

**OHJEET: NÄIN VALMISTAT 3 LITRAA JUN-KOMBUCHAA eli HUNAJALLA
FERMENTOITUA KOMBUCHAA
FOR ENGLISH INSTRUCTIONS - THEGOODGUYS.LIFE/KOMBUCHAOPISTO**



Tarvikkeet

- Iso kattila veden keittämiseen
- 3L lasiastia
- Hengittävä kangasliina tai talouspaperia
- Narua
- Haudutuspussi teelle
- 15g vihreää irtoteetä
- 2dl raakahunajaa
- JUN Scoby - eli jun-kombuchakulttuuri
- n. 3dl maustamatonta jun-kombuchaa (startterineste)

HUOLEHDI, ETTÄ KAIKKI ASTIAT OVAT PUHTAITA, MUISTA PESTÄ KÄDET =)

JUN on kombuchan hunajaisempi serkku. Se fermentoituu sokerin sijasta hunajalla ja se valmistetaan kokonaan vihreään teehen. Se on kombuchoiden samppanja, keveän raikas, kukkainen ja korostaa hunajan heleää makua! Toiset sanovat Junin olevan alkuperäinen kombucha.

1. Kiehauta noin 2,7 l vettä kattilassa ja sammuta liesi.
2. Lisää tee haudutuspussissa kattilaan ja anna hautua 10-15 min. Mitä syvemmän vihreän teen maun haluat, sitä pidempi on haudutusaika.
3. Poista tee ja anna jäähtyä alle 30 asteiseksi. Älä kaada kuumaa vettä lasiastiaan, koska astia ei kestä kuumia nesteitä. Hyvä tapa jäähdyttää tee on joko laittaa se jääkaappiin toviksi tai antaa seistä kattilassa kannen alla seuraavaan aamuun.
4. Lisää hunaja jäähtyneeseen teehen, sekoita niin kauan, että hunaja liukenee täysin nesteeseen. Tämä voi kestää tovin.
5. Kaada hunajatee lasiastiaan.
6. Lisää Jun-scoby sekä pussissa oleva n. 3 dl startterinestettä lasiastiaan. Starteri on pitkään fermentoitua Jun-kombuchaa, joka laskee pH:ta suojellen nestettä haitallisilta bakteereilta ja aloittaa käymisen. Hyvä nyrkkisääntö on käyttää 10% startteria per valmistettava jun-kombuchaera.
7. Sido hengittävä kangasliina tai talouspaperi lasiastian päälle narulla niin, että viheliäiset banaanikärpäset eivät pääse herkuttelemaan kombuchallasi.
8. Sijoita lämpimään ja pimeään paikkaan tekeytymään. Hyvä lämpötila on 21-25 asteen välillä - liian kylmä hidastaa ja liian kuuma nopeuttaa fermentaatiota.
9. Anna käydä 3-10 päivää, maistele junia tasaisin väliajoin esimerkiksi pillillä scobyn alta. Käymisaika riippuu lämpötilasta, tilan ilman kierrosta ja scobystä.



Pidempi käyminen tekee mausta etikkamaisemman ja lyhyempi jättää enemmän makeutta. Huomioi, että jun käy huomattavasti nopeammin kuin tavanomainen kombucha, joten se menee helposti liian etikkaiseksi, jos sitä ei maistele päivittäin.

10. Kun maku on mielestäsi miellyttävä, niin poista scoby ja ota 3 dl junia seuraavan erän valmistamista varten. Siirrä loput kombuchasta pulloihin maustamista, eli toista fermentaatiota, varten. Junin voi nauttia myös sellaisenaan ilman maustamista.

OHJEET: MAUSTAMINEN, ELI TOINEN FERMENTAATIO

1. Laita junia pulloon tai astiaan, jonka kannen saa suljettua. Esimerkiksi IKEAsta ja muista kauppoista saatavat patenttikorkilliset lasipullot ovat erinomaisia tähän tarkoitukseen.

2. Lisää haluamaasi maustetta pulloon ja sulje pullo. Pilkotut hedelmät, inkivääri ja yrtit ovat tyypillisimmät mausteet, mutta voit kokeilla maustamista käytännössä millä tahansa mausteella. Muista, että paljon sokeria sisältävä mauste herättää hiivat uudestaan lisäten hiilihappoja ja muuttaen junin makua.

3. Avaa korkki kerran päivässä, jotta kertynyt paine pääsee ulos. **HUOM!** Pullo voi haljeta ja/tai korkki voi vioittua, mikäli kertynyttä painetta ei päästetä ulos. Hyvä tapa päästää paine ulos on tiskialtaan päällä, jolloin mahdolliset vaahdot eivät kastele lattiaa. **HUOMHUOM!** Junin hiilihappotasoa on korkeampi kuin perinteisellä kombuchalla, joten ole valppaana hiilihappojen kanssa.

4. Tyypillisesti 1-2 vuorokautta on hyvä aika toiselle fermentaatiolle. Kun maku ja hiilihappotasoa ovat mielestäsi hyvät, niin siirrä pullo jääkaappiin ja nauti ihastuttavasta jun-kombuchasta ystäväiesi seurassa.

Junin tekemiseen on erilaisia ohjeita niin raaka-aineiden määrien kuin laatujenkin osalta. Näillä ohjeilla onnistut varmasti, mutta mikään ei estä kokeilemasta uusia juttuja, jos siltä tuntuu :)

JAA JUN-KOMBUCHASI INSTAGRAMISSA

Valmistuuko keittiössäsi kukkaisin ja hunajaisin Jun mitä maa päällään kantaa? Nappaa kuva ja jaa se instassa #munjunkombucha ja kerro mitä juomasi sisältää. Jaamme inspiroivimmat kuvat ja tarina omassa instakanavassamme **@thegoodguys_kombucha.**





HUOMIOITAVIA ASIOITA - PERINTEINEN KOMBUCHA VS JUN

1. Jun valmistuu matalammassa lämpötilassa kuin perinteinen kombucha. 21-25 astetta riittää.
2. Jun valmistuu huomattavasti nopeammin kuin kombucha, sen käymisaika on usein vain muutamia päiviä. Ole siis tarkkana, ettei halua juomastasi kovin etikkaista.
3. Käytä aina kokolehtistä irtoteetä, laadukas tee on junin perusta hunajan ohella. Helmeilevä raikas maku syntyy puhtaista raaka-aineista.
4. Valmista Junisi pastöroimattomaan hunajaan, näin saat myös hunajan omat bakteerit hekumoitsemaan juomaasi. Valitessasi hunajaa, suosi kotimaista hunajaa. Kotimaisissakin hunajalaaduissa on eroja, tutki eri valmistajien tuotteita tai kysy suoraan valmistajalta onko hunaja pastöroitua. Pastöroimaton hunaja on kristallisoitunutta ja pinnalle on muodostunut niin sanottua "härmää", joka on laadukkaan hunajan merkki. Jos hunaja on kirkasta ja juoksevaa, on sitä todennäköisesti kuumennettu. The Good Guys Jun-scooby kasvatetaan pastöroimattomalla Sugar Daddies companyn hunajalla. Heidän hunaja valmistuu Isokyrön lakeuksilla ja hunaja on erittäin korkealaatuista. Sugar Daddies- hunajasta lisätietoa täältä: <https://www.sugardaddiesco.com/>

Jaa vinkkejä ja kysy lisää jun- kombuchasta **"Kombucha Community by The Good Guys"** -ryhmässä Facebookissa <https://www.facebook.com/groups/272236336733195/>

Tsekkää lisätietoa Jun-kombuchan valmistamiseen myös seuraavista lähteistä:

The Big Book of Kombucha - saatavilla The Good Guys -verkkokaupasta www.thegoodguys.life

Youtube - hakusanoilla "Jun-kombucha brewing" tai "Jun- kombucha second fermentation"

TRUST YOUR GUT FEELING!