

## ¿Qué es el kombucha? - [www.conasi.eu](http://www.conasi.eu)

<https://www.conasi.eu/blog/consejos-de-salud/kombucha-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 (4). Se elabora fermentando té azucarado, mediante un cultivo de levaduras y bacterias (se utiliza un pre-fermento o cultivo o bien kombucha, previamente elaborado o comprado).

Conocido como “el té de la inmortalidad”, el kombucha prometía longevidad y bienestar (4). Hoy en día, el **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 zumo 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).



### El 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 (conocido como SCOBY, su acrónimo en inglés).

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.

Durante el proceso de la fermentación del kombucha, la SCOBY 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 (1). 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. ¡Cogerle el truco requiere mucha práctica!

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

## ¿Cómo puedo conseguir un SCOBY (cultivo)?

El cultivo simbiótico de bacterias y levaduras se conoce como SCOBY o como pre-fermento, cultivo, “la madre” y sobre todo en relación a la elaboración del kombucha, el llamado “hongo” (no es un hongo, aunque se le suele llamar así).

Se puede conseguir para la elaboración de té de kombucha de tres formas:

1. **Pedir un SCOBY a un amigo.** La elaboración de kombucha casero produce nuevos SCOBYs, o “bebés”, que podrías “adoptar” para empezar un cultivo propio. Es muy parecido al [proceso de elaborar masa madre](#) a partir de una porción de masa sólida o líquida ya fermentada. Hay que llevar el SCOBY a casa en un recipiente de vidrio porque el metal y otros materiales (plástico o cerámica) lo pueden contaminar. Es importante también transportar el SCOBY en aproximadamente ½ taza de té kombucha para que no se seque y a

la vez sirve como un pre-fermento para la primera tanda propia. Se aconseja elaborar el kombucha inmediatamente aunque también se puede guardar 1 día en un lugar seco y frío o en estado de hibernación en la nevera para periodos más largos.

**2. Comprar un SCOBY de una tienda especialista.**

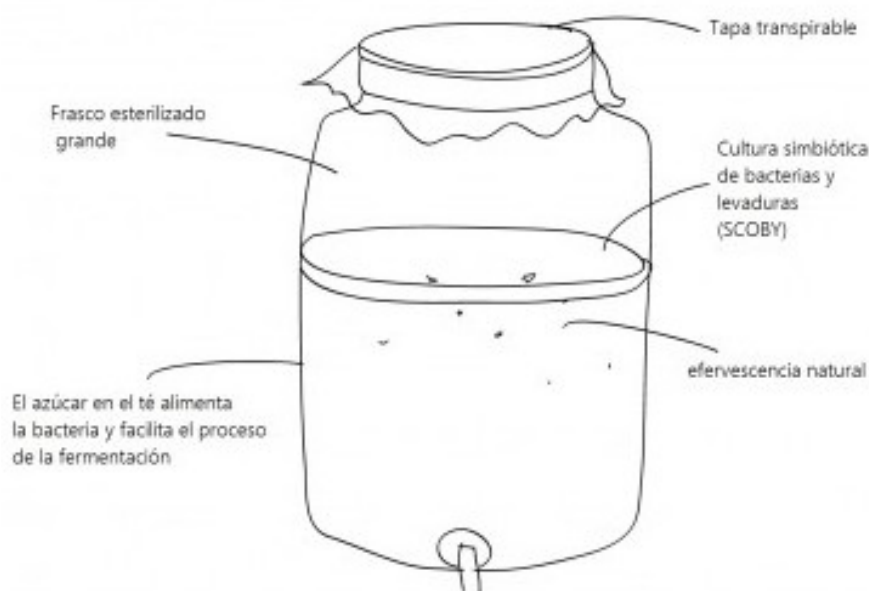
**3. Cultivar el SCOBY de kombucha comprado.**

Retiramos la capa gelatinosa con aspecto de hongo del kombucha elaborado, el SCOBY que fermentó el té. Una vez que esté embotellado, las levaduras y bacterias que permanezcan en el kombucha siguen activas, fermentando aunque sea más lentamente.

Hay que destacar que esto solo ocurre con **kombucha “crudo”**, ya que en los kombuchas pasteurizados **el calor del proceso de pasteurización destruye todas las levaduras y bacterias.**

Paso a paso...

1. Comprar una botella de kombucha crudo y sin saborizantes.
2. (Opcional) Infundir una taza de té negro con 1-2 cucharadas de azúcar y dejar que se enfríe.
3. Lavar bien un frasco de vidrio, profundo y con un diámetro de 5-8 cm, asegurándonos de que no quede ningún residuo de comida o jabón.
4. Verter el kombucha y el té azucarado en el frasco.
5. Cubrir el frasco con muselina, papel de cocina o papel de filtro para café y asegurarlo bien con una goma elástica.
6. Guardar el frasco en un lugar seco, a temperatura ambiente y no expuesto directamente al sol, durante una semana, sin destaparlo.
7. Comprobar si el nuevo SCOBY ha empezado a cultivarse: al principio aparece como una gelatina transparente, que con el paso del tiempo se vuelve más blanca y más espesa.
8. Esperar hasta que el SCOBY tenga un grosor de aproximadamente  $\frac{1}{2}$  cm antes de emplearlo en la elaboración de kombucha casero. Si no hay señal de vida después de 3 semanas, volver a empezar el proceso desde el inicio.



## Beneficios para la salud del Té Kombucha

- Aporta propiedades probióticas (2).
- Tiene antioxidantes (2).
- Alivia la digestión (2).
- Beneficioso para la salud digestiva (5).
- Desintoxica el hígado y la sangre (2).
- Mejora el sistema inmunológico gracias a su contenido de vitamina B12 y enzimas (5).
- Fuente de glucosaminas que ayudan a aliviar dolor e inflamación (5).

## Consejos para el consumo de kombucha

- Nunca toméis kombucha si parece, huele o sabe desagradable.
- No consumáis el kombucha en el caso de haber experimentado problemas o reacciones a alimentos fermentados previamente.
- En caso de duda, aconsejamos que consultéis a vuestro médico antes de consumir kombucha, o cualquier otro tipo de alimento fermentado.
- Las mujeres embarazadas deben consultar a su médico antes de probar el kombucha.

Continúa aprendiendo sobre cómo hacer el kombucha en nuestro [tutorial para hacer kombucha](#).

## Bibliografía

### Recursos

1. *Kombucha: Making Fermented Tea at home, a guide by Cultures for Health SM* (2016)
2. Childs, E. & Childs J. (2013) *Kombucha! The Amazing Probiotic Tea that Cleanses, Heals, Energizes and Detoxifies*, Penguin Group USA, New York.
3. <http://www.thekitchn.com/how-to-make-your-own-kombucha-soby-cooking-lessons-from-the-kitchn-202596>
4. [http://www.kombuchacultures.com/kombucha\\_history.html](http://www.kombuchacultures.com/kombucha_history.html) Kombucha Cultures
5. <http://naturalfamilytoday.com/nutrition/kombucha-health-benefits/>