

Kombucha

a fermentazione continua



ISTRUZIONI - INSTRUCTIONS - INSTRUCTIONS - ANWEISUNGEN - INSTRUCCIONES

Kombucha a fermentazione continua

PREPARATIVI

Ingredienti:

10g di foglie di Tè

100g di Zucchero

1 Soby + Starter Kombucha

Procedimento:

1) **Riscalda l'acqua** - Portala ad **ebollizione**. In questa maniera abatterai la carica batterica e sarai pronto all'infusione degli ingredienti.

2) **Metti in infusione il tè per circa 8/10 minuti**

3) **Zucchera l'infuso** - Filtra il liquido eliminando le foglie di tè. **Aggiungi lo zucchero** secondo le quantità prestabilite e mescola finché non si scioglie completamente. **Lo zucchero funge da nutrimento per i microrganismi contenuti nello SCOBY** e permetterà loro di avviare il processo di fermentazione che darà origine al nostro Kombucha. È importante ricordarsi che lo zucchero verrà quindi trasformato e se ne perderà la maggior parte nel risultato finale.

4) **È il momento dello SCOBY** - **Immergi lo SCOBY** nella soluzione facendo attenzione che la temperatura sia inferiore ai 30°C. I microrganismi al suo interno danno vita alla fermentazione che trasformerà il tè zuccherato in Kombucha.

5) **Fermentazione** - Una volta coperto il contenitore con una pezzuola in cotone leggero e traspirante, **inizia la fermentazione**. Riponi il tuo Kombucha in un **luogo asciutto, con un buon riciclo d'aria** e non esposto alla luce diretta (ma neanche al buio). Fai attenzione che nella stanza non ci siano muffe che potrebbero contaminare il tuo Kombucha. Il processo di fermentazione del Kombucha è fortemente influenzato dalle condizioni esterne.

Solitamente questo processo di trasformazione dura dai 7 ai 15 giorni.

6) **Come capire quando è pronto** - Dal quinto giorno di fermentazione inizia ad assaggiare il tuo Kombucha. Quando avrai raggiunto un equilibrio tra dolce e acido sarà pronto per essere bevuto. Se hai un piaccemetro puoi verificare il pH del Kombucha. Quando il pH avrà raggiunto valori di 3.5 / 4, sarà pronto.

Continuously fermented kombucha

PREPARATIONS

Ingredients:

10g of tea leaves

100g of Sugar

1 Soby + Starter Kombucha

Procedure:

1) **Heat the water** - Bring it to a **boil**. In this way you will reduce the bacterial load and you will be ready to infuse the ingredients.

2) **Steep the tea for about 8/10 minutes**

3) **Sugar the infusion** - Filter the liquid, removing the tea leaves. **Add the sugar** according to the pre-established quantities and mix until it dissolves completely. **The sugar acts as nourishment for the microorganisms contained in the SCOBY** and will allow them to start the fermentation process that will give rise to our Kombucha. It is important to remember that the sugar will then be transformed and most of it will be lost in the final result.

4) **It's SCOBY time** - **Immerse the SCOBY** in the solution, making sure the temperature is below 30°C. The microorganisms inside give rise to the fermentation that will transform the sweetened tea into Kombucha.

5) **Fermentation** - Once the container is covered with a light and breathable cotton cloth, **fermentation begins**. Store your Kombucha in a **dry place, with good air circulation** and not exposed to direct light (but not in the dark either). Be careful that there is no mold in the room that could contaminate your Kombucha. The Kombucha fermentation process is heavily influenced by external conditions. Usually this transformation process lasts from 7 to 15 days.

6) **How to understand when it is ready** - From the fifth day of fermentation start tasting your Kombucha. When you have achieved a balance between sweet and acidic it will be ready to drink. If you have a pH meter you can check the pH of the Kombucha. When the pH has reached values of 3.5 / 4, it will be ready.

Kombucha fermenté en continu

PREPARATION

Ingédients:

10g de feuilles de thé

100g de Sucre

1 Soby + Starter Kombucha

Procédure:

1) **Chauffer l'eau** - Portez-le à **ébullition**. De cette façon, vous réduirez la charge bactérienne et vous serez prêt à infuser les ingrédients.

2) **Faites infuser le thé pendant environ 8/10 minutes**

3) **Sucrer l'infusion** - Filtrez le liquide en retirant les feuilles de thé. **Ajouter le sucre** selon les quantités préétablies et mélanger jusqu'à dissolution complète.

Le sucre agit comme nourriture pour les micro-organismes contenus dans le SCOBY et leur permettra de démarrer le processus de fermentation qui donnera naissance à notre Kombucha. Il est important de rappeler que le sucre sera alors transformé et qu'une grande partie sera perdue dans le résultat final.

4) **C'est l'heure de SCOBY - Plongez le SCOBY** dans la solution en vous assurant que la température est inférieure à 30°C. Les micro-organismes qu'il contient donnent lieu à la fermentation qui transformera le thé sucré en Kombucha.

5) **Fermentation** - Une fois le récipient recouvert d'un tissu en coton léger et respirant, la **fermentation commence**. Conservez votre Kombucha dans un **endroit sec, avec une bonne circulation d'air** et non exposé à la lumière directe (mais pas dans l'obscurité non plus). Faites attention à ce qu'il n'y ait pas de moisissure dans la pièce qui pourrait contaminer votre Kombucha. Le processus de fermentation du Kombucha est fortement influencé par les conditions extérieures. Habituellement, ce processus de transformation dure de 7 à 15 jours.

6) **Comment comprendre quand il est prêt** - Dès le cinquième jour de fermentation commencez à déguster votre Kombucha. Lorsque vous aurez atteint un équilibre entre le sucré et l'acidité, il sera prêt à boire. Si vous disposez d'un pH-mètre, vous pouvez vérifier le pH du Kombucha. Lorsque le pH aura atteint les valeurs de 3,5/4, il sera prêt.

Kontinuierlich fermentiertes Kombucha VORBEREITUNGEN

Zutaten:

10g Teeblätter

100g Zucker

1 Scoby + Starter-Kombucha

Verfahren:

1) **Erhitzen Sie das Wasser** - Bringen Sie es zum **Kochen**. Auf diese Weise reduzieren Sie die Bakterienbelastung und können die Zutaten aufgießen.

2) **Den Tee etwa 8/10 Minuten ziehen lassen**

3) **Zuckern Sie den Aufguss** - Filtern Sie die Flüssigkeit und entfernen Sie die Teeblätter. **Geben Sie den Zucker** gemäß den vorgegebenen Mengen hinzu und verrühren Sie, bis er sich vollständig aufgelöst hat. **Der Zucker dient als Nahrung für die im SCOBY enthaltenen Mikroorganismen** und ermöglicht es ihnen, den Fermentationsprozess zu starten, aus dem unser Kombucha entsteht. Es ist wichtig zu bedenken, dass der Zucker dann umgewandelt wird und der größte Teil davon im Endergebnis verloren geht.

4) **Es ist SCOBY-Zeit - Tauchen Sie den SCOBY** in die Lösung und achten Sie darauf, dass die Temperatur unter 30 °C liegt. Die darin enthaltenen Mikroorganismen führen zu einer Fermentation, die den gesüßten Tee in Kombucha umwandelt.

5) **Gärung** - Sobald der Behälter mit einem leichten und atmungsaktiven Baumwolltuch abgedeckt wird, **beginnt die Gärung**. Lagern Sie Ihr Kombucha an **einem trockenen Ort mit guter Luftzirkulation** und keinem direkten Lichteinfall (aber auch nicht im Dunkeln). Achten Sie darauf, dass sich kein Schimmel im Raum befindet, der Ihr Kombucha verunreinigen könnte. Der Fermentationsprozess von Kombucha wird stark von äußeren Bedingungen beeinflusst. Normalerweise dauert dieser Transformationsprozess 7 bis 15 Tage.

6) **So erkennen Sie, wann es fertig ist** - Beginnen Sie ab dem fünften Tag der Gärung mit der Verkostung Ihres Kombucha. Wenn Sie ein Gleichgewicht zwischen süß und sauer erreicht haben, ist es trinkfertig. Wenn Sie ein pH-Meter haben, können Sie den pH-Wert des Kombucha überprüfen. Wenn der pH-Wert Werte von 3,5/4 erreicht hat, ist es fertig.

Kombucha fermentada continuamente PREPARATIVOS

Ingredientes:

10 g de hojas de té

100g de azúcar

1 Scoby + Kombucha inicial

Procedimiento:

1) **Calentar el agua** - Déjalo **hervir**. De esta forma reducirás la carga bacteriana y estarás listo para infusionar los ingredientes.

2) **Reposar el té durante unos 8/10 minutos.**

3) **Azúcar la infusión** - Filtrar el líquido quitando las hojas de té. **Agrega el azúcar** según las cantidades preestablecidas y mezcla hasta que se disuelva por completo. **El azúcar actúa como alimento para los microorganismos contenidos en el SCOBY** y les permitirá iniciar el proceso de fermentación que dará origen a nuestra Kombucha. Es importante recordar que el azúcar luego se transformará y la mayor parte se perderá en el resultado final.

4) **Es hora de SCOBY - Sumerja el SCOBY** en la solución, asegurándose de que la temperatura sea inferior a 30°C. Los microorganismos del interior dan lugar a la fermentación que transformará el té endulzado en Kombucha.

5) **Fermentación** - Una vez cubierto el recipiente con un paño de algodón ligero y transpirable, **comienza la fermentación**. Guarda tu kombucha en un **lugar seco, con buena circulación de aire** y no expuesto a la luz directa (pero tampoco en la oscuridad). Ten cuidado de que no haya moho en la habitación que pueda contaminar tu Kombucha. El proceso de fermentación de Kombucha está fuertemente influenciado por las condiciones externas. Normalmente este proceso de transformación dura de 7 a 15 días.

6) **Cómo saber cuando está listo** - A partir del quinto día de fermentación empieza a probar tu Kombucha. Cuando haya conseguido un equilibrio entre dulce y ácido estará listo para beber. Si tienes un medidor de pH podrás comprobar el pH de la Kombucha. Cuando el pH haya alcanzado valores de 3,5/4 ya estará lista.



Kombucha

a fermentazione continua

