

# RECETARIO FERMENTISTA

PREPARACIÓN  
DICIEMBRE 2021

ENCUENTRO: ENERO 2021

FERMENTO: KOMBUCHA

Somos el combo fermentista.

Un grupo de gente afanosa por aprender, por compartir, por crear bacterias, por hacer recetas con sabor, por cuidar nuestra alimentación.

Tenemos un canal en Telegram para compartir mes a mes un nuevo fermento.

Nos encontramos una vez al mes de manera presencial para ver nuestro avance y compartir dudas.

Te esperamos...

EL COMBO FERMENTISTA en Telegram o  
@lacucharacolora en Instagram





# KOMBUCHA

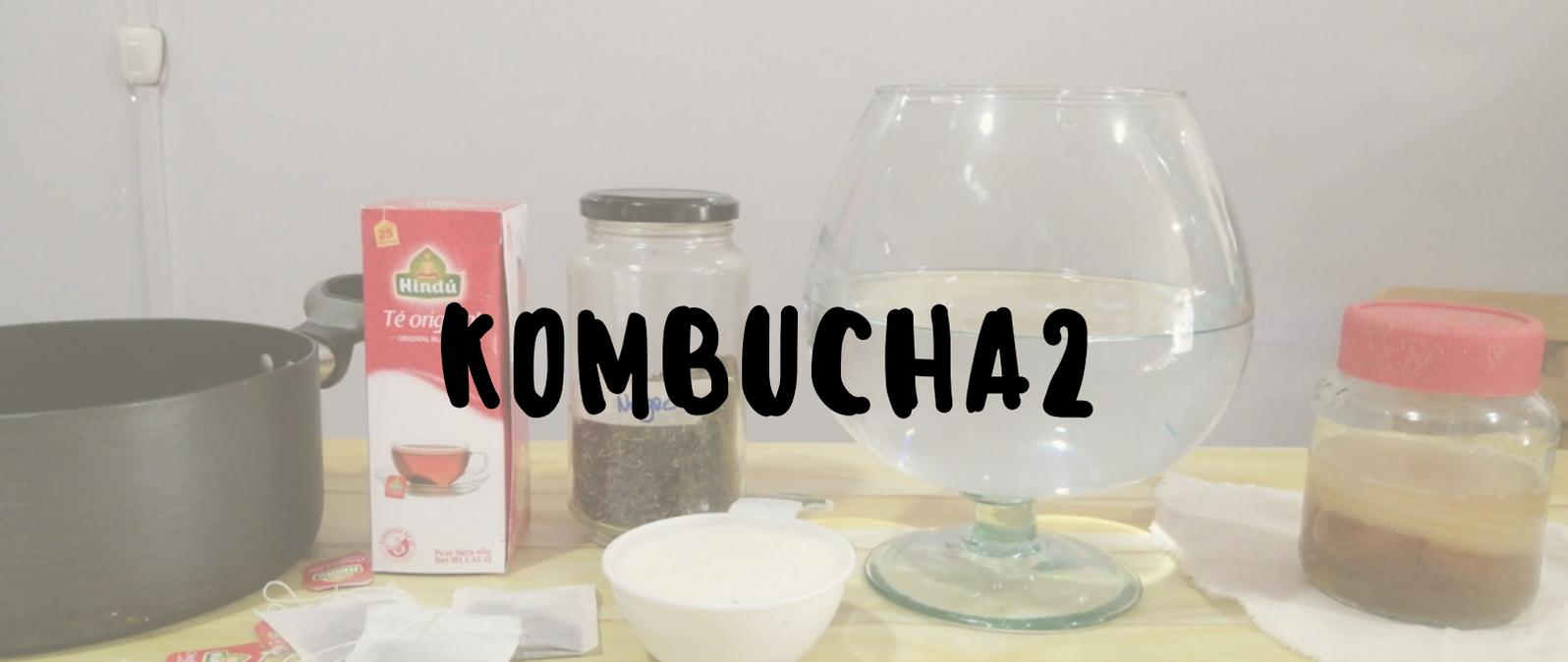
UNA RECETA DE MARIA CAROLINA GAMEZ

## Ingredientes

- 1/ Taza de kombucha natural (Líquido iniciador)
- Scoby
- 1/2 Taza de azúcar blanca
- 5 bolsitas de te negro o verde
- 6 Taza de agua

## Preparación

- Hervir 2 tazas de agua y reservar el resto (4 tazas), infusionamos el te verde o negro.
- Agregamos el azúcar cuando el agua esté aún caliente para disolver.
- Esperamos que esté a temperatura ambiente y agregamos el resto del agua.
- Una vez este todo frío incluimos la kombucha y el scoby.
- Colócale fecha y nombre, espera 8-10 días y ya estará listo para cosechar y saborizar.
- Repite el proceso y continua haciendo kombucha



# KOMBUCHA2

UNA RECETA DE DIANA POLO

## Ingredientes

- 1 Taza de kombucha natural (Líquido iniciador)
- Scoby
- 136.5 de azúcar blanca
- 2 bolsitas de te negro o verde
- 1 litro de agua

## Preparación

- Hervir 1 litro de agua.
- Agregamos el azúcar cuando el agua este aun caliente para disolver.
- Ponemos el té negro. Dejar enfriar, llevar a un frasco de vidrio
- Una vez este todo frio incluimos la kombucha y el scoby.
- Colócale fecha y nombre, espera 12-15 días (dependiendo qué tan ácido te guste y ya estará listo para cosechar y saborizar.
- Sacar el líquido, llevar una botella con tapa, dejar 20% en el tarro anterior y a la nevera
- Repite el proceso y continua haciendo kombucha



# Vinagre de kombucha

UNA RECETA DE DIANA POLO

## Ingredientes

- 1 Taza de kombucha natural (Líquido iniciador)
- Scoby
- 136.5 de azúcar blanca
- 2 bolsitas de te negro o verde
- 1 litro de agua

## Preparación

- Hervir 1 litro de agua.
- Agregamos el azúcar cuando el agua este aun caliente para disolver.
- Ponemos el té negro. Dejar enfriar, llevar a un frasco de vidrio
- Una vez este todo frio incluimos la kombucha y el scoby.
- Colócale fecha y nombre, dejar de 20 -30 días en un lugar fresco, oscuro (dependiendo qué tan ácido te guste y ya estará listo para cosechar y saborizar.
- Sacar el líquido, llevar una botella con tapa, dejar 20% en el tarro anterior y a la nevera
- Repite el proceso y continua haciendo kombucha



# KOMBUCHA DE PIÑA Y YERBABUENA

UN RECETA DE MARIA CAROLINA GÁMEZ

## Ingredientes

- 1 litro de kombucha en primera fermentación
- 1/2 taza de piña picada en cuadritos
- 2 hojas de yerbabuena

## Preparación

- Macerar con las manos la piña y la yerbabuena, colocar en la botella con la ayuda de un embudo y llenar la botella con kombucha hasta 4 dedos antes de la tapa para que circule el gas.
- Fermentar de 24 a 48 horas según el grado de acidez deseado.
- Colar y volver a embotellar.
- Los restos de piña se pueden usar para aderezar ensaladas, colocar en batidos o comer así tal cual.



# MOJITO

UNA RECETA DE MARIA CARO

## Ingredientes

- 1 litro de kombucha
- 1 limón
- 3 hojas de yerbabuena
- 1 Oz de ron blanco
- 1 cda de azúcar
- Hielo

## Preparación

- Pelar medio limón y exprimir el limón completo, picar las hojas de yerbabuena, macerar todo con el azúcar y colocar en la botella.
- Llenar con kombucha hasta 4 dedos antes de la tapa para que circule el gas.
- Fermentar de 24 a 48 horas según el grado de acidez deseado.
- Colar y volver a embotellar.
- Servir con bastante hielo y la onza de ron.



# SANGRÍA DE KOMBUCHA

UNA RECETA DE BEATRIZ NIETO

## Ingredientes

- Medio litro de kombucha de frutos rojos
- 200ml de kombucha de piña
- 1 manzana roja
- 1 naranja
- medio limon
- 1 botella de vino de corozo
- hielo

## Preparación

- Picar la manzana roja en cuadritos y colocarla en una jarra grande.
- Agregar la kombucha de frutos rojos y la de piña (incluyendo las frutas de las kombuchas fermentadas)
- Adicionar el jugo de una naranja y de medio limon.
- Incluir el vino de corozo y revolver bien todos los ingredientes.
- Reservar hasta servir.
- Para evitar que la sangria se ague, servir hielo en los vasos.



# SCOBY AL AJILLO

UNA RECETA DE JENNYFER CARMONA @KETOAMORCH

## Ingredientes

- Scobby
- Mantequilla
- Ajo
- Sal
- Pimienta
- Crema de leche
- Chiraran (albahaca de monte)
- Queso mozzarella
- Tortillas #ketoamorich

## Preparación

- Cortar en scobby en tiritas y reservar.
- Saltear el ajo en cuadritos muy pequeños en mantequilla con sal y pimienta.
- Incorporar el scoby y aromatizar con chiraran.
- Agregar crema de leche y queso mozzarella para crear una salsa con mucho sabor y textura.
- Servir en tortillas y decorar con pimenton, perenjil y ajonjolí.
- Acompañar con kombucha de tu sabor preferido.

A photograph of a glass of pinkish-red kombucha with green herbs and a purple straw, surrounded by several slices of whole-grain bread on a blue plate. The background shows other plates and a wooden table.

# AJI DE KOMBUCHA

UNA RECETA DE DIANA POLO

## Ingredientes

- 2 tomates
- 1 cebolla blanca
- 1 rama de cebolla larga
- cilantro
- 1 limon
- sal
- aji
- kombucha de preferencia avinagrada

## Preparación

- Rallar un tomate grande, echar el picante o ají, picar un tomate mediano, 1 cebolla mediana blanca, 1 rama de cebollín larga, y cilantro.
- Echar limón, kombucha y sal, revolver una hora al sol, al aire libre.

Para lograr un vinagre de kombucha debe dejarse la kombucha aproximadamente entre 20-30 días de fermentación, probar y buscar la acidez deseada en este vinagre.

# PICKLES DE COLIFLOR EN KOMBUCHA

UNA RECETA DE KORALINA DE VIVA ALIMENTO VIVO

## Ingredientes

- Coliflor
- Kombucha en primera fermentación
- Cúrcuma
- Cebolla roja
- Pimienta cayena si se desean picantes

## Preparación

- Se sacan los arbolitos del coliflor (los tallos se pueden reservar y usar en otras preparaciones)
- Se mixea la kombucha con la cebolla, cúrcuma y la pimienta (2 gramos)
- Se le vierte este líquido a los coliflores en un frasco de vidrio se deja fermentar por quince días



# PEPINILLOS AGRIDULCES FERMENTADOS CON VINAGRE KOMBUCHA

UNA RECETA DE DIANA POLO @LACUCHARACOLORA

## Ingredientes

- Pepino en rodajas gruesas o en trozos.
- Vinagre de kombucha
- Sal
- Especias

## Preparación

- Colocar rodajas o trozos de pepino en un frasco de vidrio.
- Agregar el vinagre de kombucha, sal y especias.
- Reposar por unas horas y estará listo para el consumo.

Esta es una receta de consumo cercano, puedes intentar ligando vinagre de manzana y vinagre de kombucha.

Puedes intentar con una parte de agua filtrada y una parte de vinagre de manzana.



# SMOOTHIE VERDE

UNA RECETA DE DIANA POLO @LACUCHARACOLORA

## Ingredientes

- 1 vaso de kombucha
- 1 guineo o banano congelado
- 1 manzana
- 1 pera
- 2 tallitos de kale
- Apio
- Los tallos de coliflor de los pickles =)
- Puedes ponerle un toque de miel o piña madura

## Preparación

- Agregar todos los ingredientes con medio vaso de kombucha a la licuadora.
- Revolver con el otro medio vaso de kombucha.

El kale tiene un gran parecido con la kombucha, pues promueve la digestión regular y ayuda a equilibrar las bacterias buenas en el intestino.



# QUESO VEGANO DE KOMBUCHA

UNA RECETA DE DIANA POLO @LACUCHARACOLORA

## Ingredientes

- 2 tazas de frutos secos
- 1 cucharada de levadura nutricional
- Un poquito de sal y especias a tu gusto puedes usar cúrcuma si quieres darle color amarillo
- 1 botella de Kombucha de 250 ml

## Preparación

- Poner en remojo los frutos secos entre 3 y 6 horas, escurrir el agua y ponerlos a batir junto con la levadura y la sal.
- Añade la kombucha y tritúralo todo hasta conseguir una textura cremosa y suave.
- Colócalo en un recipiente redondo, tápalo con un film transparente y déjalo reposar entre 8 y 12 horas. ¡Y listo! Ya está tu queso preparado para untar o tomar con crudités.
- Si quieres un queso más curado, déjalo reposar más tiempo en la nevera (unos 6 días) para un sabor suave y unas 2 semanas para un sabor más intenso.



# PATÉ DE GARBANZOS CON SCOPY

UNA RECETA DE DIANA POLO @LACUCHARACOLORA

## Ingredientes

- Scoby de kombucha: 250 gramos.
- Garbanzos: 200 gramos.
- Nueces: un puñado.
- Aceite de oliva: 2 cucharadas.
- Aliño: limón, pimienta árabe o negra y sal
- Pimentón rostizado directo a las brazas, limpio y sin semillas

## Preparación

- Esta receta es chévere para cuando tu scoby ya no esté fermentando
- Remoja los garbanzos y cocínalos hasta que hayan emblandecido (durante una hora, aproximadamente).
- Pica los 250 gramos de scoby y muélelo en la licuadora junto a las nueces y los garbanzos cocidos.
- Agrega el pimentón, y el aceite de oliva, el aliño y remuévelo todo.



# SALSA PESTO CON KOMBUCHA

UNA RECETA DE DIANA POLO @LACUCHARACOLORA

## Ingredientes

- Kombucha: una taza.
- AOVE: un cuarto de taza.
- Piñones o almendras: 3 cucharadas soperas.
- Albahaca fresca: un manojo bastante generoso.
- Ajo: un diente pequeño.
- Pecorino o parmesano

## Preparación

- Lleva todo a la licuadora, menos la albahaca hasta que te quede una salsa de textura fina.
- Posteriormente añade e la albahaca y, a baja potencia, bate durante unos 15 segundos, con tres toques, es decir apagando y preniendo tres veces. Y añade la kombucha de a pocos
- Ahora que ya tienes tu salsa pesto con kombucha, puedes guardarla en un recipiente de vidrio en la nevera, máximo para consumir 2 o 3 días



# VINAGRETA DE KOMBUCHA

UNA RECETA DE DIANA POLO @LACUCHARACOLORA

## Ingredientes

- Vinagre de Kombucha: 4 gramos.
- Aceite de oliva: 300 ml.
- Soja: 60 ml.
- Mostaza o suero
- Limón

## Preparación

Mezcla el aceite, la soja y el vinagre, añadiendo posteriormente el resto de ingredientes que te hemos indicado con anterioridad.