

A pair of hands is shown holding a glass filled with a light brown, bubbly liquid, which is kombucha. A large, white, gelatinous SCOBY (Symbiotic Culture of Bacteria and Yeast) is floating on the surface of the liquid. The background is a dark, textured wooden surface.

KOMBUCHA

UN ELIXIR FERMENTADO

El Kombucha es una **variedad de té fermentado de origen oriental** de la época de la dinastía china Tsin (212 AC), llegando más tarde a Japón, India y Rusia. Se elabora fermentando té azucarado, mediante un cultivo de levaduras y bacterias.

Conocido como “el té de la inmortalidad”, el té kombucha prometía longevidad y bienestar.

¿POR QUÉ CONSUMIR KOMBUCHA?

Hoy en día, el té kombucha es apreciado por su alto contenido de vitaminas, sobre todo vitaminas del grupo B, por sus propiedades probióticas y porque facilita la digestión, entre otros beneficios para la salud intestinal y la salud en general.

El té kombucha se puede consumir solo como una bebida refrescante, combinado con jugo de fruta o con cualquier bebida y también como ingrediente en aderezos para ensaladas, en salsas y en adobos dulces y salados.

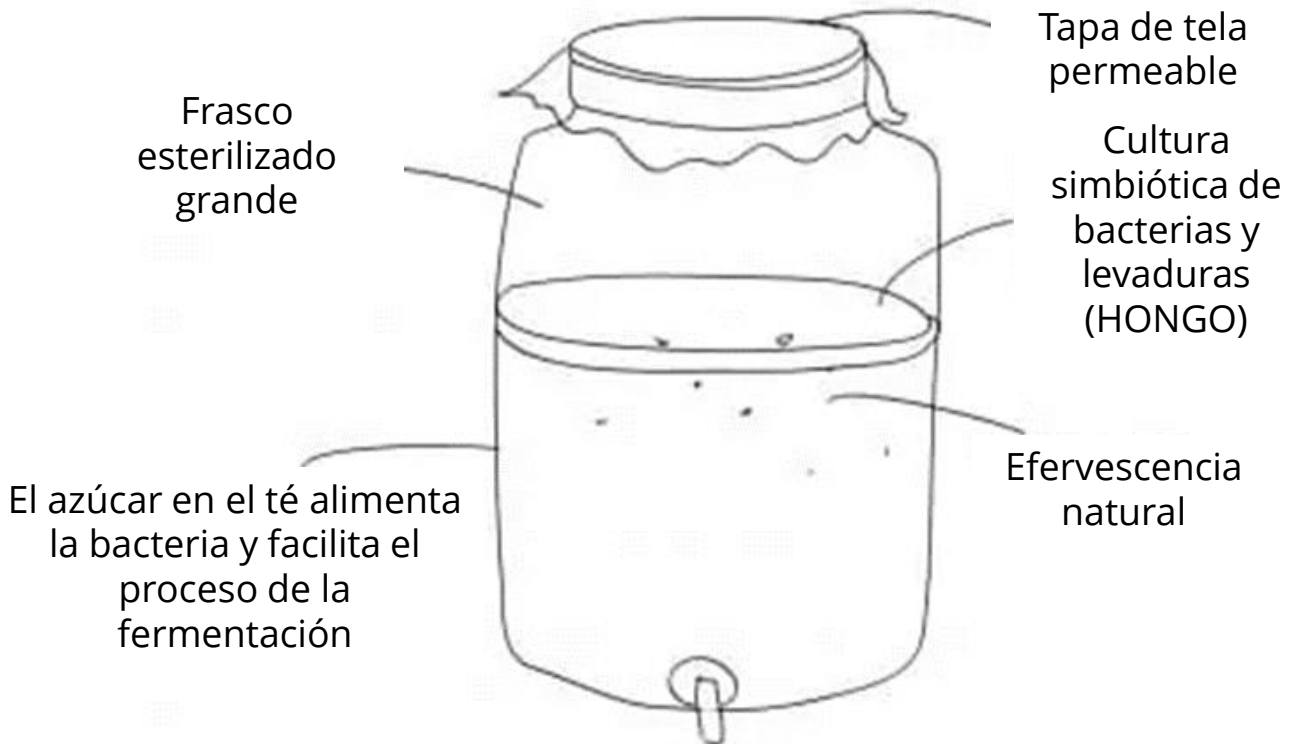
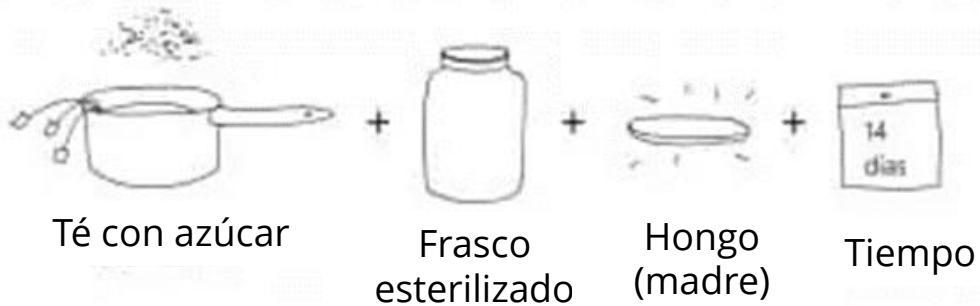
El kombucha tiene un ligero sabor agridulce y crea una sensación de hormigueo en la boca. Cuanto más tiempo se fermenta el té (hasta 4 semanas), su sabor recordará al vinagre. Para conseguir un sabor más dulce el periodo de fermentación debe ser más corto (5-10 días).



BENEFICIOS DE CONSUMIR KOMBUCHA

- 1. Contribuye en la pérdida de peso** porque regula el apetito
- 2. Combate la gastritis**, porque ayuda a eliminar la bacteria *H. pylori*, una de las grandes causantes de la gastritis
- 3. Previene infecciones intestinales**, por combatir otras bacterias y hongos que causan enfermedades en el intestino
- 4. Actúa como desintoxicante**, por unirse a las moléculas tóxicas del organismo y estimular su eliminación a través de la orina y por las heces
- 5. Alivia y previene problemas como gota**, reumatismo, artritis y cálculos renales, por desintoxicar el organismo
- 6. Mejora el funcionamiento el intestino**, por equilibrar la flora intestinal y tener acción laxante
- 7. Equilibra el pH sanguíneo** que deja al organismo naturalmente más fuerte para prevenir y curar enfermedades
- 8. Reduce el estrés y combate el insomnio**, siendo una buena opción para períodos de mayor estrés
- 9. Reduce el dolor de cabeza** y la tendencia de sufrir de migraña
- 10. Mejora el funcionamiento del hígado**, siendo una buena opción para después de tomar antibióticos
- 11. Fortalece el sistema inmunológico**, por ser rico en antioxidantes, su contenido de vitamina B12, enzimas y actuar en el intestino
- 12. Previene enfermedades como diabetes y cáncer** porque mejora el funcionamiento de todo el organismo en general
- 13. Disminuye la presión arterial**, debido a que podría inhibir el proceso de vasoconstricción de las arterias, ayudando a relajarlas y a regular la presión arterial
- 14. Disminuye los síntomas de la menopausia**
- 15. Previene infecciones urinarias** porque es una buena fuente de líquidos, lo que hará con que se produzca más orina.
- 16. Fuente de glucosaminas** que ayudan a aliviar dolor e inflamación.

CÓMO HACER KOMBUCHA EN CASA



Para preparar la base del **kombucha**, también llamada **de primera fermentación**, se deben llevar a cabo los siguientes pasos:

1. Lavarse bien las manos y los utensilios, pasándolos por agua caliente y vinagre para ayudar a eliminar cualquier contaminación por microorganismos.
2. Colocar agua en la olla y calentar. Cuando el agua esté hirviendo, se debe adicionar azúcar y mezclar bien. En seguida, se debe apagar el fuego y agregar sobres de té, dejando que la mezcla descanse de 10 a 15 minutos.
3. Colocar el té en el frasco de vidrio y esperar a que se enfríe hasta alcanzar la temperatura ambiente. En seguida se debe adicionar la madre de kombucha y kombucha lista (equivalente al 10% del líquido total, si se desea), tapando el frasco de vidrio con un paño y una liga, lo que irá a permitir la circulación del aire sin dejar la mezcla expuesta.
4. Guardar el frasco en un sitio aireado, sin mucha luz alrededor de 6 a 10 días, tiempo en el cual la bebida final estará lista (comprobar luego de 1 semana si el nuevo hongo ha comenzado a cultivarse: al principio aparece como una gelatina transparente que con el paso del tiempo se vuelve más blanca y espesa). La bebida final quedará con el aroma de vinagre y sin sabor dulce.
5. Al final del proceso, una nueva colonia de kombucha de aproximadamente $\frac{1}{2}$ cm es formada por encima de la primera, el cual puede ser guardada en la heladera o donada para otra persona.

También llamado **Kombucha de segunda fermentación**, se le puede dar sabor con ingredientes como jengibre, pera, uva, limón, ananá, naranja y otras frutas, trayendo un nuevo sabor para la bebida y agregando el beneficio de las frutas. Las frutas y otros ingredientes deben ser agregados en la Kombucha base ya lista, y en esta fermentación la bebida quedará gasificada, recordando un refresco.

PROCESO DE FERMENTACIÓN

La fermentación ocurre de forma natural cuando el azúcar entra en contacto con ciertas variedades de levaduras y bacterias.

Las bacterias y levaduras conviven en una “comunidad” simbiótica, lo cual significa que tienen una relación de dependencia mutua conocida como Cultivo Simbiótico de Bacterias y Levaduras.

Algunas bacterias y levaduras que se asocian con la fermentación del kombucha son:

•Bacterias:

- **Acetobacter:** una bacteria aeróbica que produce ácido acético y ácido glucónico. Dos tipos de esta bacteria que suelen aparecer en kombucha son acetobacter xylinoides y acetobacter ketogenum.
- **Lactobacillus:** otra bacteria aeróbica que puede aparecer en kombucha aunque no siempre. Produce ácido láctico.
- **Gluconacetobacter Kombuchae:** una bacteria anaeróbica que se encuentra exclusivamente en el kombucha. Se alimenta de nitrógeno que procede del té y produce ácido acético y ácido glucónico.

•Levaduras:

- **Saccharomyces:** una variedad de levaduras que producen alcohol y son las más comunes en el kombucha. Tienen derivados aeróbicos y anaeróbicos.
- **Brettanomyces:** otra variedad de levadura que se encuentra con frecuencia en el kombucha. Produce alcohol o ácido acético y puede ser aeróbico o anaeróbico.
- **Zygosaccharomyces Kombuchaensis:** esta levadura se encuentra solo en el kombucha. Produce alcohol y carbonación.

PROCESO DE FERMENTACIÓN

Durante el proceso de la fermentación del kombucha, el hongo hace que el azúcar se descomponga en ácidos, vitaminas, minerales, enzimas y dióxido de carbono, lo cual aporta el efecto gaseoso al té. Es decir, el azúcar alimenta a las bacterias y levaduras para que fermenten el té y, por lo tanto, el kombucha no contiene azúcar o tiene un nivel muy bajo, aproximadamente 1-2 g de azúcar por vaso.

Cuánto más se deja fermentar, más bajos son los niveles de azúcar.

Hay tres factores fundamentales para una fermentación exitosa:

1. Temperatura ambiental: las temperaturas muy elevadas aceleran la actividad de las bacterias y levaduras y también el proceso de fermentación, mientras temperaturas muy bajas lo hacen más lento, alterando el sabor. La temperatura ideal para la fermentación es de entre 20-27°C.

2. Oxígeno: el flujo de aire es necesario para facilitar el proceso de fermentación. Se aconseja fermentar el kombucha en un recipiente con una tapa de tela permeable.

3. Área de superficie del líquido: cuanto mayor es la superficie del líquido, más espacio tienen las moléculas para agitarse y por lo tanto, más rápido se produce la fermentación. Lo ideal sería una superficie de 5-8 cm.

Lo ideal es conseguir una fermentación gradual y controlada para evitar que el kombucha tenga un sabor muy avinagrado. ¡Agarrarle la mano requiere mucha práctica!

Productos que resultan del proceso de fermentación del Kombucha incluyen: ácido glucónico, ácido acético y fructosa.

RECETA SABROSA DE KOMBUCHA



Kombucha de Limón y Jengibre

Ingredientes

- 1,5 litro de kombucha;
- 3-5 ruedas de jengibre;
- Medio limón exprimido;
- Botella de plástico 1,5L de capacidad

Modo de preparación

Colocas las ruedas de jengibre y el jugo de limón en una botella de plástico limpia. Agrega la Kombucha en la botella, llenándola hasta quedar totalmente completa, para que no quede aire en la botella. Tapar y dejar reposar de 3 a 7 días, tiempo necesario para que haya una nueva fermentación, generalmente está lista al cabo de 5 días. Sin embargo, como la bebida crea gas rápidamente, algunas personas les gusta el sabor después de 24 horas de la segunda fermentación.

CONSEJOS PARA EL CONSUMO

No hay suficientes investigaciones científicas que indiquen cuál es la cantidad que se debe tomar por día de kombucha. No obstante, según un estudio publicado por *Centers for Disease Control and Prevention* de Estados Unidos, indica que **en individuos sanos es seguro tomar 120 ml de kombucha entre 1 a 3 veces al día.**

El consumo de kombucha es aparentemente seguro, sin embargo, se han reportado algunos casos raros que indican que su ingesta en exceso o por largos períodos de tiempo podrían ocasionar náuseas, vómitos, dolor de cabeza, acidosis metabólica y hepatotoxicidad.

La ingesta de esta bebida fermentada debe ser evitada por personas inmunocomprometidas, mujeres embarazadas y en período de lactancia, en personas con enfermedad renal, pulmonar o hepática grave, debido a que contiene una ligera cantidad de alcohol y hay muy poca evidencia científica ante estas situaciones.

- Nunca tomes kombucha si parece, huele o sabe desagradable.
- No consumas el kombucha en el caso de haber experimentado problemas o reacciones a alimentos fermentados previamente.
- En caso de duda, aconsejamos que consultes a tu médico antes de consumir kombucha, o cualquier otro tipo de alimento fermentado.

www.natureba.com.ar



DELIVERY

1. *Hacé tu pedido*
2. *Recibilo en el día*
3. *Pagá como quieras*

(efectivo, tarjetas, mercado pago, transferencia)



H. Yrigoyen 693. Ciudad.



NaturebaArgentina



261 417 8606



Natureba