

# Comment faire du kombucha

(Texte et photos : Jean-Loup Chaumet – 25/07/2018)

## **Préambule :**

Se laver les mains avant de manipuler une mère avec les mains.

Eviter d'utiliser du métal, sauf si c'est de l'inox. Privilégier le plastique pour les ustensiles (entonnoir, passoire...) mais pas pour le bocal, pour lequel le mieux est le verre ou la céramique (vinaigrier, par exemple).

On dit que le kombucha est un très bon détoxifiant et un très bon anti-oxydant.

## **1 - 1e fermentation ou f1 :**

Faire bouillir 1 litre d'eau avec 50 gr. de sucre en poudre.  
Enlever la casserole du feu. Faire infuser 5 gr. de thé noir, vert, rouge ou blanc, non aromatisé, pendant 20 mn ; laisser le thé refroidir.

Lorsque le thé est froid, le verser dans un bocal, y mettre 10 cl de starter (liquide généralement donné avec la mère de kombucha ; si vous n'avez pas de starter, vous pouvez mettre 5 cl de vinaigre blanc) et déposer la mère de kombucha.

Ne pas fermer le bocal hermétiquement ; poser sur le dessus un tissu ou 2 ou 3 feuilles de papier essuie-tout, maintenu par un élastique, pour que le contenu respire. Laisser fermenter.

Attendre 4 ou 5 jours, puis goûter tous les jours avec une paille que l'on glisse entre la paroi du bocal et la mère. Dès que le liquide commence à être un peu acide, commencer la 2<sup>e</sup> fermentation, en gardant du liquide pour la prochaine f1 (10 cl pour 1 litre de thé).

Pendant la première fermentation, une fille va se former ; elle prendra la surface du bocal. On peut la laisser avec la mère jusqu'à ce qu'elle épaississe. Ensuite, on peut l'utiliser pour faire une f1 aussi, en ajoutant du starter (liquide d'une précédente fermentation), ou la donner à quelqu'un, avec du starter.

Si on oublie la f1 trop longtemps, la boisson va devenir très acide. On peut alors s'en servir comme vinaigre ; il aura les mêmes propriétés que le vinaigre de cidre. On peut aussi l'utiliser comme starter mais on en met moins du fait de son acidité plus importante (3 à 5 cl pour 1 litre de thé).



Ici, 3,5 litres de thé noir, et 35 cl de starter.

## **2 – 2e fermentation ou f2 :**

La f2 se fait sans la mère, dans une bouteille pouvant supporter de très fortes pressions (vous pouvez avoir de véritables geysers lors de l'ouverture de la bouteille), fermée hermétiquement (si vous n'aimez pas l'effervescence, vous pouvez juste poser un tissu ou de l'essuie-tout sur le goulot, maintenu par un élastique, pour permettre au gaz carbonique de sortir). Le kombucha peut être consommé rapidement. Vous pouvez recommencer une f1 sans attendre parce que la boisson, en f2, peut rester en bouteille plusieurs semaines, voire plusieurs mois (s'il fait très chaud, au bout de 3 ou 4 semaines, mettre les bouteilles dans un endroit plus frais (cave, garage...)).

On peut profiter de la f2 pour aromatiser le kombucha avec des fleurs d'hibiscus (il paraît que c'est un bon détoxifiant), de la menthe, etc. Un kombucha parfaitement réussi aura un léger goût de cidre.

### 3 - Divers :

- On peut préparer de grosses quantités, en utilisant des bocaux de grande taille. Multiplier les quantités d'eau, de sucre, de thé et de starter en proportion. La durée, elle, ne change pas, sauf lors de la 1<sup>e</sup> f1 car la mère sera plus petite ; ensuite, les nouvelles mères prendront la surface du pot.

- Au début, il est préférable de boire du kombucha par petites doses, puis augmenter petit à petit les quantités.

- Si vous avez trop de mères, vous pouvez en donner, notamment via le site [www.3kjun.com](http://www.3kjun.com). Vous pouvez aussi les mettre « à l'hôtel » (dans un bocal, avec du starter et un peu de thé ; ajouter du thé quand les mères ne sont plus recouvertes de liquide), le temps de les donner et/ou de les utiliser ; couvrez aussi l'hôtel d'un tissu ou d'un essuie-tout, maintenu par un élastique.

Vous pouvez aussi couper une mère en morceaux (elle est assez dure...) et la mixer. Ensuite, vous vous en mettez sur le visage que vous rincez au bout de 2 ou 3 mn. Votre peau sera bien nettoyée.

- Ne pas mettre les mères de kombucha au frigo. Laisser l'hôtel à température ambiante ou dans un endroit un peu plus frais, comme une cave ou un garage.

- On peut utiliser d'autres plantes que du thé, à condition qu'elles contiennent du tanin. La quantité à infuser pourra alors varier



Même à l'hôtel, une mère bien active aura des filles.

Une fille pourra aussi apparaître dans les bouteilles de f2.

### 4 – Vidéos :

Mathilde Gaudéchoux a une chaîne Youtube sur laquelle on peut voir sa vidéo expliquant le mode opératoire pour faire son propre kombucha :

<https://www.youtube.com/watch?v=N6O26MLoDNg&feature=youtu.be&fbclid=IwAR13RsdJOaiKLkCszzb7bJv5hWoiXnaq5NtNhryFQOPxQeBaxvRcEQxXPsk>