



Jakten på den beste kombuchaen – hvilken effekt spiller de ulike variablene?

Sprudlende Sunn består av to ernæringsrådgivere som hjelpe andre med å oppnå en sprudlende glad kropp. Med grundig kostholdsveiledning finner vi kostholdet som er tilpasset kunden og kundes kropp med fokus på naturlig mat som vi mennesker er skapt til å spise. Dette gjøres ved å kutte ned på næringsfattig ferdigmat, og raffinerte produkter, og samtidig trappe opp med grønnsaker, kjøtt med rikelig av gode proteiner, og med bakst basert på sunnere melsorter. Sprudlende Sunn mener at kroppen i stor grad helbreder seg selv for en del vondter og plager hvis det bare blir lagt til rette for det!

I tillegg til individuell kostholdsveiledning holder Sprudlende Sunn kurs og foredrag både online og for grupper. Vi utvikler og selger oppskriftshefter, kostholdsplaner og kurs med fokus på kosthold og helse. Blant annet holder vi kurs i fermentering, en eldgammel måte å lage mat på som mange nå begynner å oppdage på ny.

En del av dette kurset er å undervise i brygging av kombucha, en fermentert te. Det finnes en del myter rundt kombucha, om økologiske råvarer er bedre enn «vanlige», om hvilke type te som fungerer, osv. For kurset vårt og oppskriftene våre trenger vi å finne det optimale kombuchaen, både med tanke på smak og helse. Vi ønsker følgelig deres hjelp med å naturfaglig teste ut hvilke variabler som spiller inn på brygging av kombucha og gir dere derfor dette oppdraget:

1. Brygge (førstegangsfermentere) en «smakløs» kombucha ved hjelp av ulike typer te, ulike typer søtningsmiddel, ulike plassering og ulik lengde på fermenteringen.
2. Smaksette (andregangsfermentere) kombuchaen med de samme variablene som over.
3. Dokumentere prosessen naturvitenskaplig ved hjelp av ulike observasjoner/målinger. Faglærere vil informere dere mer om detaljene her.
4. Gi tilbakemeldinger på kursmateriellet/oppskriften vi har utviklet basert på hvor lett dere synes denne var å bruke, om noe var uklart, burde endres, osv.

Vi er tilgjengelige for veiledning, spørsmål, osv. i en lukket Facebookgruppe som faglærer inviterer dere til. Her kan dere også legge ut bilder, m.m.

Vi gleder oss til å jobbe sammen med dere på dette prosjektet og ser frem til å få labrapporter fra forskningen deres i løpet av uke 45.

Med vennlig hilsen
Randi og Linn,
Sprudlende Sunn A.S