



Nedoceněný živý nápoj - KOMBUCHA

Kombucha – kombuchový nápoj obecně řečeno podporuje celkovou obranyschopnost organismu nejen proti sezónním onemocněním, ale i proti závažnějším problémům, například je vhodná i pro prevenci rakoviny.

Často se uvádí, že kombuchová kultura je houba, ale není tomu tak. Jedná se o symbiózu několika druhů kvasinek rodu *Saccharomyces* (hlavně tzv. *Schizosaccharomyces*) a octových bakterií (hlavně *Bacterium xylinum* a *Bacterium gluconicum*). Každá kultura má trochu jiné složení, které se mění s podmínkami, v jakých je pěstována. Kolonii jako takovou tvoří celulóza vytvořená octovými bakteriemi. Na pohled vypadá kolonie kombuchy jako šedo-hnědá, rosolovitá placka. Životnost kultury je maximálně šest měsíců.

Při výrobě nápoje dochází k rozmnožování v kultuře obsažených mikroorganismů. Nová kultura se tvoří na povrchu čajového nálevu a vypadá jako tenký povlak.

Užitečnost kombuchy

Kombucha (tímto pojmenováním je míněn nápoj vyrobený z kombuchové kultury) je jako doplněk stravy doporučována pro příznivé účinky na mnoho problémů - od bolestí hlavy, žaludečních potíží, zácpy až po nemoci, jako jsou například artritida, hemoroidy, cukrovka nebo nervové problémy, nervozitu, stres a podobně. Je tomu tak proto, že má silné detoxikační účinky v celém organismu a zejména v trávicím ústrojí, které je v podstatě prvním místem vstupu (čehokoli, co vkládáme do úst) do našeho těla. Proto zejména účinky na trávicí systém jsou dobře známé. Kombucha udržuje střevní mikroflóru, působí ve střevech detoxikačně a odvádí z těla nepříznivé látky.

Zároveň je vhodným nápojem při redukci tělesné hmotnosti.

Kromě již zmíněných chorob kombucha velmi účinně působí i při dalších zdravotních potížích, např. při různých zánětech, kožních onemocněních, při potížích s klouby, napomáhá proti migrénám, menstruačním bolestem, vysokému tlaku, obezitě atd. a nejen v důsledku zlepšení tělesných potíží, působí příznivě i na psychiku.

Kombucha je lahodný, osvěžující a hlavně živý nápoj, který neobsahuje žádné konzervační látky a nemá vedlejší účinky. Tento enzymatický a tonizující kvasný čaj obsahuje:

- * vitaminy, především skupiny B (B₁, B₂, B₃, B₆, B₁₂), a také vitamin C,

- * přírodní kyseliny, enzymy, kvasinky, mléčné a octové bakterie v ideálních poměrech prospěšných našemu organismu,

- * mezi nejvýznamnější kyseliny patří kyselina glukuronová – pročišťuje

organismus, povzbuzuje správnou funkci imunitního systému a látkovou výměnu, napomáhá odbourávání cholesterolu, je stavební látkou mnohých důležitých polysacharidů, které tvoří např. vazivo nebo chrupavku, dále kyselina mléčná – údajně brání vzniku rakoviny a kyselina listová – ovlivňuje metabolismus bílkovin, tvorbu červených krvinek, zlepšuje vstřebávání železa, podporuje přeměnu některých aminokyselin a syntézu nukleových kyselin.

- * a mnohé další užitečné kyseliny, jako citronová, jablečná, kyselina uhličitá, nebo glukonová.

Výroba nápoje

Uvaříme čaj (nejvhodnější je černý – kultura ho má „nejradši“, ale může být i zelený, někdy se doporučují i bylinkové čaje), do něhož jsme nejdříve dali cukr, aby se trochu povaril. Cukru dáváme na 1 litr vody dvě hodné vrchovaté polévkové lžice. Nejvhodnější je běžný cukr bílý, jiné cukry (třtinový, hnědý, med, melasa apod.) nedokáže kultura správně rozložit a zpracovat. Po vyluhování čaj scedíme do dobře umyté větší zavařovací sklenice (dvou nebo i vícelitrův) a necháme vychladnout. (Mám zkušenost, že stačí uvařit čaj v menším množství vody, ale se stejným množstvím čaje a cukru, jako např. do třilitrové sklenice, toto menší množství nechat vychladnout ještě v kastrovku a pak scedit do sklenice, kde se bude kombuchový nápoj tvořit. Až do této sklenice doleji potřebné množství vody z kohoutku, i když vhodnější je voda filtrovaná. Tím si usnadním přípravu čekáním na zdlouhavé vychlazování většího množství čaje.)

Sklenice nesmí být plná, neboť přidáme ještě 1 - 2 dcl již předchozího hotového kombuchového nápoje a nakonec samotnou kulturu kombuchy. Sklenici zakryjeme kusem čisté látky a upevníme gumičkou, aby se dovnitř nedostaly nečistoty. Necháme 7 - 10 dní ve stínu. V blízkosti – nejen v dané místnosti, ale v celém bytě - se nesmí kouřit (to kombucha nesnáší a snadno uhynie), ale neměly by být ani jiné pachy a přitom relativně stálá teplota (průvan je rovněž škodlivý). V teplejším prostředí, například v létě, kombucha kvasí rychleji, stačí tedy 7 - 8 dní.

Pak kulturu vyjmeme a pod vlažnou vodou omyjeme a očistíme od hnědých „nitek“, nápoj přecedíme do skleněných láhví. Pokud láhev necháme v pokojové teplotě, může proces kvašení ještě trochu pokračovat, v lednici ni-

koliv. Vychlazený kombuchový nápoj je zvláště chutný. Celý proces tak opakujeme. Kombuchová kultura je velice citlivá na nečistoty, proto dbáme, aby jak vaření čaje, tak kvašení probíhalo v naprosto čistých nádobách.

Kombuchová kultura (tzv. houba) jako živý organismus nám postupně narůstá do větší tloušťky, ale také časem stárne. Je-li už hodně silná, můžeme její jednotlivé vrstvy od sebe oddělit a podarovat tak další zájemce. Pokud nám už kultura připadá „stará“, zpravidla po několika měsících až půl roku, vytvoříme si kulturu novou. A to tak, že kombuchový nápoj dáme do širší kameninové nebo skleněné nádoby, postačí tři dcl, zakryjeme ji a necháme tak dlouho, až se nám na povrchu vytvoří nová kultura (zpravidla týden až 10 dnů). Opět se v místnosti nesmí kouřit a neměly by být žádné výrazné pachy. Vytvořenou kulturu použijeme do čaje tak, jak výše uvedeno. Je-li kultura menší, zpočátku dáváme menší množství čaje.

Kombuchový nápoj popijeme před jídlem nebo i po něm, zvláště tehdy, kdy konzumujeme těžší stravu. Denní dávka není omezená, doporučuji se 1 - 2 čtvrtlitrové sklenice. Pokud nám nápoj připadá moc kyselý nebo někdy sladký, můžeme si ho naředit vodou.

Další využití

Jak nápoj, tak samotná kombuchová kultura mají další mnohostranné využití. Pokud necháme kombuchu kvasit déle než tři týdny, získáme kombuchový ocet. Můžeme ho používat stejně jako běžný ocet a není třeba dodávat, že je zdravější. Tento kombuchový ocet využijeme také při léčení. Například jako obklad při kožních potížích, ekzémech či popáleninách (i od slunce). Můžeme ho také do pokožky vmasírovávat při bolestech svalů nebo při celulitidě. Příznivá pro pokožku celého těla je také koupel s přidáním kombuchového nápoje nebo octu.

V kosmetice má kombuchový nápoj příznivé účinky i na pleť, můžeme ho využít jako pleťovou vodu, nebo s přidáním smetany si vyrobíme pleťovou masku. Prospívá také vlasům, které si nápojem oplachujeme po umytí. Zabraňuje se tím tvorbě lupů, svědění hlavy a vypadávání vlasů.

Přemnožená nebo už stará kultura se dá použít jako velmi výživné hnojivo pro rostliny nebo do kompostu.

Dobře trávení s kombuchovým nápojem, zvláště při vánočních a novoročních hodech, vám přeje

Hana Sapiková