

Cómo hacer un scoby (madre) de kombucha

La clave para hacer kombucha en casa es conseguir un scoby, o madre, que es el hogar celuloso con forma de panqueque para las bacterias de esta bebida. Si no tienes un amigo cerca que pueda darte uno fresco, es fácil hacerlo desde cero. El proceso es similar a la elaboración de un cultivo iniciador de masa madre o de un cultivo de yogur casero hecho a partir de una taza de yogur comercial.



Rinde para: 1 scoby de kombucha.

Tiempo: Aproximadamente 1 hora de preparación y 10 días de incubación en el Fermentador Plegable.

Ingredientes	Por volumen	Por peso
Kombucha sin saborizar, cruda*	2 tazas (500 ml)	500 g (18 oz)
Agua filtrada, dividida	1 taza (250 ml)	250 g (9 oz)
Bolsita de té negro	1	2 g (0,07 oz)
Azúcar, blanca u orgánica blanca	1 cucharada	15 g (0,5 oz)

*Lo ideal es que el cultivo tenga un hilo flotante.

Equipos: Fermentador y Caja de Cocción Lenta Plegable Brød & Taylor, recipiente no metálico con capacidad para 4 litros (1 galón) de no más de 20 cm (8 pulgadas) de altura, tela tupida o filtro de café para la cubierta, y una goma elástica resistente. Puedes ayudarte de un termómetro para asegurarte de que el té haya enfriado de forma adecuada.

Empezar. Lava el recipiente donde harás la fermentación y enjuágalo por dentro con vinagre blanco. Si vas a usar un termómetro, enjuaga también la sonda con vinagre. Monta el Fermentador configurado a una temperatura de 27 °C (80 °F) fuera de la luz directa del sol en un lugar tranquilo donde nadie lo toque.

Hacer el té. Mide aproximadamente un cuarto del agua (aproximadamente ¼ de taza o 62,5 ml) y ponla a hervir. Échale el azúcar, revuélvela hasta disolverla y luego añádele la bolsita de té. Déjala en infusión durante 20 minutos. Retira la bolsita de té y echa los ¾ de taza (187 ml) restantes de agua. Mide la temperatura del té y asegúrate de que esté por debajo de los 32 °C (90 °F).

Nota: Es importante que el té esté lo suficientemente frío para evitar dañar el cultivo vivo.

Alimentar el cultivo. Vierte el té enfriado en el recipiente con capacidad para 4 litros (1 galón) y échale la kombucha embotellada. Tapa el recipiente con una cubierta de papel o tela sujeta con una goma elástica. Ponlo en el Fermentador e incúbalo durante 10 días.

Revisar el scoby. Después de 10 días, abre el Fermentador y deja que se airee. Puede oler a kombucha. Con cuidado y sin empujar el recipiente, quítale la cubierta de tela o papel y revisa el scoby. Si todavía está transparente o demasiado fino en algunas partes, puedes optar por volverlo a tapar e incubarlo unos cuantos días más.

Durante el periodo de incubación de 10 días, puedes abrir el Fermentador y revisar el scoby periódicamente sin problema alguno, pero solo procura no empujar el recipiente ni mover el scoby en formación.

Tu primera tanda de kombucha. Cuando el scoby esté listo, el líquido de kombucha por debajo estará bastante ácido y con sabor a vinagre. Usa tu nuevo scoby más 1 a 2 tazas (250 a 500 ml) de la kombucha ácida para arrancar la siguiente tanda. Te quedará de 1 a 2 tazas (250 a 500 ml) de kombucha ácida sobrante. Para la mayoría, es demasiado ácida para beberla tal cual. Puede usarse para aliños de ensalada o guardarse en el refrigerador. Puedes usarla en lugar de vinagre para enjuagar el recipiente de fermentación antes de cada tanda.