

Секреты чайного гриба



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/sekrety-chajnogo-griba/>

Еще относительно недавно, приходя в гости к знакомым, можно было частенько увидеть на подоконнике большую банку, накрытую марлей с плавающим в ней чайным грибом.

Жил такой гриб в подслащенном чае и брал из него нужные питательные элементы. Жидкость, полученная в результате жизнедеятельности гриба, оказывалась не только полезной, но и вкусной.

«Грибной» напиток может значительно помочь перенести жару, поскольку прекрасно утоляет жажду. Родиной чайного гриба ученые называют Шри-Ланку, считается, что оттуда он попал в последствие в Индию, Китай, далее в Восточную Сибирь, а затем продолжил свое распространение по России и странам Европы.

Похож этот организм также и на медузу, только плавает он не в морской воде, а в подслащенной чайном растворе.

Он является симбиозом двух разных микроорганизмов, а именно дрожжей и уксуснокислых

бактерий.

Из чая гриб забирает нужные для роста вещества, одновременно выделяя в жидкость продукты жизнедеятельности. Таким образом жидкость наполняется органическими кислотами, ферментами, витамином С и витаминами группы В. Именно так приобретаются полезные свойства данного напитка.

Как же может помочь здоровью человека чайный гриб?

Из-за своих антибактериальных свойств такой настой поможет в борьбе с воспалением в носоглотке, а также ротовой полости. При ангине или фарингите следует каждые два-три часа полоскать горло, это поспособствует быстрому снятию воспаления. Гнойные раны также хорошо обрабатывать чайным грибом в целях борьбы с инфекцией.

Целебный настой чайного гриба способствует снижению холестерина в крови, способен успокаивающе влиять на нервную систему. Применяют его и как средство профилактики различных желудочно-кишечных расстройств. Рекомендуется пить его при таких заболеваниях как колит, гастрит, запор и дизентерия.

Народная медицина также советует применять его при геморрое, туберкулезе, фурункулезе и отеках. Используют его и в качестве прекрасного общеукрепляющего средства, а также в косметических целях. Умывания настоем чайного гриба помогает улучшить эластичность кожи и придать ей свежесть. При сухой коже советуют использовать пяти-семидневный настой гриба, а при жирной – десятидневный.

Ванночки с добавлением настоя в воду помогут при потливости ладоней или стоп. Полезно также ополоснуть им волосы после мытья, добавив настой чайного гриба в предварительно прокипяченную воду.

Выяснив его полезные свойства, возникает вопрос, где же взять целебный гриб.

Есть несколько возможностей его получить. Вот один из вариантов. Потребуется две столовые ложки заварки залить полутора литрами подслащенного кипятка. После этого банку нужно поставить дома в место, куда не проникают прямые солнечные лучи. Приблизительно через полторы недели в жидкости возникнет маленький грибок, который нужно аккуратно обмыть и пересадить в банку с теплым сладким чаем. Также гриб можно приобрести на специальных сайтах, которые ими торгуют.

Если же вы взяли гриб, например, у знакомых, то нужно от основной массы отделить слоистую пленку, после чего переложить ее в другую чистую банку и залить его теплой водой. Не стоит отщипывать кусочки гриба, поскольку такой метод только травмирует его. Банку с грибом нужно держать сутки в квартире при комнатной температуре.

Подкармливать его сразу не нужно, он должен для начала прижиться в новых для него условиях. Нельзя накрывать банку крышкой, а только чистой марлей. Если все было сделано правильно, тогда слоистая пленка должна осесть на дно банки.

По прошествии суток нужно вылить воду и залить гриб заранее приготовленным раствором. Для этого в кипяченую воду добавляют чайную заварку, после чего разводят жидкость, пока она не окрасится в светло-желтый цвет, затем добавляют три столовых ложки сахара. Этот рецепт рассчитан на трёхлитровую банку. Через пару дней на поверхности должна появиться бесцветная пленка, которая поначалу едва заметна, а после начинает разрастаться.

Через несколько недель толщина пленки увеличится до 10-12 миллиметров. Настой должен

на протяжении всего процесса культивирования гриба оставаться прозрачным, пленка же должна слиться. Со временем ее нижний слой потемнеет и станет буро-коричневого цвета.

Через неделю от начала выращивания гриба напиток можно считать готовым. Наливать нужно его через марлю. Важно регулярно подкармливать гриб, делать это не реже чем раз в два-три дня. Правильный напиток должен быть приятно несколько кисловатого вкуса и не должен раздражать слизистую оболочку рта. Если вы столкнулись с подобной ситуацией, просто разбавьте жидкость кипяченой водой в пропорции 1:2 или больше, если потребуется.

Раз в две-три недели следует аккуратно достать гриб и тщательно промыть в прохладной кипяченой воде. Банку также нужно ополоснуть перед возвращением туда гриба. Разросшийся гриб можно отслаивать, только делать это нужно осторожно. Отделенный слой промывают и перекладывают в новую банку. После это начинается новая жизнь целебного чайного гриба.