



Le kombucha et ses nombreux produits métaboliques

*Le Kombucha (ou Comboucha) est un aliment énergétique participant au **maintien de l'équilibre physiologique du sportif.***

De même que pour d'autres aliments naturels, les vertus bénéfiques du kombucha ne se déploient que par une consommation régulière et non pas après l'absorption de grandes quantités en peu de temps.

Le Kombucha est un produit naturel vivant, sans adjonction chimique, conservateurs, etc.

Il peut se comparer, en raison de ses effets stimulants ou thérapeutiques, aux produits naturels tels que **la bière de céréales, le moût de fruits et le yaourt ou kéfir de lait.**

Le champignon de Kombucha, symbiose de bactéries et de levures, se nourrit d'une infusion sucrée de thé noir ou de tisane. **Il a besoin d'air, de sucre et du thé comme source de sels minéraux.**

Le thé influence pour sa part les propriétés et le goût de la boisson finale.

Par son activité, le kombucha consomme l'infusion et élabore donc **divers produits métaboliques qui se retrouvent dans le liquide.** Parmi ces substances biologiques, l'on trouve **les acides glucoronique, lactique et acétique, diverses levures, des vitamines et du glucose.**

La boisson terminée, qui est prête à la consommation en 8-10 jours, a un goût légèrement piquant, aromatique et, grâce à l'acide carbonique issu d'une fermentation naturelle, pétillant et rafraîchissant.

Les vertus de la boisson proviennent de sa vitalité propre

Naturellement trouble en raison des minuscules particules de levure en suspension, le breuvage continue de vivre après sa mise en bouteille.

Grâce à une fermentation complémentaire tout à fait normale, la teneur en gaz carbonique du Kombucha augmente peu à peu. L'arôme et la qualité du liquide n'en sont pas influencés, au contraire !

Les sportifs et les travailleurs intellectuels signalent souvent, très surpris, qu'**ils se sentent beaucoup plus en forme avec le kombucha.**

C'est ainsi que le Dr Reinhold Wiesner, médecin et biologiste, a démontré, lors d'une étude sur des sportifs, que les performances de ces derniers s'élevaient considérablement en conditions de compétition après une cure de plusieurs semaines au kombucha.

- Le kombucha est **un véritable régénérateur de la flore intestinale.**

- **Comme tous les aliments lacto-fermentés -choucroute, yaourt, kéfir- le kombucha stimule la fonction éliminatrice de l'épiderme.** Les lipides alimentaires non métabolisés, qui colmatent les glandes sébacées et provoquent l'acné, sont complètement brûlés de sorte que l'on voit la peau s'éclaircir et se nettoyer.

Préparation pour 1 litre

Faire bouillir l'eau avec le sucre. Retirer du feu et ajouter le thé ; laisser refroidir avec le thé dans l'eau¹⁸.

Verser le liquide refroidi à la température de la pièce **dans un récipient peu profond et assez large** : les résultats les meilleurs sont obtenus avec une grande surface et une faible profondeur.

Ajouter 100 ml (10 % du total) **du liquide dans lequel vous avez reçu votre culture de kombucha ou, à défaut, 2 c. à s. de vinaigre de cidre.**

Déposer le champignon, côté clair dessus, délicatement en surface.

Recouvrir de tulle ou de gaze (qui doit être assez fine et assez bien serrée -par un élastique- pour empêcher les mouches du vinaigre de venir pondre sur le champignon)

Laisser fermenter dans un endroit chaud, à l'abri du soleil mais aéré : la température idéale se situant entre 25 °C et 30 °C, en hiver, mettre le récipient au bain-marie avec une résistance chauffante (à thermostat) d'aquarium.

Au bout de quelques jours (7 à 8) selon température et taille du champignon par rapport au liquide, goûter celui-ci, qui doit commencer à avoir une odeur de vinaigre de cidre et un goût agréable.

Prendre délicatement le champignon de kombucha et le mettre sur une assiette.

Filtrer le liquide à l'aide d'un tamis assez fin (pour retenir les filaments en suspension ; conserver les peaux supérieures, qui sont les plus jeunes) et le verser avec un entonnoir dans des bouteilles hermétiques.

Un fois en bouteille, on peut ajouter au thé, pour les vitamines, une infusion de pelures de pommes (de culture biologique), des sachets de tisane à macérer, 2-3 raisins secs (pour améliorer le goût et faciliter la champagnisation), gingembre, etc.

Un très bon vinaigre peut être obtenu en laissant le liquide fermenter plus longtemps (20 jours environ)

La transition du glucose à l'acide acétique s'effectue vers le 10^e jour, ce qui est la durée idéale pour une température de 25°C. Sinon, juger d'après l'odeur de vinaigre du produit, et le goûter, pour décider du transvasement en bouteilles.

Les bouteilles doivent être hermétiquement fermées.

Pour faire pétiller, laisser les bouteilles fermées (après soutirage) dans un endroit chaud (ou température de la pièce) pendant 24 h ou 48 h, avant de les mettre au frais (réfrigérateur)



- 70 g de sucre BLANC
- 1 litre d'eau pure
- 5 g de thé noir ou vert (1 à 2 sachets) ou une combinaison des 2.

Attention : jamais de métal.

Utiliser des récipients (préparation, culture) en verre de préférence, le polyéthylène à usage alimentaire convient également ; la passoire peut être en plastique, un filtre à café, etc.

Attention au thé préparé -du genre Ice Tea- qui bloque le développement du champignon.

Le kombucha original peut servir à nouveau jusqu'à ce qu'il soit devenu brun foncé.

¹⁸ Le temps d'infusion est au goût. Certains recommandent 5 minutes pour le thé vert et 10 minutes pour le thé noir.