Kombucha, l’elisir di lunga vita

Nata in Manciuria questa bevanda fermentata è un vero e proprio toccasana. Scopriamo come prepararla.

Lo chiamano l’elisir di lunga vita. È il kombucha, una bevanda fermentata a base di tè, frizzantina, dal gusto sia dolce sia acidulo, parente di birra, vino, kvas e tepache, ma anche di tanti altri alimenti come yogurt, kefir, kimchi, crauti e tempeh. Gustosa e fresca, è facile da preparare a casa. A illustrarne proprietà, benefici e preparazione è il libro “Kombucha, kefir e oltre” di Alex Lewin e Raquel Guajardo per Guido Tommasi Editore.

Il kombucha contiene batteri “amici”, antiossidanti, polifenoli, enzimi, probiotici e un’alta concentrazione di acidi e vitamina B. Importante per il sistema nervoso e per rafforzare quello immunitario, questo “champagne” migliora la digestione e il metabolismo, purifica e disintossica, riduce i dolori articolari e agisce in modo benefico su muscoli, reni e nella cura delle malattie cardiache. Inoltre, gli acidi contenuti hanno proprietà anti-invecchiamento e ringiovanenti sulla pelle e degli organi e favoriscono la rigenerazione cellulare.
Le dosi consigliate sono, per gli adulti, mezza tazza a stomaco vuoto due volte al giorno oppure 30 minuti prima dei pasti principali per migliorare metabolismo e digestione; per i bambini, a seconda dell’età e del peso, si va dall’80 al 20 per cento della dose raccomandata per i grandi. Per i nostri amici a quattro zampe, si suggerisce un cucchiaio al giorno nella ciotola dell’acqua; per i cani di grandi dimensioni si può raddoppiare la dose.

Le origini tra storia e leggenda

Il kombucha è nato nella Manciuria, regione dell'Asia nord orientale. A inventarlo si narra sia stato il medico coreano Kombu che le ha dato il nome unito alla parola cinese cha (tè): secondo la leggenda, infatti, nel 415 d.C. il dottore utilizzò la "madre" (insieme di batteri e lieviti) per curare l'imperatore giapponese Inyko. Dall'Oriente, l'utilizzo del kombucha si diffuse prima in Russia e poi, attraverso la Germania Orientale, nel resto d'Europa. Altri racconti riportano, invece, che la bevanda sia stata inventata nel 220 a.C. in Cina, durante la dinastia Qin, dove era conosciuta come "tè dell'immortalità". L'americana Hannah Crum, definita la mamma del kombucha, elenca 39 nomi per la preparazione. Tra questi, champagne della vita, fungo miracoloso, birra di tè, il divino tsche. È possibile che, come per molti cibi fermentati, il kombucha sia nato per caso. Forse qualcuno preparò un tè dolce, poi versò la parte rimanente in una tinozza, scoprendo che con il passare dei giorni acquisiva un odore interessante. Oppure l'inventore, nel preparare un aceto di frutta, provò ad aggiungere un po' di tè dolce e poi iniziò a usare più tè e meno frutta.

Come si prepara: tè, zucchero e "scoby"

Bevanda viva, il kombucha è preparato a partire da una base di tè zuccherato, fermentato con una coltura di batteri e lieviti, meglio nota come scoby (symbiotic colture of bacteria and yeast, ovvero comunità di batteri e lieviti che vivono in simbiosi) o "madre" del kombucha.
Secondo il metodo di preparazione tradizionale, la coltura è fatta fermentare in tè nero, tè oolong o tè verde zuccherato per 8/12 giorni in un contenitore di vetro, per evitare eventuali reazioni con recipienti di plastica o metallo. Meglio, quindi, non usare neanche cucchiai o arnesi in metallo e assicurarsi di maneggiare la coltura sempre con le mani ben pulite. Il barattolo deve rimanere coperto: l'ideale è un

pezzo di stoffa fermato con un elastico, che faccia passare l'aria ma non insetti e polvere. Passato il tempo, il liquido può essere filtrato e consumato, conservato in barattoli chiusi. Occorre accertarsi, quando si mette lo scoby nel tè zuccherato, che la bevanda sia tiepida tendente alla temperatura ambiente. Se è calda, la coltura morirà. Per un secondo kombucha, oltre allo scoby, al tè e allo zucchero, servono nel contenitore anche 250 ml circa del vecchio kombucha che servirà come starter e faciliterà la fermentazione.

L'ultima tendenza: kombucha al caffè

Il kombucha al caffè è l'ultima moda tra gli appassionati della bevanda nera che si presta alla variante. Il caffè è, infatti, ricchissimo di tannini, fondamentali nel processo di fermentazione di questa bevanda.La moda si è diffusa facilmente e in nazioni come Stati Uniti e Australia è possibile acquistare Kombucha Coffee imbottigliato. Così come il kombucha di tè, anche quello al caffè inizia con l'infusione dell'ingrediente principale in acqua bollente per 15 minuti.
Una volta realizzato l'estratto di caffè sarà necessario dolcificarlo facendo attenzione che lo zucchero si sciolga completamente nell'infusione. Si fa raffreddare a temperatura ambiente il caffè zuccherato e si aggiunge lo scoby. Si copre il recipiente in vetro con un pezzo di stoffa e si lascia fermentare per un periodo tra i 7 e i 10 giorni a seconda delle temperature, finché non si sarà formato un nuovo scoby di kombucha. Lo scooby non potrà più essere utilizzato per produrre kombucha di tè.

Il Jun, la variante con il miele

Il jun è una variante del kombucha fatta usando il miele come dolcificante. È pronto in minor tempo rispetto al kombucha, forse perché lo zucchero (disaccaride) usato per il kombucha ha bisogno di essere scisso nei suoi due costituenti fruttosio e glucosio, mentre il miele (per lo più monosaccaride) usato per il jun non necessita di questo passaggio. Il jun si produce a temperature inferiori rispetto al kombucha e viene meglio con il tè verde. Il kombucha può avere una forte nota di aceto, mentre il Jun acquisisce al contempo le note floreali del miele impiegato per la sua preparazione. Si bolle l'acqua in un pentolino; si toglie dalla fiamma e si mette dentro il tè, lasciando in infusione per 5 minuti. Poi si levano le foglie e si uniscono l'acqua a temperatura ambiente, la coltura e il miele e si mescola con un cucchiaio di legno finché non si scioglierà. Poi si trasferisce il liquido in un barattolo di vetro che si coprirà con un pezzo di stoffa, fermandolo con un elastico. È possibile fare una

seconda fermentazione in frigo con aggiunta di frutta fresca tagliata a pezzetti.