

ELIQ MARANIK

# Probiotická smoothies

Recepty pro zdravé zažívání







Tuto knihu věnuji své kamarádce Helen, která je přinejmenším stejný blázen jako já do zkoušení stále nových jídel, elixírů a ekologických postupů, a přitom nikdy neošidí chuť. Děkuji ti, že jsi mi věnovala mou první scoby (symbiotickou kulturu bakterií a kvasinek), díky za inspiraci, za povídání, za tvoje tipy a triky, a především díky za dvacetileté přátelství.



**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována ani šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Eliq Maranik

# Probiotická smoothies

## Recepty pro zdravé zažívání

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400  
www.grada.cz  
jako svou 7054. publikaci

Z anglického originálu *Probiotic Blends Smoothies and more. Invigorating Recipes for Dynamic Digestion*, vydaného nakladatelstvím h.f.ullmann publishing GmbH v roce 2017, přeložila Helena Hartlová

Odpovědný redaktor: Milan Pokorný  
Sazba a zlom: Antonín Plicka

Text, photos & stylist: Eliq Maranik  
Photos of Eliq: Anna Enström Shine Photography  
Art Directors: Eliq Maranik & Liis Karu  
Design: Liis Karu  
Editor: Eva Stjerne Ord & Form

Počet stran 160  
Vydání 1., 2018

Vytiskla Tiskárna v Ráji, s.r.o., Pardubice

© Eliq Maranik and Stevali Production  
© h.f.ullmann publishing GmbH  
Czech edition © Grada Publishing, a.s., 2018

ISBN 978-3-8480-1110-0 (original)

ISBN 978-80-271-2351-3 (ePub)  
ISBN 978-80-271-2350-6 (pdf)  
ISBN 978-80-271-0626-4 (print)

# Obsah

Předmluva .....	7	Piña colada z kombuchy .....	90
Klíčem ke zdraví je vyvážená střevní flóra .....	8	Síla květín .....	93
Moje láska ke kvašeným nápojům .....	12	Rybíz a lesní plody s červenou řepou .....	94
Kombucha .....	15	Margarita z manga se zázvorem .....	97
Scoby .....	19	Elixír z kopřiv .....	98
Bezpečnostní tipy .....	21	Zelený zdroj energie .....	101
Navrhované příchutě .....	22	Pálivý zázrak z červené řepy .....	102
Scoby – postup .....	25	Energie z mrkve a kokosu .....	105
Čistá kombucha .....	26	Elixír života .....	106
Kefír .....	29	Borůvkové mojito s mátou a javorovým sirupem .....	109
Mléčný kefir .....	35	Broskvový sen s malinami .....	110
Vodový kefir .....	36	Buddhovo potěšení .....	113
Řecký kefirový jogurt ze smetany .....	39	Mistr očisty .....	114
Kokosový kefir a jogurt .....	40	Černý zázrak .....	117
Domácí klasický jogurt .....	43	Levandulové opojení s borůvkami .....	119
Jemný smetanový kokosový jogurt .....	47	Severský milostný příběh .....	120
Rejuvelac .....	48	Ostružinové zjevení .....	123
Síla zelené kombuchy .....	51	Meloun s malinami a jahodami .....	124
Zázvor a hruška .....	52	Zelená první pomoc .....	127
Božské jahodové spočinutí .....	54	Malinová romance .....	128
Mangová lahůdka .....	57	Kouzelná zahrada .....	131
Ďábelská zázvorovo-kurkumová kombucha ...	58	Mátové lassi z manga .....	132
Papájová vášeň .....	61	Ibiškový ráj .....	135
Pampeliškový sen .....	62	Nápoj lásky .....	136
Tekuté zlato .....	65	Ranní nastartování .....	139
Intenzivní řepný detox .....	66	Celková detoxikace .....	140
Exotický jahodový koktejl .....	69	Slunce ve sklenici .....	143
Pikantní zelený elixír .....	70	Čarovný nápoj .....	144
Šťastná luční kobyłka .....	73	Růžové hromobití .....	147
Tibetská pochoutka .....	74	Borůvkový ráj .....	148
Kalifornské slunce .....	77	Omlazující elixír .....	151
Fontána mládí .....	78	Lesní jahody s heřmánkem .....	152
Ohnivý meloun .....	81	Rybíz a lesní plody s kombuchou .....	155
Maqui s borůvkami .....	82	Tropický koktejl s lesními jahodami .....	156
Palivo pro mozek .....	85	Probiotický plevel .....	159
Jahodová margarita .....	86		
Dvojnásobně probiotický elixír .....	89		





# Předmluva

## PROBIOTICKÁ SMOOTHIES – SPOJENÍ PROSPĚŠNÝCH BAKTERIÍ A VŠEHO ZDRAVÉHO

Nedávno jsem se zúčastnila akce nazvané OsteoStrong, zdravé řešení pro kosti, kterou na své klinice ve španělské Marbelle organizovali moji přátelé Gary a Nicholas. Nejdřív jsem chtěla jejich pozvání odmítnout, protože se rychle blížil termín odevzdání této knihy a já už začínala nabírat zpoždění. Z každé zkušenosti ale člověk může něco získat, a nebyť mé účasti na této akci, nikdy bych nepochopila, proč se vlastně o probiotiku tolik zajímám. Seznámila jsem se tam s doktorem Johnem Jaquishem, erudovaným vědcem a lékařem ze San Franciska. Dal mi otázku, která je ve zpětném pohledu vlastně samozřejmá, přesto mi ji do té doby nikdo jiný nepoložil a mě samotnou nenapadla – nebo jsem ji možná jen ignorovala. Zeptal se mě, jestli jsem v dětství užívala hodně antibiotik. Moje odpověď zněla: „Ne, myslím, že jsem je brala jen párkrát.“ Nebyla jsem si ale docela jistá, a tak jsem zvedla telefon, abych se na to přeptala maminky. Od ní jsem se dozvěděla, že jsem od útlého věku nějakých šesti měsíců dostávala antibiotika několikrát do roka na chronickou ušní infekci a zánět mandlí a že jsem se bránila tomu, aby mi mandle odstranili. Najednou mi došlo, proč jsem většinu života trpěla křečemi v žaludku. Na druhou stranu mě moje žaludeční problémy přiměly dávat si pozor na to, co jím, a přivedly mě k relativně zdravému životnímu stylu, za což jsem vděčná.

Setkání s doktorem Jaquishem mě přimělo ke vzpomínání a já si začala vybavovat věci, na které jsem už zapoměla nebo jsem se možná rozhodla na ně zapomenout. Všechny kousičky do sebe naráz začaly zapadat a já si uvědomila, proč si celý život chci vždycky všechno vyzkoušet – od každoročního proplachování střev přes všemožné bylinky, zdraví prospěšné přípravky, elixíry a probiotické kapsle až k přípravě vlastních zdravých nápojů s kombuchou, kefirem a jogurtem – to všechno ve snaze zvládnout problémy se žaludkem.

Děkuji doktoru Johnu Jaquishovi za naše podnětné rozhovory a za to, že mi položil správné otázky.

Vám, moji čtenáři, přeji život plný prospěšných bakterií.

Eliq Maranik

Marbella, duben 2017

*Dr. John Jaquish je muž stojící v pozadí speciálního programu cvičení OsteoStrong, které posiluje tělo a zmírňuje mnoho druhů bolesti a fyzického oslabení včetně osteoporózy, nemoci až příliš běžné mezi staršími dospělými. Jeho zájem o zdravé kosti začal snahou pomoci vlastní mamince, která trpěla osteoporózou. Do dnešních dnů už doktor Jaquish pomohl tisícům lidí žít zdravějším životem. Několik vědeckých studií prokázalo, že osteoporózu lze zmírnit, ba dokonce vyléčit.*

Více informací o doktoru Johnu Jaquishovi naleznete na webových stránkách [www.johnjaquish.com](http://www.johnjaquish.com), informace o programu OsteoStrong potom na stránkách [www.osteoststrong.me](http://www.osteoststrong.me).



# Klíčem ke zdraví je vyvážená střevní flóra

Již delší dobu se ví, jak důležitý pro celkové zdraví člověka je dobře fungující žaludek. Již Hippokrates hlásal, že všechny nemoci mají původ ve střevech, a čím víc dnes víme, tím více zjišťujeme, jak velká to je pravda.

## PROBIOTIKA – NEJLEPŠÍ PŘÁTELÉ NAŠICH STŘEV

Prospěšné střevní bakterie žijí s lidmi v symbióze, zabraňují onemocnění, případně nemoc zmírňují. Gastrointestinální systém každého člověka obsahuje okolo sto tisíc miliard bakterií různého druhu, přičemž všechny dnem i nocí vykonávají bezpočet důležitých funkcí. Tyto „hodné“ bakterie se označují jako probiotika.

Dobrá střevní mikroflóra a zdravý žaludek sehrávají zásadní úlohu, jelikož nám umožňují naplno zužitkovat potravu, kterou jíme. Zdravá střeva s optimálně složenou bakteriální kulturou dokážou potravu dobře zpracovat a zvýšit příjem živin. Na správné funkci střev závisí také produkce vitaminů B a K. Bakterie v tenkém střevě dokážou vyprodukovat vitamin B12, zatímco s bakteriemi v tlustém střevě souvisí tvorba vitaminů K, B1, B2, B6 a B9. Předpokladem zdravého člověka je zdravý žaludek!

„Hodné“ bakterie také pomáhají posilovat imunitní systém, omezují rizika vzniku alergií, potírají syndrom dráždivého tračníku (IBS) a žaludeční vředy, zabraňují vzniku vaginálních kvasinkových infekcí, snižují vedlejší účinky antibiotik a potlačují běžné každodenní problémy – nadýmání, bolesti břicha nebo i průjemy. Mnohé nasvědčuje tomu, že také naše duševní zdraví se zlepšuje, pokud trávicí trakt funguje tak, jak má.

## PREBIOTIKA

Prebiotika je souhrnné označení pro nestravitelné vlákniny a uhlovodany, které tělo pomalu vstřebává. Do této kategorie patří oligosacharidy, které sti-

mulují růst zdravých střevních bakterií – probiotik. Prebiotika mají rovněž pozitivní vliv na hodnoty pH ve střevech, zlepšují vstřebávání esenciálních minerálních látek a vyrovnávají negativní působení cukrů. Přírodným zdrojem prebiotik jsou luštěniny, mléko, cibule, rajčata, banány, ovesné vločky, česnek a med. Nejlepší výsledky jsou zaznamenávány tehdy, jsou-li prebiotika a probiotika v rovnováze.

## JAK ŽILI NAŠI PŘEDKOVÉ?

Potraviny podporující růst probiotických bakterií jedli lidé odnepaměti. Dnešním způsobem života se ovšem od svých předků zásadně lišíme. Dnes konzumujeme hodně „rychlých“ jídel a jsme pod neustálým tlakem, a tak není divu, že se naše střevní flóra dostává do nerovnováhy a škodlivé bakterie získávají příležitost k růstu.

Kvašené potraviny byly vždy součástí lidské stravy. Je to přirozený, jednoduchý způsob, jak si zajistit přísun správných bakterií potřebných k tomu, aby naše zažívání správně fungovalo. Příjem potravin vytvářejících prospěšné bakterie výrazně poklesl s tím, jak se v domácnostech začaly objevovat chladničky, protože už nebylo třeba potraviny kvasit, aby je bylo možné déle uchovat.

Pokouším se co nejvíc žít tak, jak žili moji předkové. Znamená to, že jím potraviny, které jsou přírodní, bez přísad a nejsou vyprodukovány pomocí chemických prostředků. Dávám přednost přirozeně kysaným nebo kvašeným potravinám, které jsou úžasným zdrojem jak prebiotických, tak probiotických „hodných“ bakterií.





## BAKTERIÁLNÍ KULTURY S HISTORIÍ

Lidé nejdřív nevěděli, jakým způsobem určité potraviny podporují dobré zažívání a zdraví, naši předkové si však všimli účinku těchto potravin a jedli je, aby byli zdraví. Čaj z kombuchy je čínský nápoj zdraví, který se připravuje po řadu tisíciletí. Asijské národy odedávna jedí sójovou omáčku, polévku miso a zeleninu, která prošla mléčným kvašením, například kimči. Staří Římané měli v oblíbě kysané zelí, stejně jako dnes Němci i Češi. V Indii se před jídlem pije jogurtový nápoj lassi. Ve východní Evropě a v Rusku je kefir součástí jídelničky, co lidé pamatují, a dlouhou historii má také řecký a turecký jogurt.

## LIDÉ JSOU Z DEVADESÁTI PROCENT BAKTERIE

V našich střevech žije bezpočet bakterií, z nichž některé jsou „hodné“ a jiné „zlé“. Stěny tlustého střeva pokrývá sto tisíc miliard bakterií (je jich přibližně 1,5 kg), které se řadí ke zhruba 300–1000 různým druhům. Naši předkové patrně mívali ve střevech až 2500 druhů bakterií z celkového počtu 6500 druhů, které známe. Bakterie svým počtem desetinásobně přesahují celkový počet buněk lidského těla. Udržování ideální rovnováhy mezi „hodnými“ a „zlými“ bakteriemi je zásadní pro naše tělesné i duševní zdraví.

Náš svět je plný chemických látek, konzervačních prostředků a přísad v potravinách, nadměrně užívaných antibiotik a stresu. V důsledku toho všeho se bakterie, které jsou důležité pro dobrý stav naší střevní flóry, stávají stále vzácnějšími. Ve střevech bychom měli mít osmdesát procent „hodných“ a dvacet procent „zlých“ bakterií, v důsledku špatné stravy a kyselinotvorných potravin však v dnešní době žije mnoho lidí s pouhými dvaceti procenty „hodných“ bakterií a osmdesát procenty těch „zlých“.

## PROBIOTIKA – TABLETY, PRÁŠEK A KAPSLE

Už několik let roste zájem o probiotika coby doplňky stravy. Tyto produkty, ať se prodávají v podobě tablet, prášku nebo kapslí, jsou však z převážné většiny syntetické, a některé dokonce geneticky modifikované. Většinou také neobsahují žádná prebiotika – látky, které naše střeva udržují v dobré kondici a podporují růst probiotik. Kapsle si proto pečlivě vyberte a vyzkoušejte různé výrobce.

Různé značky obsahují různé bakterie, najdete si proto takové, které vám budou nejlépe vyhovovat a přinesou žádoucí změny. V našich střevech žijí stovky různých druhů bakterií, a pokud si zajistíme jejich dostatečně pestrý přísun, s větší pravděpodobností se nám podaří doplnit ty, kterých máme v těle nedostatek. Proto je lepší zvolit přípravek obsahující deset různých druhů bakterií než ten, který obsahuje jen jeden druh. V případě mírných žaludečních problémů a z důvodů prevence potřebujeme denní přísun jedné až dvou miliard bakterií. V těžších případech bývá nutných 25–100 miliard bakterií denně, zejména po léčbě antibiotiky. Vždy je ale rozumné si ze začátku počínat zdrženlivě a dávky zvyšovat postupně, podle potřeby.

## KUPOVANÉ FERMENTOVANÉ PRODUKTY

Pokud nemáte čas připravovat si vlastní kvašené potraviny a nápoje, obchody jsou jimi dobře zásobené a nabídka se neustále rozšiřuje. Roste počet lidí, kteří si začínají uvědomovat důležitost těchto potravin pro střevní flóru a zdraví obecně. Příklady takových potravin jsou kefir, kombucha, jogurt, kvašené mléčné výrobky, kysané zelí, kimči, nakládaná kvašená zelenina, sójová omáčka a polévka miso. Rozhodně si ale pokaždé přečtěte informace na obalu: nápoje a kvašená jídla by měly projít přirozeným fermentačním procesem a v žádném případě by neměly být pasterizovány. Až příliš často se namísto kvašení použije ocet a výrobek projde tepelnou úpravou, která všechny bakterie zničí – to znamená, že v něm žádná probiotika nemohla zůstat.

Stěny tlustého střeva obsahují až 1,5 kilogramu bakterií, přibližně 300–1000 různých druhů.

Naši předkové zřejmě mívali až 2500 různých druhů bakterií z celkového počtu 6500 druhů, které byly dosud popsány.

## LÉČENÍ POMOCÍ ANTIBIOTIK

Pokud začínáte brát antibiotika, vždycky k nim současně přidejte také probiotika – nečekejte na ukončení léčby. Někdy je brání antibiotik naprosto nezbytné a člověk skutečně nemá jinou možnost. Většina lidí ví, že antibiotika mají škodlivý vliv na střevní flóru, protože ničí mnoho probiotických bakterií, což může mít dlouhodobé důsledky pro zdraví – jedním z nich je nadměrný růst kvasinek.

## PŘI NAROZENÍ JSME STERILNÍ

Dokud je dítě v matčině děložce, je naprosto sterilní a v zásadě bez bakterií. Jakmile ovšem projde rodidly, je vystaveno matčiným bakteriím, které ho rychle kolonizují. Dítě narozené císařským řezem je vystaveno jiným bakteriím s možnými negativními důsledky. Pro zajištění přísunu „hodných“ bakterií je důležité také kojení. Studie dětí, které nebyly kojeny, upozornily na souvislost mezi vyšším výskytem alergií a nižší mírou rozmanitosti střevních bakterií.

## VEDOU STŘEVNÍ BAKTERIE K TLOUŠŤCE?

Zjistilo se, že určité bakterie mají vliv na to, kolik tuku tělo vstřebá a uloží. Zdá se, že ovlivňují také chuť k jídlu, oblibu různých jídel, a tedy to, jaké jídlo jíme. Proto se výsledky dvou lidí, kteří chtějí zhubnout, jedí přesně totéž a stejně cvičí, mohou lišit. Podílí se na tom několik faktorů, bakterie zde ale hrají významnou roli. Mohou tedy přispívat k přibývání na váze.

## CO ZPŮSOBUJE VĚTRY?

Každý z nás vyprodukuje v průměru dva litry střevních plynů denně. Když naše střevní bakterie začnou pracovat na zbytcích potravy tak, že začnou fermentovat, tvoří se přitom různé plyny, mezi něž patří oxid uhličitý, vodík, metan či nechvalně proslulý sirovodík páchnoucí po zkažených vejcích. Lidé, kteří mají problémy s příliš častými nebo nadměrně zapáchajícími větry, mívají nerovnováhu ve střevních bakteriích anebo špatné zažívání.

## FUNKCE STŘEV JAKO DRUHÉHO MOZKU

Střeva produkují víc serotoninu – hormonu, který vyvolává příjemné pocity a zlepšuje nám náladu – než mozek. Co tedy může za to, že máte špatnou náladu? Je za to zodpovědný mozek, nebo střevní bakterie? Pokud jste skleslí, děláte si starosti nebo

cítíte depresi bez zjevné příčiny, může jít o důsledek problémů ve střevech.

## DENNĚ DOPLŇUJTE „HODNÉ“ BAKTERIE

Dosahovat rovnováhy střevní flóry dodáváním probiotik tak, aby zažívání skvěle fungovalo, není snadné.

Můžeme na to jít dvěma způsoby, za pomoci:

- probiotických a fermentovaných potravin,
- probiotických doplňků stravy.

Za běžných okolností piju jeden přírodní fermentovaný nápoj denně. Pokud jsem na cestách, užívám probiotické kapsle.

## MOJE PROBLÉMOVÉ ZAŽÍVÁNÍ

Vliv, který má střevní flóra na naše zdraví, nelze dostatečně zdůraznit. Nerovnováha střevních bakterií často vede k závažným problémům a panuje přesvědčení, že mnohá onemocnění, jak tělesná, tak duševní, mají svůj původ v trávicím systému.

Jelikož jsem většinu svého života prožila s problémovým zažíváním, vyzkoušela jsem skoro všechno a zjistila, že doma připravená probiotika fungují lépe než cokoli jiného, co jsem zkusila – za předpokladu, že je pravidelně obměňuji. Když jsem začala pracovat na dosažení rovnováhy ve svém zažívání, objevila jsem další pozitivní účinky, jako je víc energie, zlepšení nálady, lepší spánek a zdravé zhubnutí.

Strávila jsem stovky hodin četbou, experimenty a vařením a naučila jsem se tak připravovat si probiotické nápoje sama. Jsou levné, jejich příprava je jednoduchá, a navíc jsou opravdu chutná. Tuto knihu jsem napsala proto, abych se s ostatními podělila o to, co jsem se zkoušením a ochutnáváním naučila.

Všechno, co potřebujete pro dosažení pozitivních výsledků, je nezapomínat jíst probiotika pravidelně a střídát různé produkty, jako je kefir, kombucha, rejuvelac, jogurt, kvašená zelenina a kysané zelí.





# Moje láska ke kvašeným nápojům

Jsem velkým fanouškem kvašených nápojů a moc ráda si je připravuji od základu sama. Když jsem byla malá, moje babička a její kamarádky mi je často dávaly pít a možná právě to vzbudilo můj zájem o zdravý životní styl. Samozřejmě mě ovlivnily i moje cesty po celém světě včetně návštěv úžasných zdravých barů v New Yorku a na Floridě.

Kvašené nápoje jsou perlivé a připomínají tak syčené limonády. Není vyloučené, že výrobci nealkoholických nápojů vděčí za obrovský úspěch jakési pradávné vzpomínce našeho těla na nápoj, který je nepostradatelný pro zdraví a přežití. Limonády jsou ale samozřejmě všechno možné, jen ne zdravé a rozhodně neobsahují žádná probiotika. Doufám, že tato kniha se pro moje čtenáře stane inspirací k ochutnání nových lahodných nápojů plných vitamínů, minerálů, antioxidantů a probiotik.

Tři z nich mám zvlášť ráda:

- **KOMBUCHA** je první kvašený nápoj, který jsem si sama připravila. Jeho obliba u mě každým dnem stoupá. Dochucuji ho na tisíc různých způsobů a teď už ho zbožňuje i moje malá dcera.
- **KEFÍR** mě naučila dělat babiččina sousedka, když jsem byla ještě malá.
- **REJUVELAC** jsem se naučila připravovat po přečtení senzační knihy od Ann Wigmoreové o listové zelenině a o tom, jak ji lze využívat k léčbě většiny nemocí.

Několik různých kultur, například kombuchu, kefir, rejuvelac, kvásek a podobně, můžete pěstovat na jednu, nezapomínejte ale, že **vzdálenost mezi různými kulturami musí být alespoň jeden metr**, jinak by se bakterie mohly náhodně promíchat.

## POZNÁMKA:

Vzdálenost mezi různými kulturami musí být alespoň jeden metr, jinak by se bakterie v jednotlivých nádobách mohly náhodně promíchat, což by kultury oslabilo.











# Kombucha

V tradiční čínské medicíně je čaj z kombuchy považován za nápoj nesmrtelnosti a elixír života. Pil se už dvě století před naším letopočtem a podle svých zastánců má mnoho vlastností podporujících zdraví, mezi něž se řadí prospěšnost pro zažívání a pokožku a zmírňování tělesných a kloubních bolestí. Obdobně jako jiné probiotické nápoje také kombucha dokáže udržet na uzdě trýznivé pocity hladu a zmírňuje střevní potíže jako plynatost a zácpu, stejně jako vedlejší účinky antibiotik a dalších léků. Posiluje rovněž imunitní systém, chrání před nachlazením a chřipkou. Z živin obsahuje mléčné bakterie, kyselinu octovou, polysacharidy, vitaminy C, E, K, B1, B2, B3, B6 a B12 a řadu minerálů – železo, sodík, mangan, hořčík, draslík, měď a zinek.

Kombuchu miluji – je to můj zdaleka nejoblíbenější zdravý nápoj. Piju ji denně a každým dnem ji mám radši!

Před několika lety jsem od kamarádky Helen dostala scoby (symbiotickou kulturu bakterií a kvasinek), která se používá k získání kombuchy kvašením (více se dozvíte v další kapitole). Od té doby jsem si připravila opravdu mnoho dávek kombuchy a experimentovala jsem alespoň se stovkou různých příchutí v procesu označovaném jako druhé kvašení. Moje „mateřská kombucha“ je úžasná a dala mi bezpočet potomků, kterými s radostí obdarovávám přátele. Tyto děti provázím do světa s láskyplnými pokyny k tomu, jak o ně pečovat, aby potom na oplátku mohly ony pečovat o mé kamarády a jejich rodiny.

Dlouho předtím, než jsem získala svou vlastní scoby, jsem jednu takovou kulturu viděla u babiččiny sousedky a kamarádky Marie. Tehdy na mne ovšem nepůsobila nijak lákavě a čaj z ní mi nechutnal. Maria ho pila den co den, já si ale pamatuji, že mi připadal kyselý, skoro jako ocet, což pro dítě nebylo zrovna přitažlivé. Uplynulo mnoho let, než jsem zjistila, že je doopravdy snadné, levné a zábavné připravit si vlastní kombuchu, ochucenou, jakkoli si přejete. Když si ji připravuji dnes, pokaždé ji přizpůsobím buď vlastní chuti, nebo chuti mé dcery. Děkuju ti, milá Helen, že jsi mě do tajů domácí kombuchy zavedla!

Před nějakými deseti lety začala být kombucha známější a začala se prodávat v láhvích. Nadšeně

jsem ji pila na vernisážích a jiných prestižních akcích spolu s dalšími zdravými nealkoholickými nápoji. Žádný z nich se ovšem ani zdaleka neblížil úžasné chuti mé vlastní domácí kombuchy.

Připravila jsem moře kombuchy a spoustu jsem se toho přitom naučila, ještě víc jsem se ale dozvěděla z vynikající knihy, kterou jsem si před rokem koupila na internetu. Každému, kdo opravdu stojí o to, aby rozvíjel své dovednosti přípravy kombuchy, vřele doporučuji *Velkou knihu kombuchy (The Big Book of Kombucha)*, jejímiž autory jsou Hannah Crum a Alex LaGory. Oba jsou skutečnými odborníky – stojí v pozadí webových stránek KombuchKamp.com, kde si můžete koupit scoby a všechno další, co k přípravě kombuchy potřebujete, a získat také spoustu informací a praktických rad. Hano a Alexi, doufám, že se jednou setkáme nad sklenicí kombuchy!

Vypěstovat si vlastní kombuchu z čerstvé scoby trvá 8–14 dnů. Čím teplejší je místnost, tím je proces rychlejší – ideální teplota je mezi 23 a 29 °C. A s každou kombuchou vzniká nová scoby.

Úspěšnost produkce závisí na hygieně, dobrých přísadách a použití vody, která není chlorovaná. Na rukou, sklenicích, láhvích ani jiných pomůckách nesmí zůstat žádné stopy mýdla ani saponátu.

Nejllepšími materiály pro přípravu a skladování kombuchy jsou sklo, dřevo a potravinářský plast (já osobně plasty nijak nemiluju).

Pro přípravu ani skladování nikdy nepoužívejte keramické nádoby, protože kyselost může vést

k uvolňování těžkých kovů z glazury do tekutiny. Ze stejného důvodu je zapovězeno používání všech kovů s výjimkou nerezové oceli.

Připravuji kombuchu v tří- nebo pětilitrových nádobách s kohoutkem a díky tomu si mohu naplnit sklenici, aniž bych musela manipulovat s velkou nádobou. Před použitím nádobu vypláchněte horkou vodou (bez saponátu). Čistota je důležitá.

Pokud to s kombuchou myslíte doopravdy vážně, můžete měřit její pH. Hodnota pH kombuchy připravené ke konzumaci se pohybuje mezi 2,5 a 3,5.

Někteří odborníci doporučují nechat kombuchu po slití do láhvi ještě alespoň pět dnů zrát. Kombuchu skladujte na chladném místě nebo v lednici. Vydrží nejméně rok, postupem času však bude kyselejší. Některé nápoje, které můžete koupit v obchodě, jsou mimořádně kyselé, téměř jako ocet.

## CO SE MŮŽE POKAZIT?

Přípravu kombuchy mohou zhatit zejména stopy antibakteriálního mýdla, chemických látek nebo zbytků chemických regulátorů v přísadách. Pokud kombucha obsahuje špatný typ bakteriální kultury nebo má příliš nízkou kyselost (příliš vysoké pH), může se objevit plíseň. Pokud se vám na scoby vytvoří plíseň, máte jedinou možnost, a tou je všechno vyhodit (jak kombuchu, tak scoby) a začít zase hezky od začátku. Předtím bude třeba nádobu sterilizovat a nechat ji několik dnů vyvětrat.

Pro začátek budete potřebovat vitální kulturu scoby a silnou kombuchu. Kvásek kombuchy je nezbytné nechat kvasit po dobu nejméně deseti dnů, ideálně dva týdny. Pokud pro přípravu své první kultury scoby použijete kombuchu koupenou v obchodě, nesmí být pasterizovaná ani filtrovaná a v ideálním případě by měla být bez přísad.

## HNĚDÉ, NEBO ČIRÉ LÁHVE?

Většinou se kombucha prodává v hnědých láhvích, které nepropouštějí ultrafialové světlo ničící mikroorganismy. Hnědé láhve také chrání nepasterizovanou kombuchu, která tak déle vydrží. Schovávám si staromódní hnědé láhve s patentními uzávěry a často je také dostávám jako dárek od přátel.

## JAK DLOUHO KOMBUCHA VYDRŽÍ?

V obchodě kupovaná kombucha musí být ze zákona označena datem doporučené spotřeby, díky kyse-

losti a ochranným složkám se ale ve skutečnosti nikdy nestane, že by se po tomto datu nedala pít. Změní se ovšem její chuť. Jelikož fermentační proces pokračuje, bude stále kyselejší. Chuťově se mění i ochucená kombucha. Doma připravenou, čistou kombuchu můžete skladovat až rok, ale čím déle ji necháte stát, tím bude kyselejší. Ochucené verze kombuchy je nejlepší spotřebovat během několika málo měsíců, já je ale nikdy nemám déle než několik týdnů – prostě mi dojdou.

## KUPOVANÁ KOMBUCHA

Je velmi důležité, aby kupovaná kombucha neprošla pasterizací. Pasterizační proces ji zbaví všeho dobrého, což znamená, že je potom jako kterákoli jiná limonáda, bez všech probiotických látek.

## KOMBUCHOVÝ JOGURT

Připravit kombuchový jogurt byl nápad mojí věčně experimentující kamarádky Helen, která je blázen do všeho zdravého. Než se o tom zmínila, vůbec mě něco takového nenapadlo. Tak jsem to zkusila a šlo to naprosto skvěle.

Podle druhu použitého mléka získáte různé výsledky a odlišnou konzistenci. Chuť je o něco ostřejší než u běžného jogurtu. Nepotřebujete nic víc než litr mléka podle vlastního výběru, buď živočišného, nebo rostlinného, a kulturu scoby. Pokud jde o vybavení, budete potřebovat sterilizovanou sklenici, čistý bavlněný hadřík a gumičku k jeho přichycení. Nechte stát při pokojové teplotě 24–36 hodin nebo proces urychlete umístěním do trouby na 6–8 hodin při teplotě 30 °C.

## KOMBUCHA – POUZE ČTYŘI SUROVINY

### VODA

Voda musí být vždy převařená. Nejlepší je použít pramenitou vodu bez obsahu chloru, který je zpravidla ve vodě kohoutkové. Ve Švédsku máme v zásadě dobrou vodu, ale v mnoha zemích je kohoutková voda silně chlorovaná a baktericidní. Kombucha je však probiotický nápoj, který by měl mít co největší bakteriální aktivitu. Chlor v nejlepším případě brání procesu kvašení kombuchy a v nejhorším případě kulturu scoby ničí.

## ČAJ

Na přípravu kombuchy můžete použít nejrůznější druhy čaje: černý, zelený nebo bílý, ale pozor na čaje typu Earl Grey, které obsahují esenciální oleje a aromatické látky. Čaj musí být bio (chemikálie mohou poškodit bakteriální kulturu a v nejhorším případě žádnou kombuchu nezískáte) a musí obsahovat ze sta procent čajové lístky. Než si čaj koupíte, pozorně si přečtěte etiketu.

Čaj na kombuchu louhujte zakrytý poměrně dlouho, 10–15 minut, aby se vyloučil dostatek dusíku, který ke svému růstu potřebují kultury kvasinek stejně jako bakterií. Někteří odborníci čaj k přípravě kombuchy dokonce 3–5 minut vaří, patrně právě z tohoto důvodu. Zkusila jsem oba způsoby a oba fungují.

Pokud rádi experimentujete, možná vás bude bavit zkoušet různé bylinné a další čaje, ale pouze na vlastní riziko. Pokud v čaji nevznikne dostatek dusíku, kombuchu nezískáte. Bylinkové ani jiné čaje také nesmí obsahovat žádné esenciální oleje – kultura scoby je nemá ráda a v některých případech ji mohou zničit.

Pokud použijete bylinkové čaje, doporučuje se k nakrmení bakteriální kultury použít 25 % černého nebo zeleného bio čaje nebo případně použít černý, bílý nebo zelený čaj při každé třetí až čtvrté přípravě kombuchy, a tak svou „mateřskou“ kulturu scoby oživit. Pokud milujete experimenty, doporučuji vám, abyste ve svém „scoby hotelu“ měli několik opravdu silných kultur. Více se dočtete v další kapitole.

Já sama požívám úžasně japonské litinové čajové konvice značky Satake, velmi vhodné pro přípravu čaje, který se musí dlouho louhovat, protože drží teplo a z čajových lístků se tak lépe uvolní všechny užitečné látky. Dávám přednost chuti klasického černého čaje, doporučuji vám ale vyzkoušet si při přípravě kombuchy různé možnosti, abyste odhalili, co vám bude nejlépe chutnat.

## ČUKR

Příprava kombuchy vyžaduje cukr. Je nutný pro výživu mikroorganismů v kultuře, konečný obsah cukru v nápoji je velmi nízký. Můžeme říci, že kvasinky cukr zkonzumují a přemění ho na základní složky nápoje. Čajové směsi s nízkým obsahem cukru (menším obsahem uhlovodanů) uvolní menší množství aktivních substancí – při sníženém množství cukru bude vaše scoby hladovět, kombucha bude slabá a může se tvořit plíseň.

Používám bio třtinový cukr z geneticky neupravených rostlin, použít ale můžete jakýkoli třtinový cukr. Někteří odborníci se domnívají, že bio bílý cukr je lepší, protože ho mikroorganismy snadněji zpracují.

Použit můžete i jiné zdroje cukru, například med (vyvarujte se prosím použití raw medu, který obsahuje přirozené antibakteriální látky, jež mohou bránit růstu kultury kombuchy), melasu, cukr z kokosové palmy, sirup z agáve, javorový sirup, sirup z hnědé rýže, glukózu, dextrózu atd., potom si ale nemůžete být jisti tím, že získáte vždy tutéž stabilní kvalitu hotového produktu. Důvodem je skutečnost, že složení těchto druhů cukru je různé a kultura kombuchy má obtížnější přístup k živinám. Navíc může vzniknout nepříjemně štiplavá, hořká nebo kyselá pachut.

Stevie, xylitol, fruktózo-glukózový sirup ani žádná umělá sladidla se k přípravě kombuchy nehodí.

## SCOBY

Viz následující kapitola.







# Scoby

Scoby je zkratka tvořená počátečními písmeny slov *symbiotic colony of bacteria and yeast* (symbiotická kultura bakterií a kvasinek). Často se jí také říká houba, ve skutečnosti to ovšem není houba, ale symbióza kvasinek a bakterií kyseliny mléčné. Má mnoho jmen – scoby, kombuchová kultura, kombuchová houba, volžská houba, čajová houba, mateřská houba – a používá se k přípravě kombuchového čaje. Barva scoby může být různá, od světlé a průhledné po hnědou, připomínající barvu čaje, v závislosti na tom, jaký čaj byl použit a jak stará kolonie scoby je. Čím starší, tím tmavší a také méně účinná. Nová scoby je bílá, lehce nažloutlá nebo téměř transparentní. Starší scoby je obklopena hnědými kvasinkami, které vzhledem připomínají bláto.

## PŘIPRAVTE SI VLASTNÍ SCOBY

Svou vlastní scoby (kombuchovou kulturu) si můžete vypěstovat sami během pár týdnů z několika málo surovin, stačí se řídit pokyny na následujících stranách. Nezapomínejte na důležitost hygieny, na to, že o úspěšnosti rozhoduje výběr surovin a že voda nesmí obsahovat chlor. Na rukou, sklenicích ani láhvích nesmí zůstat stopy mýdla nebo saponátu. Utěrky a bavlněné hadříky na překrytí sklenic musí být čisté. Hadřík musí být dostatečně hustý, aby jím nepronikly mušky, prach, jiné bakteriální kultury ani další nežádoucí věci, ale ne příliš hustý, aby zůstal zajištěn přístup vzduchu. Není od věci poté, co si umyjete ruce, vetřít si do nich lžiči hotové kombuchy. Potom budete mít jistotu, že scoby dotekem nepoškodíte. Nejvhodnější je připravovat kombuchu ve skleněné nádobě.

## ČERSTVÁ, MRAŽENÁ NEBO SUŠENÁ?

Pokud si nemůžete nebo nechcete připravit vlastní scoby, můžete si ji objednat on-line, nejdříve si ale u přátel na Facebooku ověřte, jestli někdo z nich nemá s výrobou kombuchy zkušenosti a nemůže se s vámi podělit. Na Facebooku existují také různé skupiny, které si kombuchové „dětí“ vyměňují zdarma.

Pokud si budete scoby kupovat, chtějte vždy čerstvou, která nebyla uchovávána v chladničce, sušená nebo zmražená, protože pokud nebude scoby čerstvá, kvašení bude mnohem slabší a zvýší se riziko vzniku plísně. Důležitá je také velikost scoby,

takže dbejte o to, aby měla plnou velikost a nešlo o miniaturu vyrobenou ve zkumavce ve snaze snížit výrobní náklady. I v tomto případě totiž výsledná fermentace nebude dostatečná a zvýší se riziko vzniku plísní. Když s přípravou kombuchy začínáte, potřebujete prostředí, které je dostatečně kyselé, aby v něm „hodné“ bakterie mohly dobře růst a nevznikaly nežádoucí plísně.

Čerstvá scoby se zpravidla zasílá v polstrované obálce spolu s návodem a troškou kombuchového čaje, který se použije spolu se scoby, a vznikne tak kyselé prostředí pro dobré kvašení. Scoby se musí okamžitě po doručení ošetřit podle návodu, pokud je ale venku zima, nechte ji nejdříve chvíli v obálce při pokojové teplotě. V okamžiku doručení musíte mít doma bio cukr a bio čaj, protože případné stopy pesticidů by bakteriální kulturu poškodily. Určitě nenechte scoby venku, pokud je příliš horko nebo velká zima, nevystavujte ji přímému slunci ani teplotám pod bodem mrazu!

## CITLIVOST NA HORKO A CHLAD

Scoby je citlivá jak na horko, tak na chlad. Nejlépe prospívá při trochu vyšší než pokojové teplotě, mezi 23 a 29 °C. Čím nižší je v místnosti teplota, tím pomalejší je proces fermentace. Čím teplejší je kultura kombuchy, tím rychleji proces proběhne, ovšem teploty přesahující 30 °C nejsou žádoucí.

Přímé sluneční světlo je škodlivé pro kombuchu stejně jako pro každé kvašení. Scoby se nikdy nesmí vložit do čaje o teplotě přesahující 42 °C, protože by

ji to přinejmenším oslabilo a přinejhorším zcela zničilo. Scoby nikdy nedávejte do chladničky, protože také chlad by ji oslabil nebo zničil. I kdyby kultura chlad přečkala, nevznikne plnohodnotný proces kvašení, což zpravidla vede k vytvoření plísni. Po krátkou dobu, například během přepravy, si scoby s chladem poradí, bude ale potřebovat čas na to, aby se zotavila při pokojové teplotě ve své vlastní tekutině.

### **OPLACHOVAT, NEBO NEOPLACHOVAT?**

Obvykle není dobré oplachovat scoby vodou, protože bakteriální kultura se tím oslabí a může se dostat do nerovnováhy, což znamená, že by příští kombucha mohla plesnivět. Pokud se však z nějakého důvodu rozhodnete to udělat, například pokud je kolem scoby příliš moc kvasinek, měli byste ji bezprostředně poté vložit nejméně na čtyřicet hodin do silné hotové kombuchy, aby se před přípravou dalšího nápoje vzpamatovala.

### **NA HLADINĚ, NEBO PONOŘENÁ?**

Poté, co hotovou scoby vložíte do sladkého čaje, aby vám kvašením vyrobila kombuchový čaj, může plavat na hladině, vznášet se uprostřed anebo, což je nejběžnější, klesnout ke dnu – všechny tři možnosti jsou normální. Ať je mateřská scoby ve sklenici na kterémkoli místě, vyroste na jejím povrchu další. Mateřská scoby někdy roste společně se scoby dceřinou, jindy neroste – obojí je normální. A je snadné je oddělit, pokud ji chcete předat dál nebo připravovat několik kombuchových nápojů současně.

### **HOTEL PRO SCOBY**

Pokud budete chtít uchovat zbylé nebo další scoby, staré či nové, protože je chcete někomu dát nebo je mít doma do zásoby, scoby je třeba uchovávat ve sklenici, v níž je hotová kombucha – v takzvaném kombuchovém hotelu, ale nikdy v chladničce, protože chlad by scoby oslabil a při příští přípravě kombuchy by jí hrozila plíseň. Pokud chcete, aby vaše scoby dobře prospívaly, pH jejich prostředí by mělo být v rozpětí od 2,5 do 3,5. Při pokojové teplotě je tak můžete uchovávat po dobu až šesti měsíců, mimo dosah přímého slunce, zakryté čistým bavlněným hadříkem, upevněným gumičkou. Občas je rychle prohlédněte a jednou za měsíc nebo za dva přimíchejte trochu sladkého čaje, pokud hladina tekutiny příliš klesla. Jestliže se vytvořilo příliš mnoho

kvasinek, můžete je odfiltrovat, protože kvasinky by mohly kulturu scoby poškodit.

### **CO DĚLAT SE ZBYLOU SCOBY?**

Na to, co dělat se zbylou scoby, je spousta tipů – existují dokonce společnosti, které ze scoby připravují přípravky pečující o pleť a mnoho dalších produktů, od omlazujících pleťových masek a krémů přes náplasti na všemožná poranění, pochoutky pro psy, ovocná želé a suši po náhražky masa a všechno mezi tím. Zbytou scoby můžete také jednoduše přidat do kompostu. Anebo svými dceřinými scoby obdarovat přátele!

### **VĚNUJTE JE JAKO DÁREK**

Pokud se u vás scoby dobře daří, bude rychle růst. S každou novou kombuchou získáte i novou scoby. V dokonalých podmínkách může nová scoby vzniknout už po deseti dnech – na povrchu čaje se vytvoří tenká vrstvička připomínající průhledné želé, která je každým dnem silnější a pevnější.

Chcete-li scoby někomu věnovat, naberte ji lžící nebo kleštičkami z nerezové oceli, plastu nebo dřeva, případně čistýma rukama (pro jistotu opláchnutýma lžící hotové kombuchy), umístěte ji do sklenice se širokým hrdlem s dostatečným množstvím hotové kombuchy, která ji celou zakryje, a sklenici uzavřete. Pokud potřebujete scoby umístit jen na krátkou dobu, můžete použít zdvojený uzavíratelný silný plastový sáček bez obsahu BPA, je ale důležité, aby byla celá zalita kombuchou, která musí být součástí dárku.

Scoby může dorůst do obrovských rozměrů a vydrží několik let, pokud chcete používat stále stejnou, já ale svou scoby čas od času vyměním za čerstvou. Pokud chcete někomu věnovat dobře narostlou scoby, můžete ji také ořezat do žádoucí velikosti nebo ji rozdělit. Já sama zásadně rozdávám čerstvé, nové dceřiné scoby, protože vypadají mnohem lépe – starší scoby může po pravdě řečeno působit poněkud nevábně.

### **PŘIPIJTE SI OCHUCENOU KOMBUCHOU S BUBLINKAMI Z DRUHÉHO KVAŠENÍ**

Chutná mi i čistá neochucená kombucha a opravdu moc dobrá je v nápojích typu smoothie. Zvláštní místo v mém srdci ovšem zaujímají limonádové nápoje z kombuchy, ochucené ovocem, bobulovinami, kořením a bylinkami. I ty můžete přidat do smoo-