

Sekilas Cara Membuat Minuman Kombucha Tea

Günther W. Frank

Translated by **Hendra Saputra**

Bahan dan Alat

- Bahan:
 - Kombucha culture (the ferment)
 - 70 - 100 g (2.5- 3 ounce) gula putih untuk satu liter air
 - 2 sendok teh hijau/hitam untuk satu liter air
- Alat:
 - Tempat memasak air
 - Toples
 - Kain penutup toples

Prosedure untuk membuat Kombucha

- Lebih baik bila anda membuat KOMBUCHA TEA untuk ukuran dua liter.
- Bila anda punya koloni Kombucha cukup besar, maka anda akan mudah membuat KT untuk beberapa toples.



1. Buat teh dengan cara biasa

- Untuk per liter air, tambahkan 2 sdt teh hijau/hitam ke dalam air yang baru mendidih. Anda juga bisa gunakan teh-celup.
- Biarkan teh mengembang selama 15 minutes.
- Disarankan memakai teh hijau untuk membuat minuman KT.
- Jika anda tidak ingin menggunakan teh hijau atau hitam, anda juga bisa menggunakan Herbal Tea.

2. Saring teh atau pisahkan teh celupnya dari air.
3. Tambahkan 70 - 100 gram (lebih kurang 2- 3 ounces) gula putih untuk satu liter air teh.
 - ❑ Aduk.
 - ❑ Satu sendok makan gula setara 20 gram (0.7 ounce).



4. Biarkan cairan teh yang sudah mengandung gula tersebut dingin menyamai temperatur ruangan
 - ❑ Tidak lebih tinggi dari 20 - 25 derajat Celcius = 68° - 77° F (suam-suam kuku).
 - ❑ Koloni Kombucha akan mati bila berada dalam cairan yang panas.

5. Bila teh sudah sama dengan temperatur ruangan, masukkan ke dalam toples, atau tempat/wadah

- ❑ Wadah gelas adalah yang terbaik.
- ❑ Metal/besi selain Stainless Steel akan tidak memuaskan hasilnya karena asam (acids) yang terbentuk akan bereaksi pada metal.
- ❑ Boleh memakai bahan sintetis tingkat tinggi (masuk kelompok polylefine, seperti polyethylene (PE) atau polypropylene.
- ❑ Harus menghindarkan memakai tempat/wadah yang terbuat dari polyvinylchloride (PVC) atau polystyrene.

6. Bila anda mempersiapkan minuman KT untuk pertama kalinya, tambahkan KT Colony pada cairan.

- ❑ Untuk pemakaian selanjutnya, selalu tambahkan 10% dari KT yang akan dibuat sebagai “cairan pemula”.

7. Letakkan KT Colony ke dalam toples berisi KT Colony.

8. Tutup tempat fermentasi dengan dengan kain yang rapat, agar semut, lalat dan nyamuk, debu atau pollutan lainnya tidak bisa masuk.

- ❑ Yang penting udara bisa mengalir dengan bebas.
- ❑ Ikat mulut toples dengan karet.

9. Fermentasi berlangsung sekitar 8 - 12 hari, tergantung suhu.

- Perlu tempat tenang, hangat dan tidak boleh digoyang dan dipindah-pindah.
- Temperatur idealnya adalah 23 - 27 °C. Dengan batas 20 °C dan 30 °C.
- Hindari sinar karena KT colony akan rusak bila terkena sinar matahari. KT Colony bisa bekerja dalam kegelapan..
- Selama fermentasi, gula terurai oleh yeast berubah menjadi CO₂ dan berbagai asam organik dan komponen lain → rasa khas.
- Jika ingin agak sedikit manis, fermentasi dapat dihentikan lebih awal. Untuk rasa lebih asam, fermentasi harus lebih lama.

10. Bila teh telah mencapai tingkat keasaman yang benar (pH 2,7 - 3,2), tergantung cita-rasa individu, ambil KT colony dengan tangan yang bersih.

- ❑ Bersihkan KT colony di bawah air ledeng atau air suam-suam kuku.
- ❑ Isi air teh yang sudah disiapkan ke dalam tempat/wadah/toples dan segera masukkan KT colony.
- ❑ Jaga temperatur air tehnya. Tuangkan air teh Kombucha yang sudah jadi, ke dalam botol, yang harus diisi.
- ❑ Sisakan sepersepuluh (10%) bagian untuk keperluan pembuatan Kombucha Tea berikutnya.
- ❑ Tutup botol dengan rapat. Tidak perlu menyaring minuman yang sudah terfermentasi. Sisa-sisa zat didasar toples fermentasi disebabkan pertumbuhan ragi, yang menghasilkan minuman KT. Ragi tersebut memiliki efek positif yang diinginkan bagi organisme tubuh.

11. Untuk memperoleh kepuasan maksimal dari minuman ini, biarkan minuman ini sekitar beberapa hari (sekurang-kurangnya 5 hari) setelah ditaruh dalam botol.

- ❑ Kegiatan bakteri terhenti karena minuman yang di dalam botol tanpa udara, sementara raginya terus bekerja.
- ❑ Jika botol benar-benar tertutup dengan baik, gas yang dihasilkan oleh kegiatan ragi, tidak bisa keluar. Sehingga minuman yang berbuih halus dihasilkan.
- ❑ Minuman akan bertahan selama beberapa bulan. Dianjurkan untuk menyimpan minuman ditempat yang dingin.

12. Minuman ini memiliki rasa yang enak.

- Menyegarkan, sedikit asam.
- Minumlah tiga gelas sehari; satu gelas (4 to 6 ounces atau lebih) pada waktu perut kosong di pagi hari, gelas kedua setelah makan siang dan gelas ketiga pada saat menjelang tidur.

- **13.** Setiap kali proses fermentasi, jangan lupa untuk menambahkan 10 % minuman KT ke cairan teh.