

กอมบูชา

กอมบูชา (Kombucha) ชาหมักที่ถือว่าเป็นยาอายุวัฒนะมาตั้งแต่สมัยโบราณ สำหรับคนรักสุขภาพ คงจะเคยได้ยินหรือเคยดื่มมาแล้ว นอกจากจะหาซื้อยากและมีราคาแพงแล้ว เราสามารถทำกอมบูชาไว้ดื่มเองได้ไม่ยาก ซึ่ง อ.โจน จันโต เคยมาสาธิตวิธีทำ เมื่อคราวที่โครงการฯ จัดกิจกรรมงานสรุปผลโครงการฯ ในปีที่ 5 (พ.ศ. 2560) ณ ศูนย์การค้าเดอะมอลล์ บางกะปิ

ลองทำตามสูตรนี้ดู

กอมบูชา หรือชาหมักนี้ ดื่มนานนับ 2,000 ปี ตั้งแต่ราชวงศ์จิ้น ใน ค.ศ.265 เรียกว่า ชาเห็ดแดง (Hongchajun) ตามลักษณะรู้นแดง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการหมักนั่นเอง ต่อมาความรู้นี้ เผยแพร่ไปในเกาหลี มีนายแพทย์ชื่อ กอมบู (Kombu) นำชาหมักนี้ไปถวายจักรพรรดิญี่ปุ่น โดยบอกว่าเป็นชาอมฤต ปากฎว่าจักรพรรดิที่ทรงประจวบ ด้วยอาการอ่อนเพลีย เสวยแล้วอาการดีขึ้น แข็งแรงขึ้น ชาชนิดนี้จึงถูกเรียกว่า "ชากอมบู" หรือกอมบูชา ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา

องค์ความรู้นี้ ไม่ได้หยุดอยู่แค่นั้น เกาหลี ญี่ปุ่น แต่ได้เดินทางต่อไปยังอินเดีย รัสเซีย ยุโรป และอเมริกาในเวลาต่อมา แล้วชาเห็ดแดงก็กลายเป็นเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพที่มีราคาขึ้นมา เมื่อกลายเป็นของดีที่แพร่หลายในยุโรปและอเมริกา ในกอมบูชา มีสารที่ช่วยส่งเสริมให้ตับขับสารพิษและสารก่อมะเร็งได้ดีขึ้น ปกป้องร่างกายจากการทำลายของอนุมูลอิสระ ในงานวิจัย ยังตรวจพบสารต้านจุลชีพที่ก่อโรค ด้วยพบกรดอินทรีย์ที่มีประโยชน์นับสิบชนิด

วิธีทำกอมบูชา

1. นำใบชา ชาเขียว ดำ แดง อย่งใดก็ได้ (ยกเว้นชาที่มีน้ำมัน เช่น เอิร์ลเกรย์ เพราะน้ำมันในชาจะทำให้จุลินทรีย์ไม่เจริญเติบโต)

- น้ำ 1.5 ลิตร ต่อชา 2 ชอง
- ต้มชาจนเดือด พอเริ่มเดือดแล้วหรีไฟลง ต้มต่อประมาณ 6-10 นาที เพื่อสกัดสารอาหารและแร่ธาตุต่าง ๆ ออกมา

สูตร อ.โจน

สูตรที่ 1

- ใส่สมุนไพร ผลไม้ กระเจี๊ยบ สับปะรด ฯลฯ หรือผลไม้อื่น ๆ ที่ชอบลงไปต้มพร้อมชา

สูตรที่ 2

- ต้มชากับน้ำเปล่า หมักไว้จนได้ที่ กรองน้ำชาออกมาหมักต่อกับผลไม้ต่าง ๆ อีกสองวัน แล้วกรองกากผลไม้ออก
2. เมื่อต้มชาจนได้ที่ ปิดไฟ ยกลงจาดเตา กรองกากชาออก เอน้ำชาที่ได้ใส่น้ำตาลลงไป ค่อย ๆ เติม ชิมจนได้รสหวาน น้ำตาลจะเป็นอาหารจุลินทรีย์
 3. ปิดฝา ทิ้งน้ำชาหวานให้เย็นลง เตรียมโหลแก้วเพื่อหมัก ล้างให้สะอาด ลวกน้ำร้อน เช็ดให้แห้ง
 4. หย่อยสบู่นี้ หรือเชื้อจุลินทรีย์ลงไปโหล พร้อมน้ำกอมบูชาเพื่อเป็นหัวเชื้อลงไปประมาณ 10% วัดจากขนาดของโหล
 5. เติมน้ำหวานที่ผสมน้ำตาลไว้แล้วลงไป ปิดฝาด้วยผ้าขาวบางหลาย ๆ ทบ ครอบฝาปิดทับลงไปหลวม ๆ เพื่อให้อากาศเข้าได้ นำไปวางไว้ในที่ร่ม ไม่โดนแดดตรง ๆ อากาศถ่ายเทดี ไม่ขยับบอย เพราะจุลินทรีย์ที่เกิดขึ้นใหม่จะอ่อนแอและกระเทือนง่ายมาก
 6. หมักไว้ครบ 7 วัน ลองเปิดฝาชิมดู ถ้าได้รสหวานอมเปรี้ยวซ่าโดนใจแล้ว ก็กรองเอาแต่น้ำ กรอกใส่ขวด ปิดฝา ทิ้งไว้ข้างนอกหนึ่งวัน เพื่อให้เกิดความซ่า แล้วใส่ตู้เย็นเก็บไว้ดื่ม ถ้ายังไม่โดนใจก็หมักต่ออีกสัก 2-3 วัน หรือหากเปรี้ยวบาดคอเกินไป ก็ลดจำนวนวันในการหมักลง

สรรพคุณ

เสริมสร้างภูมิคุ้มกันในร่างกาย ต้านอนุมูลอิสระ ลดการปวดศีรษะจากไมเกรน ล้างพิษในเลือด ช่วยระบบย่อยอาหาร และการดูดซึมในลำไส้ ทำให้ระบบการขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น ลดน้ำหนัก



ข้อมูลจาก อ.โจน จันได และคุณจิรา บุญประสพ ฐานธรรมธุรกิจ สันป่าตอง จ.เชียงใหม่