvate il liquido per una nuova preparazione. Conservate il kombucha in bottiglia. Utilizzate immediatamente o fate una seconda fermentazione.

7. Raffreddate prima di servire.

***** Per il tè potete usare solo una parte dell'acqua e poi aggiungere il rimanente per raffreddare il tè più velocemente.

****** Conservate lo SCOBY e la quantità appropriata di kombucha a seconda della quantità della prossima preparazione. Si consiglia di utilizzare almeno il 10% (o più) di liquido starter.

FERMENTAZIONE CONTINUA

All'inizio potete preparare piccoli quantitativi di kombucha. Ma dopo un po' di tempo e quando la vostra coltura diventa più forte, probabilmente la quantità non sarà più sufficiente, soprattutto se desiderate avere del kombucha sempre disponibile. È il momento di considerare la fermentazione continua.

Questo significa non interrompere mai la produzione di kombucha. Una volta stabilito quale gusto vi piace di più, potete impostare il piano di fermentazione. Per la produzione continua di kombucha è meglio avere un contenitore con rubinetto per facilitare il travaso. È importante sostituire sempre la quantità che si estrae con tè dolce appena fatto. Assicuratevi di lasciare sempre abbastanza kombucha nel contenitore per consentire una fermentazione continua.

GLI STADI DELLA FERMENTAZIONE CONTINUA

1. Preparare la quantità iniziale di kombucha
È meglio preparare almeno 5 litri. Il fermentatore Kefirko Kombucha è ottimale per preparare 5-6 litri di bevanda. Usare gli ingredienti nelle quantità appropriate.

2. Lasciare fermentare per una settimana
Di solito ci vuole circa una settimana per fermentare il kombucha. Tenete traccia di come cambia il gusto della bevanda durante la fermentazione.

3. Iniziare a versare il kombucha
Ora potete iniziare a versare il kombucha. Potete estrarne una tazza o una bottiglia alla volta. Oppure prelevare qualche bottiglia e far fermentare di nuovo.

4. Lasciare almeno il 20 % di kombucha
Conservare sempre almeno il 20% di kombucha nel contenitore per assicurarsi che la fermentazione continui. Per essere sicuri di avere il kombucha pronto velocemente è meglio lasciarne anche di più.

5. Sostituire la quantità prelevata
Sostituite la quantità esatta che avete prelevato con tè dolce appena fatto.

6. Lasciar fermentare per 24-48 ore
Dopo questo breve periodo di fermentazione è possibile estrarre nuovamente il kombucha. Questo significa che potete travasare il kombucha almeno 2-3 volte per settimana.

Mescolate il contenuto prima di prelevare. A volte ci possono essere depositi sul fondo del contenitore. Mescolate prima di versare per ottenere un mix di tutti gli ingredienti benefici del kombucha.

Pulite il rubinetto. A volte il rubinetto si intasa ed è necessario pulirlo per facilitare il travaso. Questo può accadere a causa di tutti i filamenti che galleggiano nel kombucha.

SECONDA FERMENTAZIONE

Una volta che il kombucha fermenta potete berlo o imbottigliarlo. Se lo conservate in bottiglia è importante tapparla ermeticamente. Questo completerà la seconda fermentazione del vostro kombucha.

Come renderlo più frizzante!

La seconda fermentazione è utile quando volete rendere il kombucha più effervescente, lo stesso risultato si può ottenere aggiungendo CO2. Versarlo in una bottiglia a chiusura ermetica aumenterà la formazione di bollicine nel kombucha.

Come aromatizzarlo!

La seconda fermentazione è perfetta anche per aggiungere aromi al kombucha. Potete aggiungere del succo appena spremuto o pezzi di frutta e verdura fresca o secca. Anche le erbe sono un ottimo ingrediente per aggiungere sapore! Anche se rimuovete lo SCOBY dal kombucha, la fermentazione proseguirà e il gusto della bevanda cambierà in un giorno o due.

Nota importante!

Più il kombucha fermenta, maggiore sarà il suo grado alcolico. All'inizio, una volta aggiunto lo zucchero e avviata la fermentazione c'è solo una piccola traccia di alcool. Ma con il tempo, e soprattutto se si aggiunge molto succo fresco o della frutta, la quantità di alcool può aumentare.

CONSIGLI & TRUCCHI

Qual è la dose giornaliera raccomandata di kombucha?

Il consumo giornaliero di kombucha dipende probabilmente dal fatto se vi piace davvero o se lo bevete solo perché pensate vi faccia bene. Quando decidete quanto kombucha volete bere al giorno ci sono alcuni aspetti da considerare.

Il kombucha contiene microrganismi vivi. Soprattutto quando è fatto in casa, il kombucha può essere molto ricco di batteri e lieviti. Se il vostro corpo non è abituato ai cibi vivi, dovreste iniziare a consumarlo con cautela. Si possono manifestare infatti alcuni effetti collaterali indesiderati come gonfiore, crampi allo stomaco ecc.

Dovreste prendere in considerazione anche la quantità di alcool contenuta nel kombucha: di solito non è alta (sotto lo 0,5%) ma se ne bevete molto può sommarsi.

Un altro aspetto importante è rappresentato dalla presenza di caffeina: durante la fermentazione la quantità si riduce, ma se siete sensibili e avete problemi con il sonno a causa della caffeina, non bevete kombucha di sera o sostituite il tè nero con tè verde o tisane.

Una tazza di kombucha (250 ml) al giorno è la quantità media consigliata.

Cosa sono SCOBY madre e figlio?

Il kombucha è prodotto da un insieme di microbi. Svolgendo il loro compito, formano uno strato visibile comunemente conosciuto come “madre” del kombucha, o SCOBY, una massa circolare che galleggia sulla superficie del tè. È possibile utilizzare lo SCOBY per ogni nuova produzione di kombucha. Durante la fermentazione un nuovo disco apparirà direttamente sopra il vecchio. Potete estrarlo e usarlo per produrre un nuovo quantitativo di kombucha oppure lasciarlo, così il kombucha madre diventerà più denso. Il nuovo kombucha, meno diluito, è talvolta chiamato “baby” kombucha.

Per quanto tempo si può conservare il kombucha, e dove?

Una volta finita la fermentazione possiamo bere il kombucha direttamente oppure conservarlo in bottiglia in frigorifero per circa un mese. Basta fare attenzione a sfiatare periodicamente la bottiglia per evitare che scoppi.

Cosa sono le macchie rotonde opache sulla parte superiore del kombucha?

Le macchie rotonde grigio scuro o marrone che possono svilupparsi sulla superficie del tuo SCOBY di solito non indicano la formazione di muffa. Queste macchie sono un prodotto della fermentazione, sviluppato dai lieviti nella coltura.

Cosa sono i filamenti che galleggiano nel kombucha?

Anche i filamenti sono legati ai lieviti presenti nel kombucha. Più fibre marroncine galleggiano nel vostro kombucha o si raccolgono sul lato del contenitore, più lieviti ci sono nel kombucha. Non sono nocivi, e potete filtrarli prima di bere. La loro presenza di solito è dovuta alla temperatura: negli ambienti caldi i lieviti prosperano.

È importante usare attrezzature pulite

Quando si lavora con le colture di kombucha l'igiene è molto importante. Esse sono molto sensibili alla contaminazione, quindi lavate bene il contenitore di vetro con acqua calda e detergente. Sciacquate accuratamente con acqua calda. È consigliabile, anche se non indispensabile, sterilizzare l'attrezzatura ogni volta che si prepara un nuovo quantitativo di kombucha.

Creare un ambiente sicuro

La coltura del kombucha è ricca di microrganismi vivi che si diffondono anche attraverso l'aria. La presenza di aria è importante per la fermentazione, ma ciò può causare l'ingresso di altri microrganismi contaminanti nel kombucha. Perciò è importante tenere il kombucha lontano da tutte le possibili fonti di contaminazione (la muffa per esempio). Tenetelo perciò lontano da frutta, pane, formaggio, ecc.

Qual è il posto migliore per la fermentazione?

Ti consigliamo di trovare un posto sul bancone della cucina o nella dispensa, dove il kombucha non sia a contatto con possibili contaminanti come frutta e pane. Non tenerlo in un luogo freddo, perché il kombucha ha bisogno di un ambiente caldo per fermentare.

Qual è la temperatura ottimale per la fermentazione?

La temperatura raccomandata per la fermentazione del kombucha è tra i 21 e i 25 ºC. Al di sotto di questa temperatura la fermentazione sarà più lenta, mentre le temperature più elevate la accelereranno. Temperature più alte favoriscono anche lo sviluppo del lievito, visibile come filamenti di color marrone sia nello SCOBY sia nel kombucha. Una quantità eccessiva di lievito nel kombucha cambia l'equilibrio e influenza anche il gusto.

Consentire la circolazione d'aria durante la fermentazione del kombucha

Durante il processo di fermentazione del kombucha avvengono alcuni processi chimici che producono gas. Per questo è importante permettere la circolazione dell'aria, che impedisce lo scoppio del contenitore, possibile nel caso sia tappato ermeticamente.

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI DEL KOMBUCHA

Cosa può andare storto e quali sono le soluzioni?

La fermentazione del kombucha non inizia

È possibile che lo starter non sia adatto. Può essere che quando la coltura è stata introdotta la soluzione di tè fosse troppo calda e l'abbia neutralizzata. Forse la temperatura dell'ambiente in cui avete messo lo starter è troppo bassa, dovreste provare in un posto più caldo (il kombucha fermenta meglio in un ambiente con temperature di 21º-25 ºC). L'acqua clorata inibisce la fermentazione: provate a usare acqua bollita.

Muffa sul kombucha – cosa fare?

Le muffe micotossigeniche possono crescere nel tè fermentato. Queste e altre muffe sono considerate micotossigeniche a causa dei metaboliti secondari prodotti, che hanno effetti tossici e cancerogeni. Se si formano muffe si dovrebbero scartare sia il kombucha sia lo SCOBY, e ricominciare con uno SCOBY fresco.

Il kombucha diventa troppo acido.

Le possibili ragioni per cui il kombucha fermentato diventa troppo acido non sono molte:

- *Tempo di fermentazione: avete lasciato fermentare il kombucha troppo a lungo. Più a lungo fermenta, più cibo consuma, quindi lo zucchero finisce e la bevanda diventa più acida.*
- *Troppo starter: è possibile che abbiate usato troppo starter o kombucha della produzione precedente. Il rapporto di starter raccomandato è del 10%.*
- *Ambiente caldo: in un ambiente più caldo la fermentazione è più rapida. Tenetelo a mente quando fermentate.*

Il mio kombucha non è frizzante

Le bolle d'aria sono in realtà bolle di anidride carbonica (CO_2), che è un prodotto della fermentazione. Questo rende la bevanda frizzante. Ciò è dovuto ai lieviti presenti nel kombucha: consumando lo zucchero del tè producono etanolo, acidi, enzimi e anidride carbonica. Se i batteri nel kombucha sopraffanno i lieviti, si ha poca o nessuna produzione di CO_2. È importante cercare l'equilibrio tra le due specie di microrganismi.
Molti kombucha acquistati in negozio hanno anidride carbonica aggiunta artificialmente. La carbonatazione naturale avviene durante la prima e la seconda fermentazione. Quando il kombucha imbottigliato non viene sfiatato, la carbonatazione aumenta e c'è il rischio che la bottiglia scoppi. Sfiatare l'aria regolarmente è necessario. Per rendere il kombucha più frizzante possiamo aggiungere zenzero o altra frutta durante la fermentazione.

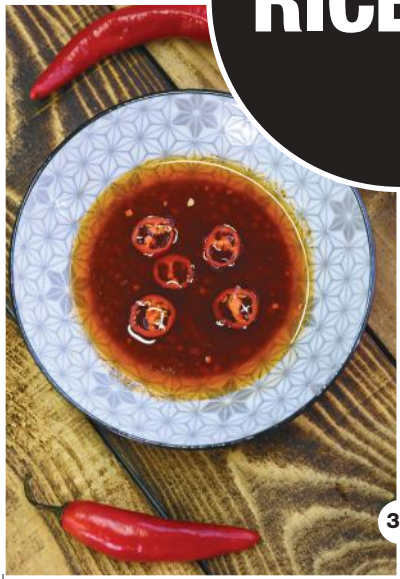
Il kombucha ha un sapore strano

State fermentando il kombucha da un po' di tempo, ma improvvisamente il suo sapore è un po' strano. Se questo accade, pensate a che tipo di cambiamenti avete fatto durante la preparazione. Avete usato ingredienti diversi? Se usate l'acqua del rubinetto, ci sono stati dei cambiamenti nel sistema idrico? L'acqua contiene molti microrganismi vivi che possono non essere dannosi per le persone, ma quando vengono in contatto con i microrganismi vivi del kombucha potrebbe esserci un conflitto.

Lo SCOBY scende sul fondo del contenitore

A volte lo SCOBY scende sul fondo. Poi torna in superficie oppure rimane sotto un nuovo SCOBY che si forma in cima. Non è un problema finché la bevanda fermenta, ma se lo SCOBY galleggia e la fermentazione non avanza significa che probabilmente non è più attivo. Questo spesso accade quando la temperatura dello SCOBY non è la stessa del tè. Per evitare il problema, raffreddate il tè a temperatura ambiente.

RICETTE



KOMBUCHA AL TÈ NERO

INGREDIENTI:

- 0,9 l di acqua
- 4 g di tè nero
- 50 g di zucchero
- 100 ml di starter di kombucha liquido o SCOBY di kombucha con il liquido

Portate a ebollizione 200 ml di acqua, poi togliete dal fuoco. Mettete le foglie o le bustine di tè nell'acqua calda e lasciate in infusione per circa 4 minuti (seguire le istruzioni sulla confezione). Filtrate il tè e lasciatelo raffreddare un po', quindi mescolate lo zucchero fino a quando è completamente sciolto. Versate il tè in un contenitore e aggiungete l'acqua rimanente. Lasciate raffreddare completamente (temperatura ambiente, sotto i 30°C). Versate il liquido starter e posizionate con cura lo SCOBY sulla superficie. Coprite con un coperchio che permetta la circolazione dell'aria o con un pezzo di stoffa. Lasciate il contenitore a temperatura ambiente (21-25 °C) per 7-14 giorni. Assicuratevi di tenerlo lontano dalla luce diretta del sole. Dopo circa 5-7 giorni, potete iniziare ad assaggiare il vostro kombucha giornalmente, fino a quando non ha il sapore adatto a voi. Più a lungo il kombucha fermenta, meno dolce e più pungente sarà il suo sapore.

Consiglio: anziché tè nero puro, potete usare una miscela di tè nero e tè verde. Consigliamo di usare il 70% di tè nero e il 30% di tè verde.

KOMBUCHA AL TÈ VERDE

INGREDIENTI:

- 5,2 l di acqua
- 25 g di tè verde
- 250 g di zucchero
- 500 ml di kombucha della preparazione precedente
- SCOBY di kombucha

Portate a ebollizione 1 l d'acqua e togliete dal fuoco. Preparate il tè e lasciatelo in infusione per 3-4 minuti. Filtrate il tè e quando si è raffreddato un po' aggiungete lo zucchero, mescolando finché non è completamente sciolto. Rabboccate con l'acqua rimanente. Lasciate raffreddare completamente. Versate il liquido starter e posizionate con cura lo SCOBY sulla superficie. Coprite con un coperchio che permetta la circolazione dell'aria o con un pezzo di stoffa. Lasciate fermentare a temperatura ambiente (21-25 °C) per 7-14 giorni, lontano dalla luce diretta del sole. Dopo circa 5-7 giorni, potete iniziare ad assaggiare il kombucha giornalmente, fino a quando non ha il sapore adatto a voi. Più a lungo il kombucha fermenta, meno dolce e più pungente sarà il suo sapore.

KOMBUCHA JUN

INGREDIENTI:

- 0,9 l di acqua
- 4 g di tè verde biologico
- 80 ml di miele biologico grezzo
- 100 ml di starter di kombucha jun
- SCOBY di kombucha jun

Per prima cosa fate bollire 200 ml di acqua, toglietela dal fuoco, aggiungete il tè e lasciate in infusione per 3-5 minuti (a seconda dal tè che state usando). Filtrate il liquido in un contenitore grande. Riempite con acqua a temperatura ambiente. Mescolate il miele fino a quando non è completamente sciolto. Quando il tè si è raffreddato completamente, aggiungete lo starter e lo SCOBY di kombucha jun. Coprite con un coperchio che permetta la circolazione dell'aria o con un pezzo di stoffa. Lasciate fermentare a temperatura ambiente (20-24 °C) per 5-8 giorni.

KOMBUCHA ALLA CANAPA

INGREDIENTI:

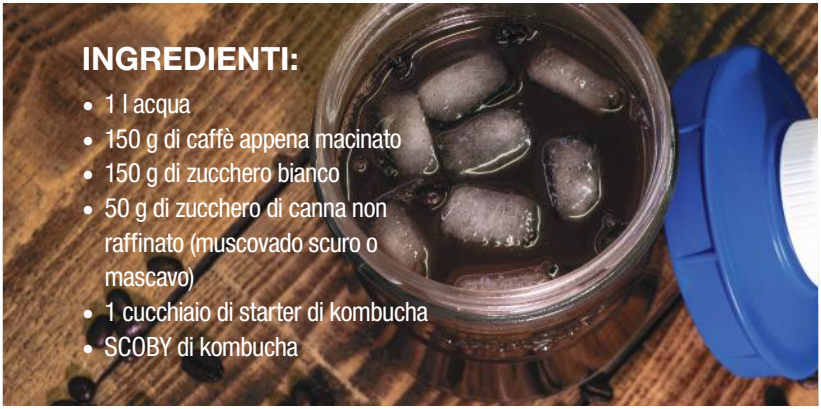
- 250 ml di kombucha fermentato di base
- 1-1,5 cucchiai di olio di semi di canapa biologico

Otterrete tutti i benefici del kombucha con l'aggiunta del cannabidiolo (CBD), che infonde alla bevanda il gusto terroso dell'olio di canapa. Potete utilizzare il kombucha della preparazione precedente oppure ottenere più gusto con un kombucha rifermentato con frutta e/o erbe. Usate qualsiasi frutto vi piaccia. Ecco alcuni suggerimenti:

- zenzero e limone
- lamponi e menta
- fragola e basilico

Prendete una porzione di kombucha, circa 100-250 ml. Aggiungete un cucchiaino e mezzo di olio e mescolate. L'olio non si dissolve nel kombucha, quindi potrebbe essere necessario continuare a mescolare mentre si beve.

CAFFÈ KOMBUCHA



INGREDIENTI:

- 1 l acqua
- 150 g di caffè appena macinato
- 150 g di zucchero bianco
- 50 g di zucchero di canna non raffinato (muscovado scuro o mascavo)
- 1 cucchiaio di starter di kombucha
- SCOBY di kombucha

Mettete in infusione il caffè in metà dell'acqua. Filtrate per rimuovere qualsiasi sedimento di caffè oppure lasciate riposare un po'. Mentre il caffè è ancora caldo, mescolate lo zucchero. Aggiungete il resto dell'acqua e aspettate fino a quando la miscela di caffè raggiunge la temperatura ambiente. Aggiungete lo SCOBY e lo starter di kombucha. Lasciate fermentare per 3-5 giorni a temperatura ambiente o fino a quando la bevanda raggiunge il sapore desiderato.

Idee per servire:

Aggiungete gocce di vaniglia, cannella e caramello.
Usatelo per preparare caffè kombucha freddo con gelato alla vaniglia e cubetti di ghiaccio.
Inzuppateci i biscotti per preparare il tiramisù.

KOMBUCHA ALLA MELISSA

INGREDIENTI:

- 1,2 l di acqua
- 5 g di foglie di melissa (fresca o secca)
- 70 g di zucchero
- 100 ml di starter di kombucha
- SCOBY di kombucha

Portate a ebollizione 200 ml di acqua. Togliete dal fuoco, aggiungete il tè e lasciatelo in infusione per almeno 15 minuti (fino a 5 ore per avere un tè più forte). Filtrate il tè e aggiungete lo zucchero, mescolando finché non è completamente sciolto. Versate il tè zuccherato nel contenitore, quindi aggiungete il resto dell'acqua. Lasciate raffreddare fino a raggiungere la temperatura ambiente. Versare il liquido starter e posizionate con cura lo SCOBY sulla superficie. Coprite con un coperchio che permetta la circolazione dell'aria o con un pezzo di stoffa. Conservate il contenitore a temperatura ambiente (21-25 °C) per 7-10 giorni lontano dalla luce diretta del sole. Dopo circa 6-7 giorni, potete iniziare ad assaggiare il vostro kombucha giornalmente, fino a quando non ha il sapore adatto a voi.
Quando la fermentazione è finita, imbottigliate il kombucha filtrato. Servite freddo e decorate con foglie di melissa fresca.

KOMBUCHA ALLO ZENZERO LIMONE E MENTA

INGREDIENTI:

- 1 l di kombucha
- 1 cucchiaino di radice di zenzero grattugiata
- succo di un limone
- 2 fette di limone fresco biologico
- alcune foglie di menta fresca

Aggiungete tutti gli ingredienti al kombucha. Chiudete con un coperchio ermetico. Fermentate 1-2 giorni a temperatura ambiente. Servite freddo.

KOMBUCHA ALLA CAROTA E ZENZERO

INGREDIENTI:

- 1 l di kombucha
- 150 ml di succo di carota
- 50 ml di succo d'arancia
- 1 cucchiaino di radice di zenzero grattugiata
- qualche fetta di arancia fresca

Aggiungete tutti gli ingredienti al kombucha. Chiudete con un coperchio ermetico. Fermentate 1-2 giorni a temperatura ambiente. Servite freddo.

KOMBUCHA ALLA MENTA, ARANCIA E ROSA CANINA

INGREDIENTI:

- 800 ml di kombucha base
- 200 ml di tè alla rosa canina
- 50 ml di succo d'arancia fresco
- alcune foglie di menta fresca

Preparate il tè e raffreddate a temperatura ambiente. Aggiungete tutti gli ingredienti al kombucha. Chiudete con un coperchio ermetico. Fermentate 2-3 giorni a temperatura ambiente. Servite freddo.

KOMBUCHA ALLA MENTA LIME E CETRIOLO

INGREDIENTI:

- 1 l di kombucha
- fette di cetriolo fresco sbucciato
- 100 ml di succo di lime
- foglie di menta fresca

Aggiungete tutti gli ingredienti al kombucha. Chiudete con un coperchio ermetico. Fermentate per 1-2 giorni a temperatura ambiente. Servite freddo.

KOMBUCHA ALLA MENTA LIMONE E PERA

INGREDIENTI:

- 1 l di kombucha
- 100 ml di succo di pera
- 50 ml di succo di limone
- alcune fette di limone
- foglie di menta fresca

Aggiungete tutti gli ingredienti al kombucha. Chiudete con un coperchio ermetico. Fermentate per 1-2 giorni a temperatura ambiente. Servite freddo.

KOMBUCHA ALL'ARANCIA

INGREDIENTI:

- 1 l di kombucha fermentato al tè nero o verde
- 10 g di buccia d'arancia essiccata
- 2 fette di arancia fresca biologica
- 100 ml di succo d'arancia fresco

Aggiungete tutti gli ingredienti al kombucha. Chiudete con un coperchio ermetico. Fermentate per 2-3 giorni a temperatura ambiente. Servite freddo.

KOMBUCHA AGLI AGRUMI

INGREDIENTI:

- 1 l di kombucha fermentato al tè nero o verde
- 50 ml di succo di limone fresco
- 1 fetta di limone biologico
- 30 ml di succo di lime fresco
- 1 fetta di lime biologico
- 30 ml di succo d'arancia biologico
- 2 fette di arancia biologica

Aggiungete tutti gli ingredienti al kombucha. Chiudete con un coperchio ermetico. Fermentate per 1-3 giorni a temperatura ambiente. Servite freddo.

POMEGRANATE LEMONADE KOMBUCHA

INGREDIENTI:

- 1 l di kombucha fermentato al tè nero o verde
- 75 ml di succo di melograno
- 50 ml di succo di limone fresco
- 3 fette di limone biologico

Aggiungete tutti gli ingredienti al kombucha. Chiudete con un coperchio ermetico. Fermentate per 1-2 giorni a temperatura ambiente. Servite freddo.

KOMBUCHA JUN AL LIMONE E ROSMARINO

INGREDIENTI:

- 1 l di kombucha jun
- 100 ml di succo di limone appena spremuto
- alcune fette di limone biologico
- rosmarino fresco
- cubetti di ghiaccio per servire

Aggiungete tutti gli ingredienti al kombucha. Chiudete con un coperchio ermetico. Fermentate per 1-2 giorni a temperatura ambiente. Servite freddo.

KOMBUCHA JUN ALLA PRUGNA E LAVANDA

INGREDIENTI:

- 1 l di kombucha jun
- 0,5 l di acqua
- 100 g di boccioli di lavanda essiccati
- 5 g di tè verde
- 50 ml di miele
- 100 ml di succo di prugna

Aggiungete tutti gli ingredienti al kombucha. Chiudete con un coperchio ermetico. Fermentate per 3 giorni a temperatura ambiente. Servite freddo.

Preparate il tè verde con i boccioli di lavanda. Una volta che il tè è pronto, togliete le foglie o le bustine di tè. Potete lasciare la lavanda nell'infusione.

ACETO DI KOMBUCHA BASE

Preparare il consueto quantitativo di kombucha al tè nero o verde secondo la ricetta originale. Mettete il contenitore in un ambiente caldo (21-25 °C), lontano dalla luce diretta del sole. Lasciate fermentare a lungo - circa 30-60 giorni. Dopo 4 settimane potete iniziare ad assaggiare. Quando siete soddisfatti del livello di acidità e asprezza, filtrate l'aceto di kombucha e conservatelo in una bottiglia a chiusura ermetica.

ACETO ALLE ERBE

Usate l'aceto di kombucha che avete fermentato per almeno 4 settimane e aggiungete delle erbe di vostra scelta. Lasciate fermentare per un paio di settimane a temperatura ambiente. Filtrate e conservate in un luogo asciutto e buio per un massimo di 6 mesi.

Suggerimenti:

- Erbe del Mediterraneo (origano fresco, basilico, timo, rosmarino)
- Dragoncello
- Salvia

VINAIGRETTE ALLA SENAPE

INGREDIENTI:

- 2 cucchiai di senape di Digione
- 6 cucchiai di olio (di oliva o di zucca)
- 4 cucchiai di aceto di kombucha alle erbe
- aglio tritato
- sale
- pepe

Mescolare olio, aceto e senape con una frusta, aggiungere l'aglio tritato, sale e pepe a piacere. Usate immediatamente sulle insalate.

VINAIGRETTE AL PEPERONCINO

INGREDIENTI:

- 4 cucchiai di aceto di kombucha
- 1 cucchiaio di miele
- polvere di peperoncino o peperoncini freschi tritati
- 1 cucchiaino di senape di Digione
- sale
- pepe

Mescolate con forza tutti gli ingredienti fino a che non sono ben combinati. Questo condimento può essere usato come marinatura per la carne, per condire l'insalata o come guarnizione su un burrito.

COCKTAIL CON KOMBUCHA

KOMBUCHA COSMOPOLITAN

INGREDIENTI:

(2 PORZIONI)

- 120 ml di vodka
- 40 ml di kombucha all'arancia (vedi ricetta nella sezione "seconda fermentazione")
- 60 ml di succo di mirtillo rosso
- 30 ml di succo di lime
- ghiaccio tritato finemente

Mescolate vodka, mirtillo rosso e succo di lime in uno shaker da cocktail o in un bicchiere più grande, quindi aggiungete il kombucha all'arancia. Filtrate in bicchieri da cocktail precedentemente preparati con ghiaccio tritato. Guarnite con una buccia d'arancia.

GIN MELOGRANO E LIMONE

INGREDIENTI:

(2 PORZIONI)

- 120 ml di gin
- 300 ml di kombucha al limone e melograno (ricetta nella sezione “seconda fermentazione”)
- chicchi di melograno
- ghiaccio tritato

Versate il gin e il kombucha al limone e melograno in un contenitore Kefirko e mescolate bene. Filtrate in bicchieri ghiacciati, poi coprite con ghiaccio tritato e alcuni chicchi di melograno.

GIN FIZZ AGLI AGRUMI

INGREDIENTI:
(2 PORZIONI)

- 120 ml di gin
- 400 ml di kombucha agli agrumi (ricetta nella sezione “seconda fermentazione”)
- 50 ml di succo di lime
- limone fresco
- rosmarino fresco
- cubetti di ghiaccio

Versate il gin, il kombucha di agrumi e il succo di lime nel contenitore Kefirko. Mescolate delicatamente e filtrate in un bicchiere con molto ghiaccio. Guarnite con fette di limone e un rametto di rosmarino.

MOJITO DI KOMBUCHA

INGREDIENTI PER IL KOMBUCHA ALLA MENTA:

- 1,3 l di acqua
- 4 g di tè verde o due bustine di tè
- 2 g di foglie di menta (fresca o secca)
- 80 g di zucchero
- 100 ml di starter di kombucha
- SCOBY

Portate a ebollizione 200 ml di acqua. Mescolate il tè nell'acqua calda e lasciate in infusione per almeno 10 minuti. Filtrate il tè e mescolate lo zucchero fino a completo scioglimento. Versate il tè zuccherato in un contenitore, quindi aggiungete il resto dell'acqua. Lasciate raffreddare fino a raggiungere una temperatura inferiore a 30 °C. Versate il liquido starter e posizionate con cura lo SCOBY sulla superficie. Chiudete con un coperchio che permetta la circolazione dell'aria o con un pezzo di stoffa. Lasciate il contenitore a temperatura ambiente (21-25 °C), lontano dalla luce diretta del sole per 5-10 giorni. Assaggiate dopo 5 giorni. Se il sapore è buono, filtrate la bevanda, altrimenti lasciatela fermentare per altri 2-5 giorni.

INGREDIENTI PER IL MOJITO

(2 PORZIONI):

- 80 ml di rum bianco
- succo di 2 lime
- 12-14 foglie di menta fresca
- 2 cucchiai di zucchero di canna
- spicchi di lime fresco
- ghiaccio tritato
- kombucha alla menta

In un bicchiere o in una piccola brocca mescolate 3/4 delle foglie di menta fresca con il succo di lime e lo zucchero. Versate in bicchieri alti, quindi aggiungete una manciata di ghiaccio tritato e gli spicchi di lime. Aggiungete il kombucha alla menta e guarnite con foglie di menta fresca.

MASCHERA PER IL VISO ALLO SCOBY

INGREDIENTI:

- SCOBY con una piccola quantità di liquido di kombucha
- aloe vera / olio di cocco / uovo crudo / olio di mandorle / olio d'oliva
- olio essenziale (di lavanda, rosa canina, albero del tè, camomilla, rosa, citronella o menta piperita)

Scegliete gli ingredienti per la vostra maschera facciale a seconda dell'effetto che desiderate ottenere. Ecco alcune idee:

- aloe vera: per pelle secca, infiammazioni, bruciature
- olio di cocco (ricco di minerali e acidi grassi a catena media): nutritivo e lenitivo della pelle
- uovo crudo: idratante, anti-acne, rassodante, pelle grassa
- olio di mandorle: è fonte di vitamina E e altri nutrienti.
- olio di oliva (ricco di antiossidanti): idratare la pelle e fornire elasticità e morbidezza.

Mescolate tutti gli ingredienti in un frullatore fino a raggiungere la consistenza desiderata. Utilizzate immediatamente, conservate in frigorifero non più di un giorno o due.
Applicate la miscela sul viso. Lasciatela in posa per 10-15 minuti, toglietela e applicate la vostra crema idratante preferita.

*L'applicazione del kombucha sulla pelle del viso aumenta la circolazione del sangue, quindi lo sviluppo di un po' di rossore è del tutto normale.
*Per ottenere l'effetto peeling aggiungete caffè macinato grosso, zucchero o grano saraceno nella vostra maschera per il viso.

1. TONICO PER PELLE GRASSA

INGREDIENTI:

- 1 parte di acqua
- 1 parte di aceto di kombucha di base
- 3-5 gocce di olio di tea tree, eucalipto, jojoba, rosmarino

2. TONICO PER PELLE NORMALE

INGREDIENTI:

- 2 parti di acqua
- 1 parte di aceto di kombucha di base
- 3-5 gocce di olio di lavanda, di semi di cetriolo o di semi di carota

3. TONICO PER PELLE SECCA/SENSIBILE

INGREDIENTI:

- 3 parti di acqua
- 1 parte di aceto di kombucha di base
- 3-5 gocce di olio di rosa, camomilla o geranio

Mescolate tutti gli ingredienti in una piccola ciotola. Applicate sulla pelle con un batuffolo di cotone e lasciate agire fino a 10 minuti, quindi risciacquate con acqua.

MASCHERA PER CAPELLI

INGREDIENTI:

- 100 ml di aceto di kombucha di base
- 2 cucchiai di olio di cocco
- 50 ml di acqua
- qualche goccia di olio essenziale di lavanda o rosmarino

Mescolate tutti gli ingredienti. Applicate sui capelli e lasciate agire per 10-20 minuti, quindi risciacquate e lavate i capelli come al solito.

DETERGENTE PER LA CASA

INGREDIENTI:

- una parte di aceto di kombucha di base
- una parte di acqua
- un pizzico di sale
- un pizzico di bicarbonato di sodio
- qualche goccia di olio essenziale (lavanda, arancia, rosmarino, tea tree, menta piperita, eucalipto, limone o qualsiasi altro olio con proprietà antimicrobica)

Mescolate tutti gli ingredienti e versateli in un flacone spray per facilitarne l'uso. Spruzzate sulle superfici sporche e passate un panno o una spugna. Per le macchie più ostinate spruzzate il prodotto detergente sulla zona e lasciate agire per circa 15 minuti, poi passate un panno.

Kefirko®

La meraviglia della fermentazione

FERMENTATORE KEFIR

KIT FORMAGGIO

FERMENTATORE PER VERDURE

SECONDA FERMENTATIONE

COLTURE

COSMETICI

www.kefirko.it

Seguici: YouTube

© Borgla, d.o.o., Valvasorjeva 40, 2000 Maribor, Slovenia, Europe, info@borgla.com, www.borgla.com