JUN & KOMBUCHA

Sugestões de iniciação

JUN		KOMBUCHA
INGREDIENTES		
1 "bolacha"; 1L de água engarrafada (pode também começar com 2L); 100ml (10%) de líquido da cultura anterior, para cada litro de nova fermentação; 		
Mel: 4 colheres (de preferência puro) Chá verde: 3 saquetas 		Açucar: 70g a 100g (7% a 100%) por litro de água; (branco, amarelo areado, mascavado...) Chá preto (ou verde): 3 Saquetas (se for preto sugiro: English Breakfast ou Darjeeling) 

UTENSÍLIOS:

- Chaleira eléctrica ou panela para ferver água;
- Recipientes (preferência vidro) de 1,5L (ou mais) para a fermentação;
- Um elástico;
- Um lenço/pano de linho/algodão ou um guardanapo de papel
  (o tecido deve ser suficientemente poroso para permitir à cultura "respirar", mas não tanto que permita a entrada de insectos, esporos de plantas e outras impurezas);
- Copo medidor;
- Funil;
- Garrafas e/ou recipientes de boca larga;
- Opcionais:
  Coador de malha muito fina ou Filtros de café;
  Colher de salada, espátula ou colher de sopa (plástico ou inox).



:PREPARAÇÃO:

Comece com 1L.
Se pretender mais, pode começar com 2L (e mais açúcar / mel). Não é necessária uma bolacha muito grande. Ou então, se preferir, basta esperar que a colónia de Jun / kombucha cresça e se reproduza.

1. Ferver a água;
2. Verter para o recipiente e adicionar o chá deixando repousar durante 15min;
3. Remover as saquetas, esperar que o chá fique morno e acrescentar o açúcar / mel mexendo bem para dissolver totalmente;





4. Deixar o chá arrefecer até à temperatura ambiente.
5. Juntar 10% da cultura anterior (1L chá = 100ml cultura – pode mexer para misturar).
    a) Se por algum motivo não tiver líquido da cultura anterior, pode usar vinagre branco destilado ou de cidra.



Sugere-se: apenas depois de ter tudo preparado para colocar a(s) bolacha(s) no novo chá, a(s) deve retirar do antigo:

6. *Opcional*: lavar a(s) bolacha(s) em água, retirando as peles mais finas ou que se estão a soltar.
7. Juntar à mistura a(s) bolacha(s) usando as mãos ou um utensílio de cozinha;





8. Cobrir o recipiente de fermentação com o lenço, pano ou guardanapo de papel. Fixar com elástico, tendo cuidado para que não hajam folgas por onde insectos possam entrar.
9. Guardar fora do alcance de luz solar directa (pode ser no escuro).

QUANDO ESTÁ PRONTO?

Jun		Kombucha
Recomenda-se um período entre 3 a 7 dias de fermentação.		Recomenda-se um período entre 8 a 12 dias de fermentação.

Temperatura ambiente mais alta = menos tempo de fermentação.

Mais bolachas (ou mais grossas) no recipiente = menos tempo de fermentação.

Quanto mais tempo durar a fermentação mais ácida fica a bebida.

COMO SABER?

Prove. O mais importante é guiarmo-nos pelo sabor do chá.

No início da fermentação: o chá deve estar doce;
No fim: agridoce ou, de preferência, ácido.

Por isso, se ao fim do período recomendado, estiver apenas doce ainda não está pronto.

Nota: A Kombucha é tradicionalmente preparada bem ácida.

Para provar:

a) Pode usar uma palhinha, introduzindo-a no líquido, tapando a ponta e depois deitando numa colher.

b) Pode inclinar ligeiramente o recipiente e verter para uma chávena de café

c) Ou pode usar colher directamente.



E DEPOIS DE PRONTO?

1. Siga as indicações da página anterior;

O QUE FAZER COM O LÍQUIDO JÁ FERMENTADO?

Engarrafar para beber puro:
Despejar a bebida em garrafas (usando funil), as quais podem ficar completamente cheias e fechá-las com firmeza. É normal haver uma certa quantidade de sedimento;



a) Se não quiser sedimento algum, use filtro de café. Se quiser apenas bloquear as partículas maiores, use um coador de malha muito fina.

b) Se demorar muito tempo a consumir, não se surpreenda se ao fim de algum tempo surgir uma mini bolacha.



Depois de engarrafada, sugere-se manter sempre no frigorífico. A bebida vai acidificar mais lentamente!

Esta 1ª fermentação é a base e o suficiente para o consumo e benefício probiótico do Jun/Kombucha.

Pode acrescentar ingredientes do seu agrado, sólidos ou líquidos e efectuar mistura ou uma 2ª fermentação (sem as bolachas) para adicionar sabores e nutrientes à bebida.

A seguir, algumas sugestões para dar sabor ao Jun / Kombucha...

: ADICIONAR SABOR E VALOR NUTRITIVO :

Lembre-se, as bebidas puras podem ser bem ácidas, sobretudo a Kombucha! (entre pH 2,7 e 3,2. Máximo de pH 4,0)

INGREDIENTES:
Pode consumir, misturando directamente, com…

- Água q.b (como faria com o vinagre de cidra);
- Batidos de água com fruta e/ou legumes;
- Cacau ou farinha de alfarroba;
- Extractos de baunilha e frutas, xaropes, licores...
- Especiarias, sumos de frutas, chá ou infusões, na altura de beber.
- Preparar como se fosse uma sangria usando frutas (frescas, secas ou cristalizadas) a seu gosto. Pode usar gengibre fresco ou cristalizado, por ex.
- Em substituição de vinagre em qualquer receita.

Adoçar: Use os adoçantes que preferir.

Kombucha com mel: sugiro juntar apenas no momento em que se bebe. Sendo o mel um antibacteriano, não sei se afectará os microrganismos que dão à kombucha algumas das suas propriedades benéficas. Em caso de dúvida, jogo pelo seguro. Ou então use mel pasteurizado.

COMO FAZER?
Quantidades de ingredientes para Jun / Kombucha:

Esta é uma questão de preferência pessoal. Indico alguns para se iniciar, mas o seu gosto e a imaginação são o limite.

Pode misturar e beber logo ou deixar mais algum tempo para fermentar os ingredientes adicionados.
Pode adoçar ou não.

E SE QUISER UMA BEBIDA GASEIFICADA?

Faça como indicado acima, mas em recipiente / garrafa fechada hermeticamente. Pode adicionar um pouco de açúcar (aumenta conteúdo alcoólico).

Nota: Tome cuidado, pois as herméticas podem gerar pressão suficiente para rebentar vidro ou plástico.

Ou, ao abrir, causar um repuxo tipo champanhe.

Sugestões para fermentações herméticas:

- Encha apenas 1/3 do recipiente;
- Use rolhas de cortiça que não estejam demasiado apertadas. A pressão vai fazendo a rolha subir.



- Abra muito ligeiramente a cada 12h para libertar um pouco de pressão.
- Use borbulhador (airlock).

: CUIDADOS COM O JUN / KOMBUCHA :

HIGIENE

Usar recipientes, utensílios e mãos lavadas (e bem enxaguadas) quando manipular as bolachas. Raramente lavo os recipientes com detergentes (há quem aconselhe a não o fazer de todo). Usar vinagre de compra (ou de jun / kombucha, respectivamente) e água.

a) Se fizer questão de usar detergentes, certifique-se que estão mesmo muito bem enxaguados para evitar resíduos químicos.

ÁGUA ENGARRAFADA / FERVIDA / FILTRADA (tipo Brita)

A água canalizada contém cloro o qual não é benéfico para o nosso organismo e, supõe-se, também não será para as colónias de Jun / kombucha.

Por isso se aconselha o uso de água engarrafada ou fervida.
A fervura (ou evaporação) é um método caseiro para retirar o cloro da água. No entanto, estes dois métodos não eliminam a cloramina, a qual é um composto que contém cloro e amónia, muito mais estável do que o cloro.

Não se recomenda o uso de água que tenha sido processada por ionizadores.

O valor considerado seguro para o cloro são menos de 4ppm (partes por milhão - equivalente a 4mg/l). Para saber como está a água do seu concelho (ver: Decreto-Lei n.º 306/2007, de 27 de Agosto), pode tentar consultar a ERSAR na internet (www.ersar.pt), onde estão disponíveis os resultados do controlo da qualidade da água para consumo humano. Pode também contactar o SMAS ou uma loja especializada em aquariofilia, os quais costumam estar bem informados, uma vez que os peixes são muito mais sensíveis ao cloro que os seres humanos.

Outra questão a considerar são as habitações muito antigas que ainda poderão manter as canalizações que contêm chumbo.

Mais fácil, claro, é usar água engarrafada.

CHÁ

O tipo de chá influencia a qualidade final da fermentação e o seu sabor.

Os mais comuns são o Preto e o Verde. Deve ter o cuidado de não usar chás com qualquer aditivo, aromas ou óleos.

Pode misturar vários tipos de chá e há quem use descafeinado.

O Preto é geralmente considerado o melhor para a kombucha (Ceilão, English Breakfast e Darjeeling) e o verde para o Jun.

Pode também usar com qualquer um dos dois fermentados:
Oolong ou branco (O branco em combinação com verde, preto ou Oolong).

INFUSÕES (sugere-se 1 parte de chá para 2 de infusão)

Pode usar de ervas ou frutas. Rooibos, camomila ou hibisco são muito apreciados... mas reserve sempre uma bolacha exclusivamente em chá.



Preste atenção ao tipo de infusão.
Muitas de ervas / frutos possuem efeito anti bacteriano.

Quando escolher leia o pacote. Deve dizer 100% de rooibos, camomila, etc. Tenha o cuidado de não usar chás com qualquer aditivo, aromas ou óleos essenciais (voláteis) adicionados.

Pretendendo dar mais sabor ao Jun/Kombucha, prefiro fazê-lo em mistura ao consumir ou em 2ª fermentação.

CAFÉ = KOFUCHA



Pode também fazer a kombucha com café. Os americanos, há uns anos atrás baptizaram-na de Kofucha.

Para isso basta substituir o chá pelo café e o processo é igual. Pode usar usar os 10% de líquido inicial, mas muitos utilizadores acham desnecessário.

LAVAR AS BOLACHAS?
Pode fazê-lo sempre que mudar de uma cultura para a outra.
Geralmente apenas o faço quando pretendo lavar os recipientes e retirar o excesso de resíduos.

EVITE MOVIMENTAR E ABANAR RECIPIENTE
Isto pode causar perturbações no líquido e impedir que uma nova bolacha se forme. Ou fazer com que a bolacha bebé deixe a superfície e não se desenvolva.

Nenhuma das situações irá prejudicar a fermentação.

CAFEÍNA
Se para si constitui um problema, use uma mistura de chá verde e descafeinado. Pode também deixar as saquetas de chá durante 1 minuto em água a ferver à parte e depois mudá-las para a água a ferver definitiva. Parte da cafeína desaparece deste modo.

ACÚCAR (Kombucha)
Durante a fermentação, o açúcar (sacarose) é degradado em frutose e glicose, metabolizando-se ácidos, vitaminas, minerais, enzimas e CO^2.

Se a sua preocupação é a contagem de calorias, uma chávena de kombucha tem muito menos açúcar que uma chávena de sumo de maçã.

Pode utilizar vários tipos de açúcar:
Branco ou amarelo areado, são os mais fáceis de processar para a kombucha e produzem resultados mais consistentes.

Mascavado, rapadura, demerara ou melaço de cana também podem ser usados, mas são mais difíceis e os resultados não costumam ser tão apreciados, produzindo um sabor diferente e muito sedimento.

Há quem use mel pasteurizado. Não use o mel cru, uma vez que o seu efeito anti bacteriano poderá afectar a qualidade final do fermentado.
(Mas funciona? - poderá perguntar. Sim, tenho Kombucha a funcionar com mel puro. No entanto, o seu comportamento inicial bem como continuado é diferente. Prefiro ter as duas culturas)

MEL (Jun)
De preferência puro. Costumo comprar directamente ao produtor.

TAMANHO, TIPO & FORMA DOS RECIPIENTES

A nova bolacha adapta-se ao recipiente onde é gerada. Pode usá-los dos mais diversos tamanhos (há quem utilize 10L) mas considere que poderá ter de os transportar ou segurar para verter o líquido.





Por outro lado, a largura e boca do recipiente influenciam a velocidade com que a fermentação se processa. Quanto mais largas mais rápido.

Para quem efectua fermentação contínua em recipientes concebidos para esse fim, há a considerar as torneiras (spigots). Verifique se a parte interna é de plástico (adequado) ou aço inoxidável.

MATERIAIS PARA OS RECIPIENTES & UTENSÍLIOS

Prefiro vidro.

Devem usar-se materiais polidos. Os porosos, mesmo o vidro, são inadequados. Materiais com riscos, brechas, poros ou outros defeitos passíveis de albergar vida são abrigo para bactérias e, consequentemente, proibidos na indústria alimentar. Os plásticos de má qualidade, por exemplo, libertam toxinas.

Como regra geral, utilizo utensílios aprovados para uso culinário (símbolo com talheres e copos), em perfeitas condições e dou-lhes esse uso em exclusivo.

De notar que, infelizmente, nem todos os materiais que ostentam o símbolo talheres&copos são fabricados seguindo os padrões de exigência técnica. Muitos dos provenientes da Ásia têm esse problema.

Também pode usar:

Aço inoxidável – Metais de outro tipo são insatisfatórios e nunca devem ser usados porque os ácidos formados podem reagir com o metal.

Plásticos – Polietileno ou polipropileno. Vinho ou cidra também são conservados em recipientes destes materiais. Não usar recipientes de PVC (cloreto de polivinil) ou poliestireno.

Cerâmica – Use apenas cerâmica refractária. A que contém chumbo não é adequada.

Porcelana – Apenas a que estiver aprovada para uso culinário.

TEMPERATURAS

Estas culturas beneficiam de um lugar morno (mas não abafado nem húmido). Evite acima dos 35°C / 95ºF e abaixo dos 5°C / 41ºF.

Aquecer os líquidos fermentados
Não ultrapasse os 45°C / 113ºF, se quiser manter cru.
Não ultrapasse 60ºC / 140ºF, se quiser manter como probiótico.

E se cozinhar?
Nesse caso, claro, perderá as propriedades probióticas.

Nota: Na net enccontrará várias recomendações sobre as diferenças de temperatura para o Jun e Kombucha, bem como diferentes valores mínimos e máximos.

No entanto, passaram já vários anos de uso e nunca me preocupei em controlar a temperatura ambiente e até agora tem corrido bem. Até porque ambas aguentam temperaturas dentro do frigorífico.

CONTAMINAÇÃO POR MICRORGANISMOS INDESEJÁVEIS

Se utiliza vários fermentados, como "iogurte" Viili ou Kefir, por exemplo, evite mantê-los lado a lado.

Evite também ter o Jun / Kombucha a fermentar perto do caixote do lixo ou ao lado do sítio onde estiver a preparar alimentos ou a cozinhar, já que é possível a contaminação por fungos e bactérias indesejáveis.

Quando guardar a bebida no frigorífico tape bem. Também podem acontecer contaminações indesejáveis.

SEPARAR BOLACHAS

Se estiverem muito agregadas use as mãos, tesoura culinária ou faca de plástico serrilhada (bolos), por exemplo.

Costumo dividir as minhas, sem dificuldade, usando as mãos.

FERMENTAÇÃO (HERMETICAMENTE) FECHADA?

A EVITAR. As bactérias ácido acéticas são responsáveis pela produção das bolachas e desempenham também um papel importante nas característas do produto final. Estes microrganismos são dependentes de oxigénio (aeróbias estritas).

Durante a fermentação o recipiente deve ser tapado, mas garantindo a circulação de ar.

LUMINOSIDADE
Evitar luz solar directa. Pode tê-la no escuro.

QUE QUANTIDADE DE JUN / KOMBUCHA CONSUMIR?
Não conheço consenso referente a este assunto:
Há quem recomende 1 chávena de café em jejum;
Ou
3 Copos (3x100ml) por dia: ao levantar, ao almoço, ao deitar.
Ou
Não beber em jejum. Somente às refeições.
Ou
Não colocar limites ao seu consumo.

AS BOLACHAS PODEM-SE COMER?
Podem.
Corto em pedaços pequenos e uso crua em batidos de fruta ou/e legumes.

Também costumo saltear com cogumelos.

Há quem desidrate e coma como snacks.









Outros usos para o jun / kombucha:
http://ecosalon.com/25-uses-for-kombucha/

:ARMAZENAMENTO & CONSUMO:

ARMAZENAMENTO PARA CONSUMIR:

É recomendável manter a bebida no frigorífico, onde se conservará por muitos meses.

Prefiro garrafas com rolha, mas pode usar outros tipos.

Se fechar a garrafa hermeticamente para criar um efeito frisante, atenção à pressão que se gera dentro da garrafa. Já várias rebentaram ou fizeram de repuxo à semelhança de garrafas de champanhe.

Abra os recipientes no lavatório e se perceber (ou tiver dúvidas) que existe muita pressão tome precauções para se proteger, cobrindo o recipiente com um pano quando abrir.

ARMAZENAMENTO PARA PAUSA CURTA:

Se não pretender consumir Jun / kombucha durante uns tempos, pode deixar em temperatura ambiente. 6 meses não são problemáticos.

ARMAZENAMENTO PARA PAUSA LONGA:

Proceda como para a pausa curta, mas a cada 6 meses retire um copo de líquido (por exemplo) e junte igual quantidade de chá adoçado.

Controle também o nível do chá, uma vez que vai evaporando.

Nota: Mais do que uma pessoa referiu períodos superiores a 1 ano sem "tocar" nas fermentações e estar tudo bem.

: REPRODUÇÃO DA KOMBUCHA :



Durante o período de fermentação, a bolacha pode estar à superfície, no meio ou no fundo do recipiente. Deitada ou ao alto.

Quando desce é sinal que uma nova bolacha irá ser formada na superfície. Quando vir uma película translúcida muito fina, é uma nova bolacha a "nascer" a qual pode, ou não, agregar-se à anterior.



Com o tempo as bolachas mais antigas vão ficando cada vez mais escuras. Quando estiverem com um aspecto castanho-escuro sujo pode descartá-las.

Existem várias formas de se criarem bolachas de kombucha:

1 - Na 1ª fermentação

Se quiser deixar que uma bolacha se forme bem, não coe o chá e espere entre 3 e 5 semanas.



(Kombucha, 4 dias de fermentação)

2 - Por divisão de uma bolacha – 1ª fermentação

Se tiver muitas pessoas a quem dar e poucas bolachas, divida-as ao meio (ou em mais partes). Elas não deixarão de funcionar e produzir novas. Pode usar tesoura culinária.



3 – Através de líquido fermentado e sem bolacha – na 1ª fermentação ou maturação.

Após terminar a 1ª fermentação, retire as bolachas e o líquido para coar.

Não coe tudo e deixe no recipiente cerca de 3 dedos de altura de líquido mais o sedimento que estiver no fundo.

Tape normalmente e deixe fermentar. Uma nova bolacha começará a surgir. Espere um mês.

Desta forma, poderá criar bolachas de forma mais rápida, caso tenha muita gente com quem partilhar ou as coma com regularidade.

Também pode surgir uma bolacha durante a maturação no frigorífico. Sobretudo se estiver muito tempo sem ser consumida.

4 – 2ª Fermentação

É comum, ao efectuar uma segunda fermentação com um sumo de fruta, por exemplo, que, ao fim de alguns dias, surja no recipiente uma bolacha.

Toda a informação que tenho lido desaconselha o uso destas bolachas para efectuar a 1ª fermentações de kombucha (não percebo porquê).

a) Se o fizer, evite misturar esta bolacha com as outras. Há no entanto quem o faça.

b) Se o sumo que usou for natural ou de compra (preferência bio pasteurizado) e o consumir com regularidade, poderá usar essa bolacha. O sumo substitui o chá e todo o procedimento de preparação é semelhante.

   Pode também acrescentar um pouco de chá ao sumo para essa 1ªF.

c) Se a bolacha estiver agarrada aos ingredientes que utilizou, pode puxar ou cortar para separar.