

# Jak zrobić herbatę «Kombucza»

według Güntera W. Franka

© [Copyright](#) Günther W. Frank • Genossenschaftsstr. 10 • D-75217 Birkenfeld, Deutschland • E-mail frank@kombu.de

Translated by [Mrs. Dorota Humeau](#), E-mail: [humeau@naxco.com](mailto:humeau@naxco.com).

I wish to express my sincerest thanks to Mrs. Dorota Humeau for translating this guide.

## Składniki :

- Zaczyn w postaci «grzybka» i napoju «Kombucza».
- Około 70 – 100 g białego, rafinowanego cukru na litr wody
- 2 łyżeczki czarnej lub zielonej herbaty na litr wody

Zielona herbata różni się od czarnej tym, że nie została poddana fermentacji.

Japońscy lekarze odkryli, że spożywanie zielonej herbaty chroni przed chorobami nowotworowymi.

## Naczynia i materiały :

- Garnek o pojemności 2 do 4 litrów do gotowania wody
- Pojemnik do fermentacji, szklany lub porcelanowy (2-4 litrowy) z szerokim otworem
- Gumka
- Kawałek tkaniny lnianej lub bawełnianej przepuszczającej powietrze, ewentualnie gazy
- Butelki

## UWAGA !

**Grzybek i napój „Kombucza” nie mogą wchodzić w bezpośredni kontakt z metalem, ze względu na niekorzystne reakcje jakie obecność kwasów może wywołać.**

## Postępowanie :

Najlepiej zacząć od 2 litrów wody i zwiększać produkcję w miarę jak « grzybek » się rozmnaża.

- 1 Zagotować wodę z cukrem (70-100 g cukru na litr wody) w garnku.
- 2 Zdjąć z ognia i zaparzyć herbatę (2 łyżeczki lub torebki na litr wody).
- 3 Po 15 minutach przecedzić i koniecznie ostudzić do temperatury 20-25°C. Grzybek zginie w zbyt wysokiej temperaturze.
- 4 Przebrać ostudzoną herbatę do 2/3 wysokości pojemnika szklanego, porcelanowego, kamiennego lub fajansowego, w każdym razie nie metalowego i nie plastikowego.
- 5 Zaszczepić herbatę napojem Kombucza (10% w stosunku do całej ilości).
- 6 Umieścić « grzybek » w otrzymanej mieszance.
- 7 Przykryć pojemnik czystym materiałem przepuszczającym powietrze i zawiązać szczelnie gumką aby zabezpieczyć przed dostępem insektów i zanieczyszczeń.
- 8 Umieścić pojemnik z dala od bezpośredniego światła, w miejscu przewiewnym, ciepłym i spokojnym.

- 9 Pozostawić na 8 do 10 dni, w temperaturze nie niższej niż 20°C i nie wyższej niż 30°C; im cieplej tym fermentacja przebiega szybciej. Temperatura idealna wynosi około 27 °C.
- 10 W procesie fermentacji, w którym cukier zostaje przetworzony na dwutlenek węgla (CO<sub>2</sub>) oraz na kwasy organiczne i inne dodatkowe składniki, słodki smak herbaty przechodzi stopniowo w kwaśny.
- 11 Fermentację należy zatrzymać w zależności od indywidualnych upodobań smakowych. W tym celu wyjąć grzybek, opłukać letnią wodą i ponownie użyć do zrobienia nowej herbaty, nie zapominając o dolaniu zaczynu (10%).
- 12 Otrzymaną drogą fermentacji herbatę przelać do szklanych butelek, wypełniając je po brzegi, i zamknąć (herbatę można uprzednio precedzić przez gazę lub plastikowe sitko, ale nie jest to konieczne gdyż obecność osadu jest zjawiskiem naturalnym, spowodowanym rozwojem drożdży. Drożdżom przypisuje się korzystny wpływ na ludzki organizm.
- 13 Napełnione butelki powinny odstać przynajmniej 5 dni w chłodnym miejscu. Drożdże obecne w herbacie zwolnią stopniowo produkcję gazu, który nie mogąc się już uwolnić nada napojowi musujący charakter. Można go przechowywać w lodówce do kilku miesięcy.
- 14 Herbatę „Kombucza” pije się zazwyczaj 3 razy dziennie, zaczynając od połowy szklanki (0,1 l) rano na czczo, następnie w ciągu dnia po posiłku, i tuż przed snem. Należy jednocześnie zwiększyć ogólne spożycie płynów, aby ułatwić organizmowi wydalanie toksyn, które napój „Kombucza”pomaga eliminować.

Uwaga !

Czasami grzybek osiada na dnie, jest to całkiem normalne i nowa warstwa zacznie tworzyć się na powierzchni. Im dłużej pozostawi się ją w spokoju tym będzie grubsza. Można w tym celu odseparować ją w osobnym naczyniu z płynem na dłużej, tj 3 do 5 tygodni.

Warstwy które tworzą „grzybek” można rozdzielić i użyć do nowej fermentacji. Z upływem czasu najstarsze warstwy „grzybka” nabiorą ciemnego koloru, należy wtedy wycofać je z użycia, ale nie wyrzucać, lecz zastosować, w miarę możliwości, jako nawóz zakopując w ziemi.

[Return to Polish Mainpage](http://www.kombu.de/polen.htm)

<http://www.kombu.de/polen.htm>

[Return to multilingual Mainpage](http://www.kombu.de/index.htm)

<http://www.kombu.de/index.htm>

**Worldwide Delivery by**  
amazon.co.uk:  
Order Günther Frank's book  
today.

<http://www.amazon.co.uk/exec/obidos/ASIN/3850683370/gunthwfrank>  
[“Kombucha - Healthy Beverage and Natural  
Remedy from the Far East”](http://www.amazon.co.uk/exec/obidos/ASIN/3850683370/gunthwfrank)

**New:** If you have any problems to get my book from your bookshop you can **order the book now directly through the author** at a very favourable price: **\$18** including postage. Worldwide delivery. The book is available in English, German, French and Dutch. The Order Form is [here](#)