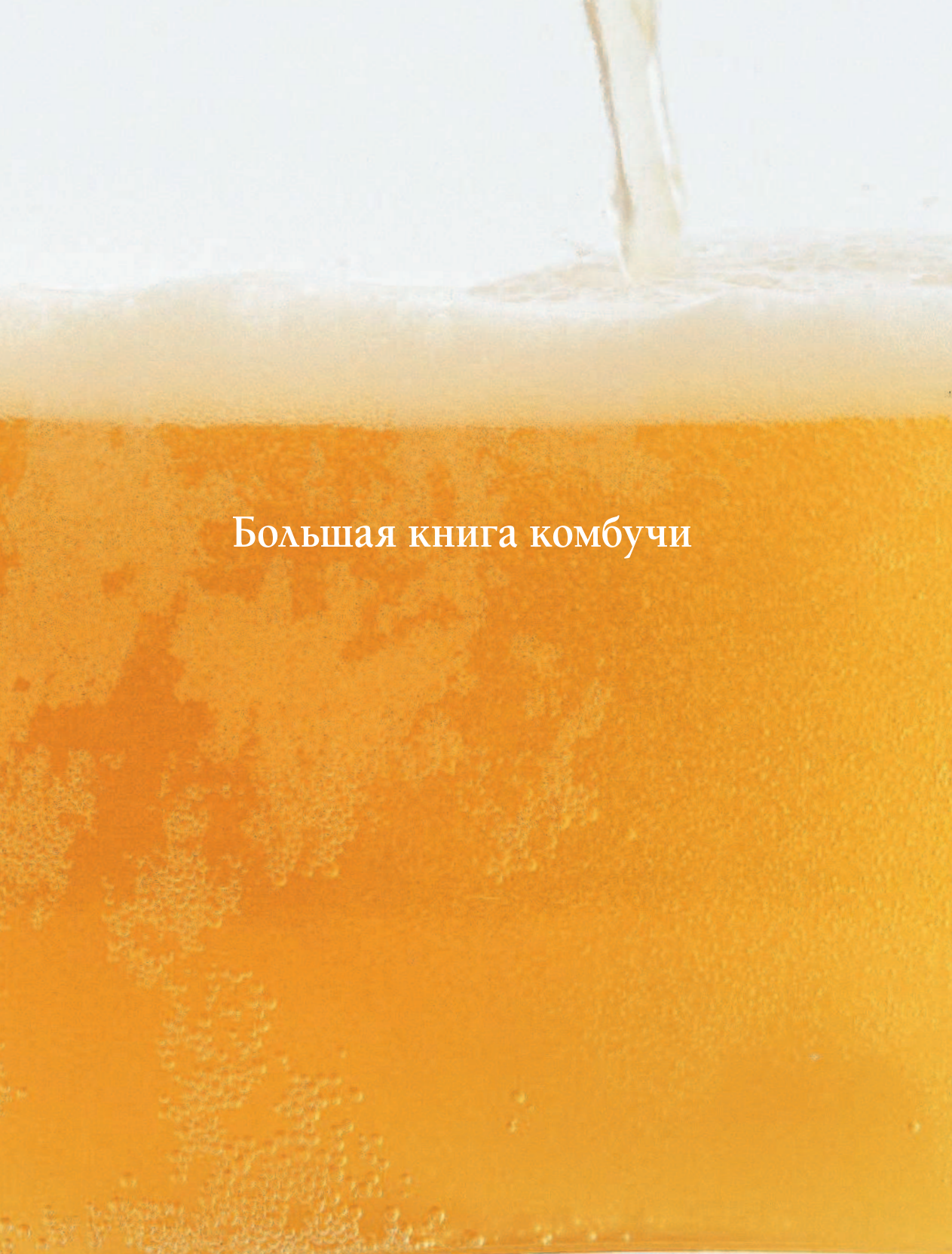




Большая книга комбучи



КОМБУЧА

Чайный гриб

Самая полная
энциклопедия рецептов

Ханна Крум, Алекс Лагори
предисловие Сандра Элликса Катца



Москва
Издательство АСТ

УДК 641.5
ББК 36.88
К84

Hannah Crum, Alex LaGory
THE BIG BOOK OF KOMBUCHA: BREWING, FLAVORING,
AND ENJOYING THE HEALTH OF FERMENTED TEA
Печатается с разрешения литературного агентства
Storey Publishing

Перевод Мещерякова А. А.

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Крум, Ханна.

К84 Комбуча. Чайный гриб: самая полная энциклопедия рецептов / Ханна Крум, Алекс Лагори; перевод с английского А. А. Мещерякова. – Москва : Издательство АСТ : Кладезь, 2020. – 416 с. – (Библия напитков мира).

ISBN 978-5-17-117295-4
ISBN 978-1612124339 (англ.)

Комбуча! Это приятный газированный напиток, который благотворно влияет на организм, повышая иммунитет, улучшая пищеварение. Эксперты по комбуче Ханна Крум и Алекс Лагори рассказывают, как легко, недорого и безопасно приготовить вкусный чайный гриб у себя дома! Знаете ли вы, что комбучу можно использовать как маску или крем для лица? Помимо альтернативного использования, в книге вы найдете понятные и подробные инструкции по приготовлению комбучи, а также необычные рецепты алкогольных и безалкогольных коктейлей, смузи, закусок, сладостей и многое другое! Книга сопровождается необычными фактами о чайном грибе, интересными историческими справками и научными исследованиями. Книга обязательна к прочтению как новичкам, так и давним любителям комбучи!

УДК 641.5
ББК 36.88

ISBN 978-5-17-117295-4
ISBN 978-1612124339 (англ.)

Copyright © 2016 by Hannah Crum and Alex LaGory
Originally published in the United States by Storey Publishing LLC
© Мещеряков А. А., перевод, 2020
© ООО «Издательство АСТ», 2020



Посвящается всем организмам,
живущим благодаря бактериям.

Чем больше мы знаем, тем
сильнее развиваемся.

Все вместе.



СОДЕРЖАНИЕ

ПОСЛАНИЕ ОТ ГТ ДЭЙВА 8

ПРЕДИСЛОВИЕ 9

ВСТУПЛЕНИЕ. Наше путешествие
в мире комбучи 11

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ.

ПРИСТУПАЕМ К РАБОТЕ

ГЛАВА 1. Ферментация:
питательный дар природы 19

ГЛАВА 2. Полезные свойства
комбучи 27

ГЛАВА 3. Все начинается со SCOBY 45

ГЛАВА 4. Остальные ингредиенты:
чай, сахар, вода 65

ГЛАВА 5. Необходимые
приспособления 91

ЧАСТЬ ВТОРАЯ.

ПРОСТО ПРИГОТОВЬ ЕЕ!

ГЛАВА 6. Метод приготовления
партиями 111

ГЛАВА 7. Метод непрерывной
ферментации 131

ГЛАВА 8. Все в бутылке: вторичная
ферментация, фильтрация
и ароматизация чая 147

ГЛАВА 9. Продвинутые методы:
ароматизация, приготовление
комбучи и карбонизация 155

ГЛАВА 10. Устраняем ошибки
и проблемы 171

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ.

ЭТО БОЛЬШЕ ЧЕМ ЗДОРОВЫЙ НАПИТОК

ГЛАВА 11. Вкусные идеи 197

ГЛАВА 12. Смузи, газированные
напитки и спритцеры 243

ГЛАВА 13. Расслабляемся
за коктейлем 261

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ.

ГОТОВИМ С КОМБУЧЕЙ

ГЛАВА 14. Делаем заготовки 275

ГЛАВА 15. Закуски, салаты,
гарниры и сладости 297

ГЛАВА 16. Употребляем
культуры в пищу 317

ГЛАВА 17. Не просто напиток:
альтернативное применение комбучи 329

ЧАСТЬ ПЯТАЯ.

ИСТОРИЯ КОМБУЧИ

ГЛАВА 18. История и учения
о комбуче: краткая версия 351

ГЛАВА 19. Искусство комбучеварения:
убери уже ее с кухни 367

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1:

Из чего состоит комбуча? 377

ПРИЛОЖЕНИЕ 2:

Ключевые моменты исследований
пользы от комбучи 389

ПРИЛОЖЕНИЕ 3:

Дневники комбучевара 400

БЛАГОДАРНОСТИ 402

УКАЗАТЕЛЬ 403



ПОСЛАНИЕ ОТ ГТ ДЭЙВА

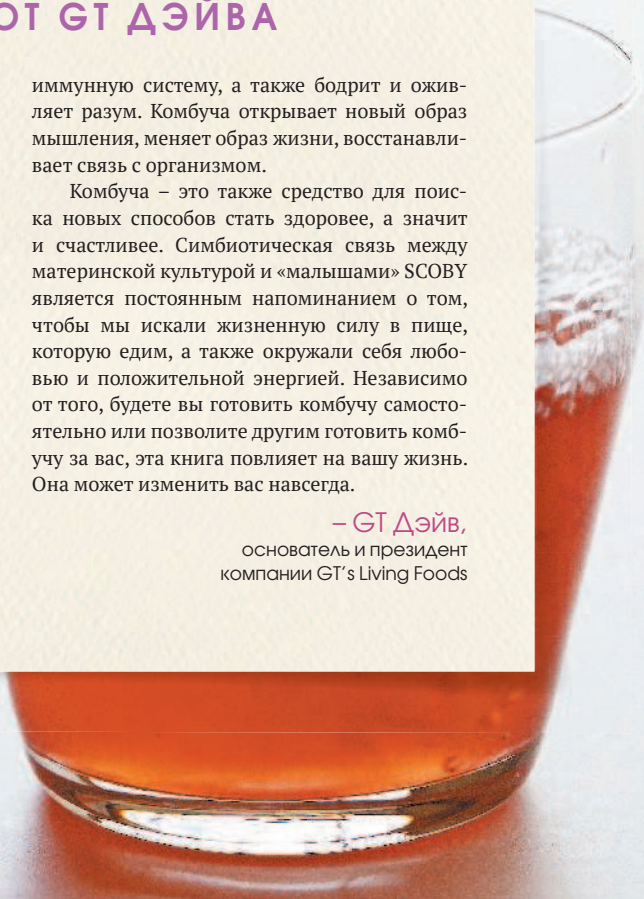
Комбуча появилась в моей жизни более 20 лет назад и изменила меня навсегда. После того, как близкий друг семьи подарил моим родителям культуру, они начали готовить и пить комбучу у нас дома. Я заметил, как быстро они влюбились в напиток, который улучшал их внутреннее состояние и внешний вид. Однако я не до конца осознавал мощь полезных свойств комбучи, пока моя мама не начала борьбу с раком груди. Ее врачи и я были шокированы тем, как комбуча поддерживала ее силу и стойкость на протяжении всего периода восстановления. Именно тогда я убедился, что комбуча – это дар, который благословил мою семью и о котором должен знать весь мир.

Мы с Ханной на собственном опыте убедились, что утверждение о том, что комбуча «меняет жизнь», будет явным преуменьшением. Она улучшает пищеварение, укрепляет

иммунную систему, а также бодрит и оживляет разум. Комбуча открывает новый образ мышления, меняет образ жизни, восстанавливает связь с организмом.

Комбуча – это также средство для поиска новых способов стать здоровее, а значит и счастливее. Симбиотическая связь между материнской культурой и «малышами» SCOBY является постоянным напоминанием о том, чтобы мы искали жизненную силу в пище, которую едим, а также окружали себя любовью и положительной энергией. Независимо от того, будете вы готовить комбучу самостоятельно или позволите другим готовить комбучу за вас, эта книга повлияет на вашу жизнь. Она может изменить вас навсегда.

– ГТ Дэйв,
основатель и президент
компании GT's Living Foods



ПРЕДИСЛОВИЕ

Комбуча – это ферментированный сладкий чай, который стал напитком нового поколения. Нельзя сказать, что комбуча – это новый напиток, потому что это не так. Как и все ферментированные продукты и напитки, комбучу готовят с древних времен, и подлинная история ее происхождения неизвестна. Так как комбучу не производили в коммерческих масштабах вплоть до начала нового тысячелетия, ее распространяли только небольшие компании.

Для того чтобы начать готовить комбучу, необходимо иметь материнскую культуру, которую также называют SCOBY, что расшифровывается как «симбиотическая культура бактерий и дрожжей». После приготовления партии комбучи каждый раз появляется новый слой SCOBY. Когда у любителей готовить комбучу накапливается все больше и больше культур, они начинают охотно делиться SCOBY с другими.

Я впервые попробовал комбучу в 1994 году, когда у моего больного СПИДом друга начались серьезные проблемы со здоровьем. Он увлекся приготовлением комбучи, так как она обладает свойствами, полезными для укрепления иммунитета. Спустя некоторое время у него скопилось приличное количество культур, и он начал раздавать их друзьям.

Локальное производство комбучи никуда не делось. Более того, возникла целая индустрия производства напитка. Годовой оборот продаж комбучи только в США оценивается в 600 млн долларов и продолжает неуклонно расти. Эту книгу написали два человека, которые посвятили свою жизнь комбуче и ее популяризации. Ханна и Алекс проводят мастер-классы, продают материнские культуры и наборы для приготовления комбучи, руководят небольшими компаниями по ее производству, а теперь они написали книгу.

Большая книга комбучи однозначно поможет развеять ваши сомнения по поводу приготовления комбучи в домашних условиях. Книга насыщена творческими идеями и способами ароматизации комбучи. В ней также присутствует раздел, в котором очень подробно расписаны способы исправления ошибок, допущенных в процессе пригото-

вления комбучи. Авторы популяризируют комбучу как целебное средство, но делают это довольно сбалансировано, подкрепляя информацию ссылками на исследования (вместо того чтобы бездоказательно продвигать напиток). Как бы я ни любил комбучу (и квашеную капусту, и кефир, и многие другие ферментированные продукты), не стоит рассчитывать на то, что какое-либо блюдо или напиток могут вылечить конкретные заболевания.

Я упоминаю другие ферментированные продукты, поскольку комбуча существует в гораздо более широком контексте еды и напитков, преобразованных с помощью деятельности микроорганизмов. Согласно некоторым оценкам, вся потребляемая человеком пища на треть состоит из ферментированных продуктов. Хлеб, сахар и вяленое мясо готовят с помощью ферментации. Квашеную капусту, кимчи, оливки и некоторые соленья готовят с помощью ферментации. Точно также на многих континентах производят соевый соус, рыбный соус и уксус. Кофе, шоколад и ваниль являются ферментированными продуктами, так же как вино и пиво. Ферментированные продукты можно найти не только в Европе, но и во многих странах мира. Они являются незаменимыми продуктами, которыми мы питаемся каждый день. Во всех кухнях мира можно найти примеры продуктов, которые готовятся при помощи ферментации.

Ферментация продлевает срок хранения пищи, делая ее более вкусной и легкоусвояемой, расщепляя токсичные соединения и вырабатывая другие полезные для организма вещества. Я надеюсь, что данная книга станет вашим проводником в мир комбучи, а комбуча в свою очередь познакомит вас с ферментацией.

Приветствуем вас на пути
возрождения ферментации!
– **Сандор Элликс Катц**,
автор книг «Искусство ферментации»
и «Дикая ферментация»



ВСТУПЛЕНИЕ

Наше путешествие в мире комбучи

От Ханны

Каждый раз, когда люди спрашивают, как я впервые открыла для себя комбучу, я говорю – «Комбуча кисмет». В переводе с турецкого слово «kismet» означает «судьба», или «твое место в жизни», и происходит от арабского слова «qasama» (делить). Являясь человеком, который любит разбираться в происхождении проблем, слов и тайн (я самый настоящий книжный червь!), я оглядываюсь назад и понимаю, что мое знакомство с комбучей в 2003 году разделило мою жизнь на «до» и «после». В это время я была в Сан-Франциско, где мне проводили веселую экскурсию по уютной квартире друга по колледжу. В квартире было полно классных вещей, о которых я даже не задумывалась: фильтр для душевой лейки (нельзя допускать попадания хлора на кожу!), розовая гималайская соль (полезна для здоровья) и комбуча. На тот момент мы с Алексом не рискнули попробовать их комбучу (не были к этому готовы), но она разожгла во мне желание узнать о ней больше.

Только неделю спустя я купила несколько бутылочек комбучи в магазине WholeFoods в Лос-Анджелесе и впервые попробовала напиток. Яркие белые огни витрины освещали аккуратные ряды с бутылками, наполненными жидкостью всех цветов радуги, в которой плавали кусочки дрожжей. Они выглядели точно так же как и те, что я видела в Сан-Франциско. Я не могла дождаться того момента, когда наконец попробую комбучу на вкус, поэтому открыла бутылку, стоя в очереди на кассу. Когда я ощутила терпкий вкус имбирной комбучи Gingerade от компании GT – это было просто нечто! Я сразу же почувствовала, как приятные ощущения пронизывают каждый нерв моего тела. Оглядываясь назад, я вспоминаю, как ангелы спустились с небес и пели «Аллилуйя», пока меня и комбучу окружал божественный свет – это была любовь с первого глотка!

(Признаюсь честно: когда я была ребенком, моя мама ругала меня за то, что я украдкой пила кислый огуречный рассол еще до того, как съедят все огурцы! Она переживала, что рассол вреден для моего здоровья, но я никак не могла устоять перед этой соленой жидкостью.)

Как гласит китайская пословица: «Путешествие в тысячу миль начинается с первого шага». Первый глоток комбучи был моим «первым шагом» на пути к развитию и преобразению, который начался более 10 лет назад и продолжается до сих пор.

Когда мне перестало хватать средств на магазинную комбучу, которой я постоянно утоляла свою жажду, возникла необходимость в том, чтобы завести собственные «волшебные» банки и готовить напиток в домашних условиях. Так как мой процесс готовки ограничивался нажатием кнопки «Старт» на микроволновке, идея хобби, связанного с готовкой, противоречила здравому смыслу. Но я доверилась своему нутру и отправилась на охоту за культурой комбучи, которую я нашла неподалеку через Интернет. Моя подруга любезно согласилась забрать культуру, которую я приобрела, но я слишком поздно вспомнила, что не рассказала ей, как выглядит «малыш» комбучи. Я чувствовала себя виноватой перед ней, но мне было так весело, когда она ко мне приехала. Ее лицо было белым, как лист бумаги. Она держала пластиковый контейнер на расстоянии вытянутой руки и недовольно спрашивала: «Что это за фигня? Инопланетное существо? Плацента?»

Я сразу же приступила к готовке, будучи движимой желанием приготовить свой вкусный нектар. Вдохновившись процессом приготовления комбучи и мастер-классами The Artist's Way, вскоре я начала обучать других, как готовить этот вкусный, меняющий жизнь напиток. Я открыла Kombucha Camp в нашем небольшом гостевом домике в Лос-Андже-

лесе. Это было место, в котором проводила очные мастер-классы. Несколькими годами спустя, будучи разочарованной отсутствием надежной информации в Интернете, я завела блог, чтобы распространять информацию и рассылать культуры на заказ. Вскоре после этого, Алекс начал помогать мне в создании видеоматериалов для блога, так как имел опыт в производстве документальных фильмов.

Все это быстро переросло в полноценный веб-сайт KombuchaKamp.com, куда выкладывались самые свежие материалы, а также в полноценный интернет-магазин, предоставляющий услуги по всему миру. Наша миссия всегда заключалась в том, чтобы расширять возможности людей, предоставляя им качественную информацию, качественные товары и качественную поддержку. Каждый может найти то, что ему необходимо для собственного успешного путешествия в мире комбучи, начиная с ее покупки в магазине и заканчивая созданием собственной компании по ее производству.

Процесс приготовления и привычка пить комбучу постепенно открыли для меня много нового о нашей человеческой природе. Самым главным открытием стало понимание того, что мы относимся к виду *bacteria sapiens* («бактерий разумных»).

От Алекса

В случае с комбучей это не была любовь с первого глотка. Я был с Ханной в тот момент, когда она впервые увидела культуру в Сан-Франциско, я также присутствовал, когда ее подруга принесла малыша SCOBY для ее первой партии комбучи. В течение многих лет я не хотел принимать участие в ее бурно развивающемся хобби, не считая дегустации комбучи просто из вежливости. Время шло, я видел, как Ханна наслаждалась процессом приготовления комбучи и самим напитком, все больше и больше людей приходили на мастер-классы, чтобы пройти обучение и купить культуру. В какой-то момент Ханна увлеклась ароматизацией, и спустя некоторое время она создала «Розовый лимонад». Это была комбуча в сочетании с клубникой, лимоном

У нас сложились жизненно важные взаимоотношения с бактериями, которые поддерживают наш иммунитет. Действительно, если мы рассмотрим все это на самом элементарном уровне, все живые существа на этой планете живут благодаря бактериям – начиная с растений и рыб и заканчивая птицами и людьми. Без бактерий никто из нас не мог бы существовать. Эта информация дает нам представление о том, насколько серьезно мы зависимы не только от бактерий, но и от антибиотиков, которые содержатся в наших продуктах питания и окружающей среде. Мы на самом деле живем в мире бактерий!

На страницах этой книги содержатся подробности об истории происхождения комбучи, ее эволюции и секретах. На протяжении более десяти лет мы разрабатываем наилучшие методы для простого и эффективного приготовления комбучи, а также составляем рецепты и вкусовые сочетания. Мы также делимся многочисленными способами практического применения комбучи и культуры, начиная с косметических средств и кормов для животных и заканчивая удобрениями для почвы и искусственным кожным. Мы надеемся, что эта книга вдохновит вас на собственное путешествие в мире комбучи!

и чабрецом, разлитая по бутылкам на подходящей стадии, а затем идеально ферментированная во второй раз. Попробовав стакан этой холодной комбучи, я решил окончательно отказаться от своего утреннего напитка Gatorade. Это было первым шагом к тому, чтобы освободиться от оков стандартной американской диеты (SAD).

В течение следующих полутора лет мое регулярное употребление комбучи совпало с излечением от целого ряда проблем, связанных с моим здоровьем, от которых я не мог избавиться на протяжении многих лет. Прежде всего я страдал от гастроэзофагеальной рефлюксной болезни и принимал антацидные средства практически каждую ночь. После нескольких недель ежедневного упо-

требления комбучи, не внося абсолютно никаких изменений в свой рацион питания, я обнаружил, что потребность в таблетках исчезла. Я мог ложиться в постель каждую ночь, не испытывая никаких неприятных ощущений.

Не имея никакого конкретного плана, у меня установился утренний режим, который включал в себя потребление 250 мл комбучи со льдом и 250 мл непастеризованного молока. В скором времени у меня появились другие полезные привычки. В какой-то момент я внезапно прекратил питаться фастфудом и полуфабрикатами, которые, как я понимал, основываясь на личных ощущениях после их употребления, оказывали негативное влияние на мой организм.

Другие изменения появлялись постепенно. Я начал потреблять меньше хлеба и макаронных изделий, включил в свой рацион больше овощей и ферментированных продуктов и в целом просто больше задумываться о месте их происхождения и даже о производителе, сосредоточив внимание на настоящей еде.

Возможно ли, что бактерии комбучи изменили мое мышление и сделали меня положительно настроенным к потреблению их ферментированных, пробиотических и натуральных друзей? Может быть чувство кворума – это будущее

диетотерапии? Я представляю себе будущее, где «бактериотерапия микробиома» – картирование собственных кишечных бактерий, выполняющее роль отправной точки для всех медицинских и диетологических решений – является стандартной практикой.

Независимо от причины, результаты были следующими: я похудел на 18 кг, что самое главное, у меня улучшилось самочувствие, и я хорошо питался. Несмотря на то что процесс устранения вредной еды из моего рациона занял годы, меня все устраивает. Я отравлял свой организм годами, и он был готов к тому, чтобы постепенно отказываться от вредных привычек. Я не сомневаюсь, что комбуча помогла осуществить переход к здоровому образу жизни.

Может быть, я достиг бы этих результатов другим путем, но комбуча дала мне прекрасный старт. Я продолжаю совершенствовать свой рацион питания, но никогда не лишаю себя удовольствия от поедания «лакомств», которые ел раньше. Я знаю, что всегда могу воспользоваться комбучей, чтобы смягчить последствия от отравы, которую ем. Жизнь слишком коротка, чтобы беспокоиться обо всех продуктах, которые мы едим или пьем, но, в конце концов, я знаю, что сделал правильный выбор и доверился своему нутру.

Наш образ жизни с комбучей

Когда мы встретились в 2002 году, наш рацион питания существенно отличался от того, как мы питаемся сейчас. Чипсы с соусами, попкорн из микроволновки, замороженная пицца и лапша быстрого приготовления были основными продуктами питания. Спортивные напитки и газировки на основе кукурузного сиропа складировались в холодильнике. Дешевый фастфуд был нашей постоянной слабостью.

Мы знали, что многие из этих продуктов негативно влияли на наше здоровье, поэтому мы время от времени добавляли полезные продукты в рацион питания. Это облегчало нашу совесть, но мы не чувствовали каких-либо улучшений.

Мы пили сок в обед раз в неделю, ели сырую пищу 1-2 раза в месяц, а также время от времени по три дня сидели на очистительных диетах, но мы продолжали чувствовать тяжесть в желудке.

Мы были недовольны результатами, поэтому пытались решить проблему, пробуя сидеть на диете «Южного пляжа», а также вегетарианской, веганской, лимонадной и многих других диетах и образах жизни. Каждый способ приносил свои результаты, а также другие проблемы. Сбросить вес было легко, но когда возвращались старые привычки, результаты недель или месяцев добровольных страданий просто испарялись.

Один хороший выбор приводит к многим другим

Поэтому мы отказались от экспериментов и продолжили есть то, что хотели, но добавили комбучу в свой рацион. Мы постепенно пришли к тому, что нам стало проще принимать правильные решения по выбору продуктов питания. Продукты, которые мы когда-то считали лакомством, стали приносить меньше удовлетворения из-за химического привкуса. Мы стали чувствительны к подсластителям и скоро осознали, что практически все переработанные продукты ими перегружены.

В 2010 году комбуча привела нас к фонду Вестона А. Прайса. Это организация, которая занимается популяризацией традиционных диет, в которые также входят ферментированные продукты, такие как комбуча. Знания, которые мы получили от фонда, полностью изменили наш подход к пониманию, выбору и процессу приготовления еды.

Расширение блога до веб-сайта стало для нас еще одним важным шагом. Проведение исследований и написание статей о ферментированных продуктах и правильном питании для KombuchaKamp.com, а также освещение особенностей индустрии комбучи в качестве журналистов ускорили этот процесс для нас. Благодаря замечательному Интернету наш крошечный мир вырос до такой степени, что мы себе и представить не могли.

Мы общались с кулинарными блогерами, консультировали (и даже отправляли свои культуры) людей со всего мира, которые открывали свою компанию по производству комбучи или другие ком-

пании, связанные с пищевой отраслью. Что самое главное, мы общались с читателями, которые имели проблемы со здоровьем и успешно от них избавлялись. Мы знаем людей, в чьих жизнях произошли еще большие перемены, чем в нашей. Весь этот опыт демонстрирует силу движения, к которому мы присоединились. Оно вдохновило нас на усердную работу, чтобы мы могли помочь еще большему количеству людей.

Мы не меняли все за один раз, наши предположения менялись с течением времени. Каждый раз, когда мы накидывались на какую-нибудь вредную еду, мы просто принимали свою слабость и пытались поступить иначе в следующий раз. Идеальной диеты, конечно же, не существует. Попытки питаться «идеально» представляют собой обременительный и трудный путь. Это просто невозможно. Мы обнаружили, что здоровое отношение к еде подразумевает наличие баланса и разнообразия, в котором присутствуют спонтанный высококалорийный десерт или ночной перекус, если этого требует наш организм.

По мере того, как комбуча становилась постоянным элементом нашей диеты, требования нашего организма менялись. У нас уменьшилась необходимость в переработанной и вредной пище, которую мы привыкли употреблять. У нас появилась потребность в насыщенной питательными веществами пище, которая улучшает наше самочувствие. Через какое-то время, мы стали жить, следуя своей простой мантре: доверься своему нутру.

Каким будет ваш переход?

Мы считаем, что комбуча – это переходная пища. В буквальном смысле переход – это путь из одного места в другое. В переносном смысле, такая еда ведет на путь нового опыта и впечатлений. Переходная пища открывает нам новые способы мышления, приготовления и потребления пищи.

В нашем современном обществе, изобилующем запутанными и противоречивыми идеями, может быть, трудно выделить важную информацию и избавиться от того, что является просто информационным шумом. Причудливые диеты приходят и уходят. Заявления о «чудесных» питательных свойствах обсуждаются и опровергаются. Однако комбуча, как и все ферментированные продукты, не является ни диетическим продуктом, ни чудодейственной пищей. Это проверенный временем напиток, который насыщен питательными элементами и имеет долгосрочные преимущества для здоровья.

Когда люди пьют комбучу или, как это часто бывает, готовят ее самостоятельно, в конце кон-

цов, начинают готовить кефир, квашеную капусту и все, что только придет в голову. Таким образом, люди пользуются древними практиками, которые объединяют их с прошлыми и будущими поколениями. Они начинают доверять своему нутру и воссоединяются с бактериями. Процесс приготовления комбучи и приток полезных бактерий может быть похож на просветление или перерождение, которое сопровождается расширенным кругозором и развитыми органами чувств. Для некоторых это ощущается как перевод стрелок часов назад, так как удовольствие от хобби смешивается с радостью от насыщенного питания, перерастая в захватывающую комбинацию науки и искусства.

Независимо от того, покупаете вы комбучу в магазине или одержимы идеей открытия собственной компании по ее производству, мы надеемся, что ваше путешествие будет таким же продуктивным, как и наше.

 Hannah Crum

 Amy M. Ly

