

# КОМБУЧА

ИСКУССТВО СОЧЕТАНИЯ  
ВКУСА И ПОЛЬЗЫ



РЕЦЕПТЫ ЧАЙНОГО ГРИБА И НАПИТКОВ ИЗ НЕГО

ПП. Теория и практика правильного питания

Ольга Ивенская

**Комбуча. Искусство сочетания  
вкуса и пользы. Рецепты чайного  
гриба и напитков из него**

«ЭКСМО»

2023

УДК 641.55  
ББК 36.997

**Ивенская О. С.**

Комбуча. Искусство сочетания вкуса и пользы. Рецепты чайного гриба и напитков из него / О. С. Ивенская — «Эксмо», 2023 — (ПП. Теория и практика правильного питания)

ISBN 978-5-04-191726-5

Познакомьтесь с чайным грибом с новой стороны! Все мы помним чайный гриб в трехлитровой банке под марлей, но вряд ли вы когда-нибудь задумывались, зачем его держали в доме и в чем его польза. Сегодня он снова популярен, но уже под другим названием. Комбуча, полученная методом ферментации, способна оказывать положительное влияние при многих проблемах со здоровьем, а ее сочетаемость с другими продуктами делает ее универсальным напитком на все случаи жизни. В этой книге вы найдете руководство по выращиванию чайного гриба и 38 рецептов комбучи и коктейлей из нее. Сочетайте комбучу с сиропами, фруктами и ягодами, чтобы получить потрясающе полезный газированный напиток. Разве не прекрасно, что можно самому не просто выращивать чайный гриб, но и сделаться настоящим миксологом, создавая на его основе новые восхитительные напитки? Если вы заботитесь о своем здоровье, любите эксперименты и готовы пуститься в чрезвычайно увлекательное приключение, связанное с созданием волшебных напитков на основе комбучи, эта книга вам поможет! В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 641.55  
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-191726-5

© Ивенская О. С., 2023

© Эксмо, 2023

## Содержание

Введение	7
Что такое комбуча	9
История комбучи	10
Польза комбучи	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# **Ольга Ивенская**

## **Комбуча. Искусство сочетания вкуса и пользы. Рецепты чайного гриба и напитков из него**

Во внутреннем оформлении использованы фотографии и иллюстрации:

Tereza Kotkova, Irina Rostokina, Lazhko Svetlana, 5PH, nblx, Anna Lohachova, colorlove, kostrez, Olga Miltsova, YummyFeast, DronG, Alp Aksoy, Irina Rostokina, Ana\_Malee, l i g h t p o e t, YummyFeast, Ma Di, 5PH, Ann Rodchua, Marina.Martinez / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

В оформлении обложки использованы фотографии:

YummyFeast, 5PH, Ma Di / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

© О. Ивенская, текст, 2023

© Ю. Спирина, фото, 2023

© ООО «Издательство «Эксмо», 2023



## Введение

Редко какому продукту удастся такой головокружительный скачок популярности, как комбуче. Еще лет пятнадцать назад никто и не слышал об этой «экзотике», зато в воспоминаниях детства почти у каждого фигурировал чайный гриб в трехлитровой банке, затянутой марлей, стоящий на кухне у бабушки. Освежающий, газированный, очень вкусный, но такой старомодный...

В наши дни, когда комбуча объявлена «новым суперфудом», в любом супермаркете вы найдете бутылки как с классическим вариантом, так и с самыми разными добавками. Ароматная мята, полезный мед, чай каркаде, придающий потрясающий пурпурный цвет, освежающий лимон или лайм, бодрящий можжевельник, экзотическое сочетание индийских специй – комбуча, как чистый холст, на котором можно создавать великолепные вкусовые комбинации. На основе комбучи путем либо вторичной ферментации с добавками, либо смешивания добавок с настоем чайного гриба постоянно создаются новые оригинальные коктейли и лимонады, она стала по-настоящему трендовым продуктом.

Не будем забывать и о том, что этот газированный напиток очень полезен. Комбуча – отличная альтернатива сладкой газировке, о вреде которой не устают предупреждать диетологи.

И разве не прекрасно, что можно самому не просто выращивать чайный гриб, но и сделаться настоящим миксологом, создавая на его основе новые восхитительные напитки? Если вы заботитесь о своем здоровье, любите эксперименты и готовы пуститься в чрезвычайно увлекательное приключение, связанное с созданием волшебных напитков на основе комбучи, эта книга вам поможет!





## Что такое комбуча

Несмотря на народное название «чайный гриб», комбуча имеет к грибам очень отдаленное отношение. С биологической точки зрения слоистая скользкая субстанция – это зооглея, то есть симбиоз дрожжей и уксуснокислых бактерий, перерабатывающих сахар в углекислый газ. Недаром по-английски чайный гриб называется SCOBY (Symbiotic Culture of Bacteria and Yeast, симбиотическая культура бактерий и дрожжей). В начале XX века немецкий биолог Густав Линдау дал ему научное название «медузомицет», ошибочно полагая, что это единый организм. Но в наши дни хорошо известно, что продукт этот симбиотический, причем его состав может сильно различаться: даже непременно входящие в него дрожжи могут быть более чем десятка различных родов, так же как и состав бактерий, тоже весьма разнообразный.

Химический процесс, происходящий при участии чайного гриба, включает в себя расщепление сахарозы с превращением ее в глюкозу и фруктозу с этанолом – за это отвечают дрожжи. Уксуснокислые бактерии перерабатывают эти вещества в глюконовую и уксусную кислоты, и уровень pH жидкости в процессе понижается. В результате получается слабогазированный напиток с приятным кисло-сладким и слегка терпким, из-за содержащихся в чае танинов, вкусом.

Многих беспокоит то, что в комбуче присутствует этанол, проще говоря, алкоголь. Однако его количество очень мало, всего 0,5 %, а при выдерживании в течение нескольких дней становится еще меньше (для сравнения: в квасе содержание алкоголя доходит до 1,2 %).

Не стоит забывать о том, что комбуча способна быть не только напитком. Ее можно использовать в разных кулинарных целях, например добавить в кляр, в тесто для блинов, оладий или даже хлеба в качестве закваски. Если немного уменьшить содержание сахара, комбучей можно заменить традиционный квас в окрошке. На основе комбучи получается великолепный рассол для быстрого соления огурцов и помидоров.

## История комбучи

Считается, что напиток типа комбучи появился в Китае за пару веков до нашей эры. В стране, славящейся своей традиционной медициной, его прозвали «эликсиром бессмертия». Китайцы до сих пор считают, что «маньчжурский гриб», как они его называют, способствует балансу энергий в теле человека и улучшает усвоение пищи.

Японцы, позаимствовавшие многие кулинарные традиции и продукты из Китая, тоже стали выращивать чайный гриб под названием «котя-киноко». Именно из Японии этот продукт попал в Европу и получил ошибочное название «комбуча» – его спутали с другим японским напитком, на основе водорослей комбу (если уж быть точными, правильное название должно звучать «комбутя», то есть «чай из комбу»). Однако, как часто бывает, ошибочное название прижилось, и теперь во всем мире, кроме, пожалуй, самой Японии и Китая, чайный гриб называют комбучей.

В Россию, судя по всему, комбуча также попала из Японии в начале XX века через Дальний Восток. Здесь ее окрестили «чайным квасом», а сам организм стали называть «чайным грибом», скорее всего, из-за отдаленного внешнего сходства и быстрого роста.

Коммерческое производство комбучи началось в США в середине 2000-х годов, и в наши дни американский объем выпуска остается самым большим. В России до сих пор многие сами делают этот напиток, но и промышленное его производство неуклонно растет.

## **Польза комбучи**

В последнее время, когда мы все больше задумываемся о том, что питаться нужно правильно, чтобы продлить молодость, сохранить здоровье и отсрочить наступление возрастных изменений, на помощь приходят изобретенные уже давным-давно, но недооцененные в прошлом кулинарные техники. И одной из самых многообещающих является ферментирование. Наверняка вы в курсе, насколько полезны кефир, йогурт, квашеная капуста и другие продукты, полученные методом ферментации. Комбуча тоже входит в их число.

Ферментация представляет собой процесс брожения, то есть изменения состава и вкуса продукта, при котором одни органические вещества превращаются в другие, проще и лучше усваивающиеся. Так, сахар или крахмал под воздействием ферментов расщепляются с выделением углекислого газа, этилового спирта и многих других продуктов. Оговоримся, что не все ферментированные продукты одинаково полезны. Однако в случае с комбучей польза однозначна и очевидна. Среди проблем со здоровьем, при которых комбуча способна прийти на помощь, специалисты называют гастрит с пониженной кислотностью, запоры, гипертонию, атеросклероз, пониженный иммунитет.

Давайте разберемся, какие ценные вещества есть в ее составе.

## **ПРОБИОТИКИ**

Для поддержания здоровья человека важно, чтобы обитающие в его пищеварительном тракте микроорганизмы, так называемый микробиом, выполняли функцию защиты от инфекций, вызванных патогенной флорой. Но под действием неправильного питания, приема антибиотиков, неблагоприятных экологических условий, отравлений и даже стресса состав микробиома может нарушаться и истощаться – такое состояние называется дисбактериозом. А бороться с его последствиями помогут в первую очередь пробиотики – продукты, содержащие полезные для кишечника микроорганизмы (лактобактерии, бифидобактерии и другие). Правильный микробиом помогает выводить из организма токсины, улучшает пищеварение, способствует сжиганию жиров, нормализует обмен веществ, оказывает противовоспалительное действие и даже способен помочь избавиться от депрессии. При этом специалисты в области здорового питания отмечают, что натуральные ферментированные продукты справляются с задачей поддержания нормального микробиома лучше, чем лекарственные препараты.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.