



Bruja Sana

KOMBUCHA

eBook

Índice

1. ¿Qué es Kombucha?

- ✧ Su Leyenda.....3
- ✧ La historia.....5
- ✧ Sus beneficios.....6

2. Proceso de Elaboración.

- ✧ Ingredientes.....14
- ✧ ¿Qué tipo de Té?.....15
- ✧ ¿Qué es un SCOBY?.....17
- ✧ El Azúcar.....18

3. El proceso de fermentación.

- ✧ La fermentación.....21

4. Recetas.

- ✧ Tips para crear tu kombucha perfecta.....22

5. Haz tu pedido con nosotros.

6. El Video.

¿Qué es Kombucha?

Es una bebida fermentada de té por medio de un cultivo llamado SCOBY.

Elaborada según una antigua receta de té con reputación de contar con cualidades medicinales.

Su fermentación transforma la infusión en una bebida efervescente, refrescante y llena de probióticos con una variedad de vitaminas y ácidos orgánicos.



Una bebida efervescente, refrescante y llena de probióticos.

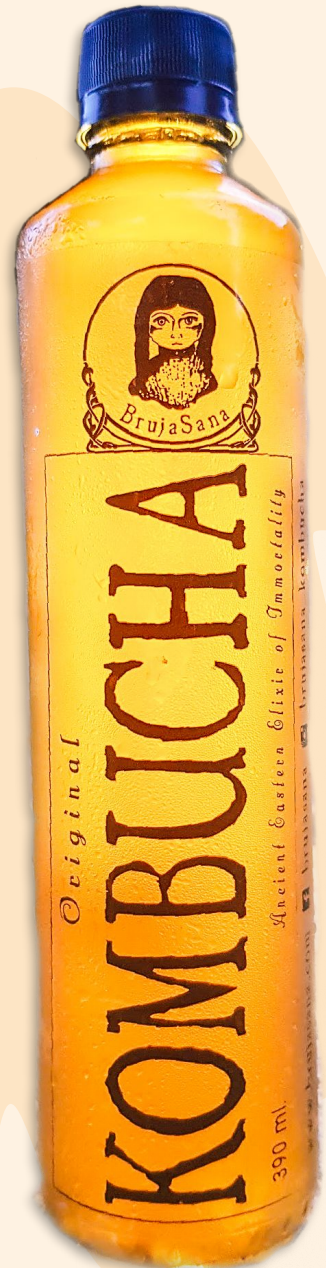
La Leyenda

Se sabe que la Kombucha ha existido durante siglos, probablemente un par de milenios. Nadie sabe con exactitud cuando y donde. Existen un par de historias diferentes acerca de cómo nació esta bebida.

En general se cree que existió en 220 a. C. en China, algunos creen que desde hace 4500 años atrás o incluso más, y que la persona que primero la elaboró, era una bruja de la salud egipcia, una persona experta en arte de la fermentación, tal vez ella fue una sanadora que vivía en la época del faraón Khufu, el constructor de la gran pirámide.

Hay evidencias que mencionan la presencia de esta bebida en China durante la dinastía Qin (220 a. C.) creada para el emperador Qinshi Huangdi por una bruja de la salud.

Otra historia es la del Doctor Kombu, en Corea, que llevó la bebida al emperador japonés Inyoko en 414 d. C. Se dice que una curandera en un pueblo de Samurais, guerreros del antiguo Japón, hacía que los guerreros lo llevaran en sus *pieles de vino*, ya que les daba energía en la batalla.



Otros cuentan que una bruja tribal puso la bebida fermentada de vinagre en los frascos de viaje de Genghis Khan y sus ejércitos. Llevándola así desde Asia, a través de la Ruta de la Seda a Rusia y seguidamente a toda Europa.

Sin embargo, la historia más definida registrada de la Kombucha señala sus comienzos en Rusia y Ucrania a finales del siglo XIX.



La leyenda dice que la bruja todavía está viva, difundiendo los beneficios para la salud de su poción desde el sur de México al resto del país con buenas intenciones, deseando reforestar la flora intestinal de muchos. Deseando salud y bienestar a todos.

Claro cuando decimos “bruja” nos referimos a una persona llena de sabiduría ancestral que cura, conectada con la madre tierra, no a una bruja de halloween practicando magia oscura.



La Historia



Kombucha, significa Té de hongo, fue muy popular entre las curanderas en Rusia y Europa hasta la Segunda Guerra Mundial, cuando se racionó el azúcar y el té y la práctica estuvo por perderse.

Afortunadamente después de la guerra, esta bebida inmortal resurgió entre la élite Italiana y comenzó su ascenso nuevamente a través de Europa del Este.

En la década de 1960, una investigación Suiza confirmó los beneficios para la salud al beber Kombucha, lo que le dio otro impulso a su popularidad.

En los últimos años, la kombucha ha experimentado un renacimiento en Europa y se ha hecho popular tanto en Australia como en Estados Unidos, especialmente desde el 2000.

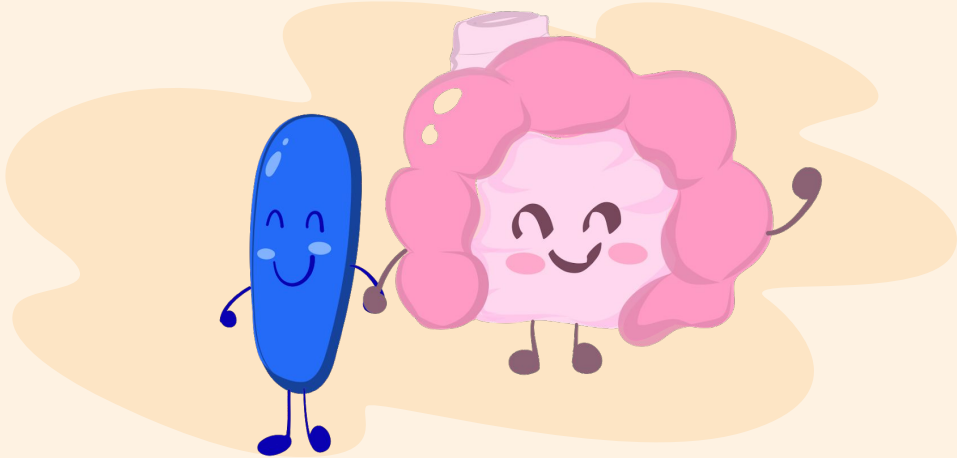
Beneficios

Si bien la lista de beneficios que ofrece esta bebida fermentada es inmensa (reducción de colesterol y presión arterial, reducción de la propagación de células cancerosas, mejoramiento de funciones hepáticas, inmunológicas y digestivas, entre otras), para evitar caer en el síndrome de “la píldora milagrosa”, vamos a discutir solamente aquellos beneficios que cuentan con respaldo científico.

El primer compuesto clave en la preparación de la Kombucha es el té. El antioxidante más común en el té es la catequina. Este compuesto, tiene la capacidad de donar átomos de hidrógeno o electrones para detener la actividad de oxidación que generan la presencia natural de metales como hierro y cobre en el cuerpo. La oxidación puede dañar proteínas o moléculas de lípidos, lo que se traduce en un desgaste acelerado de las células.



Beneficios: Probióticos



La organización mundial de la salud define los probióticos como “microorganismos vivos que, cuando se administran en cantidades adecuadas, confieren un beneficio a la salud del huésped”. Uno de los beneficios más conocidos de los alimentos fermentados es su alto contenido en probióticos. Ya que el proceso de fermentación implica la exposición del alimento a un cultivo de microorganismos que transformará las azúcares en ácidos y alcoholes, el alimento fermentado resultante contiene un alto volumen de estos a la hora de ser consumido.

Los probióticos se alojan en su mayoría en las mucosas del sistema digestivo y desde ahí participan en diferentes procesos que resultan en diferentes beneficios.

En el lumen intestinal, es capaz de modificar el ph del medio reduciendo así la acción de patógenos en la flora intestinal. “Campo minado para infecciones estomacales”.

En esta misma área, también afecta al metabolismo mejorando la absorción de nutrientes, minerales, y proteínas. Esto ayuda a regular el almacenamiento de energía en el cuerpo. Menos gases y menos acumulación de grasa después de darte un gusto.

Mantenimiento de la integridad de la barrera intestinal protegiéndola y facilitando su reparación. Cuando esta se ve comprometida los resultados pueden ser síndromes de inflamación intestinal o incluso enfermedades autoinmunes. “Cortale el drama a las úlceras o al colon inflamado”



Sistema Inmunológico: El intestino es el órgano más importante en la función inmunitaria del cuerpo pues se encarga de regular la respuesta contra microorganismos patógenos (virus, bacterias, parásitos). El consumo constante de probióticos ayuda a mantener al sistema inmune alerta, activando los macrófagos locales, aumentando el número de linfocitos y disminuyendo la respuesta a antígenos en los alimentos. “Ponle un alto elegante a la diarrea”.

Ayudan a disminuir el colesterol al reducir la concentración de lipoproteínas de baja densidad y aumentando la densidad de lipoproteínas de alta densidad. “Ábrele paso a lo bueno”



Beneficios: Ácidos

El segundo producto resultante de la fermentación del té es una gran variedad de ácidos orgánicos. Los que suelen presentarse en mayor densidad son: glucurónico, acético y cítrico.

El ácido glucurónico auxilia a las funciones de depuración hepática. También ayuda a fortalecer el sistema inmune al facilitar la regulación de los niveles hormonales.

Su consumo, también favorece la presencia del ácido hialurónico. Este sirve como lubricante y amortiguador por lo que se concentra en el líquido sinovial de los cartílagos en las articulaciones y el líquido vítreo de los ojos. Por tanto el ácido glucurónico es fundamental para el mantenimiento de la salud de las articulaciones y los ojos.



Beneficios: Resumen

- ❖ Dolor en las articulaciones: ayuda a reconstruir y mantener la salud del cartílago en las articulaciones.
- ❖ Asma: Kombucha elaborada con té negro contiene teofilina, un broncodilatador que actúa como un aliado terapéutico para tratar los síntomas del asma.
- ❖ Cáncer: se ha demostrado que los antioxidantes y ácidos, inhiben la metástasis.
- ❖ Quimioterapia y exposición a la radiación: náuseas reducidas y apetito mejorado. Proporciona un efecto radioprotector contra la radiación ionizante.
- ❖ Colesterol y arteriosclerosis: ácidos y antioxidantes reducen los niveles de colesterol en la sangre.
- ❖ Diabetes: reduce los niveles de glucosa en sangre, colesterol en plasma y regula los niveles de toxicidad hepática y renal.
- ❖ Reflujo ácido y úlceras: las propiedades antimicrobianas de Kombucha han demostrado matar *H. pylori*, bacteria que causa úlceras al contacto.
- ❖ Sistema inmune: los ácidos glucónico y acético cierran organismos patógenos y aumentan las propiedades antiinfecciosas del cuerpo.
- ❖ Función renal y hepática: mejora las funciones de limpieza y filtrado renal y ayuda en la recuperación del daño hepático.
- ❖ Esclerosis múltiple: aumenta la producción de interferones, mejora a producción de mielina
- ❖ Control de peso: sus alfa-hidroxiácidos ayudan al cuerpo a evitar que absorba demasiada grasa.

Proceso de Elaboración:



Ingredientes

Entre menos
procesados
mejor.



Té
orgánico
de hoja
entera

“¿Qué tipo de té podemos utilizar para hacer Kombucha?”

Es una de la preguntas que más se hace en los talleres, tenemos que aclarar que hemos vivido en el engaño por lo menos en México, acá le decimos té a casi cualquier infusión caliente a base de hierbas, flores, frutos , cortezas o especias. Té de manzanilla, té de canela, té de limón y no es lo correcto. Té solo hay uno y es el que viene de la planta *Camellia Sinensis*.

Tradicionalmente la Kombucha se ha preparado con una infusión de té negro, o té rojo como lo llamaban en China por el resultado del color del té, no por el color de las hojas. Investigaciones han demostrado que el té verde es el que produce el Scomby más sano y atractivo. La mejor manera de preparar kombucha es con combinaciones de tés, hay un sin fin de variedades para encontrar ese sabor de té fermentado que más te guste.

Nosotros usamos una mezcla de negro y verde, pero lo más importante y lo que recomendamos es que sea té de calidad y de hoja entera, evitemos los sobres de té.

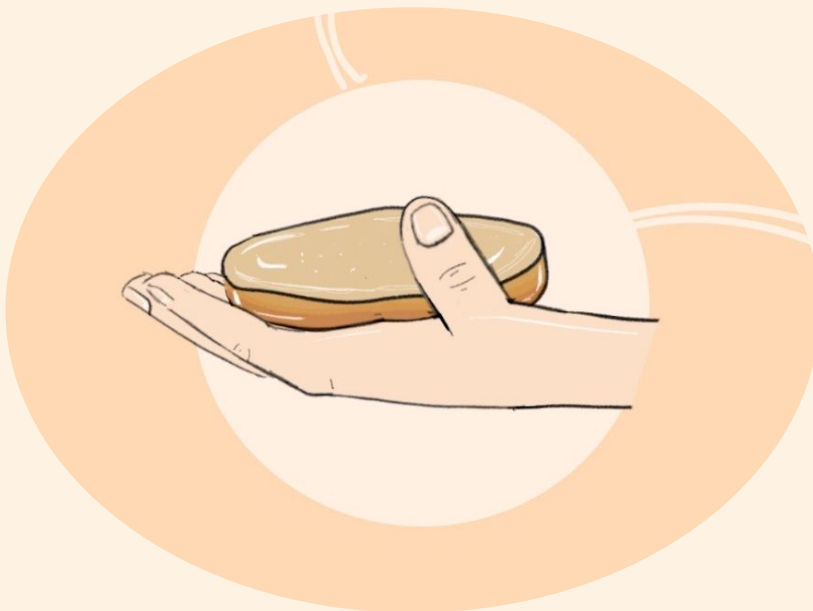


¿Qué es SCOBY?

Algunos le llaman hongo de la kombucha, otros le dicen madre, otros le dicen SCOBY, por sus siglas en inglés Symbiotic Colony Of Bacteria & Yeast, en español Colonia Simbiótica de Bacteria y Levadura.

El término simbiosis se aplica a la interacción biológica entre organismos de diferentes especies. En este caso bacteria y levadura benéficos para el cuerpo humano.

Así que esta torta gelatinosa no es un hongo, es una masa de celulosa donde vive una combinación de bacterias y levaduras que se alimentan de té y azúcar, transformando esta infusión en una bebida llena de probióticos, con una variada gama de vitaminas, enzimas, minerales y ácidos orgánicos esenciales para la salud.



El Azúcar

La Kombucha es una bebida viva, veamos al SCOBY como un pez, como un organismo vivo que se alimenta de té y del azúcar. Así que no te preocupes por el azúcar, no es para ti, es para el SCOBY, él se comerá el azúcar y la transformará.

No usamos miel, ya que esa resulta en otro tipo de bebida que se llama JUN o XUN. Ya que la miel cruda tiene otro tipo de bacterias que producen una fermentación diferente.

El SCOBY se alimenta de glucosa pura, así que no funciona si intentamos usar Stevia, Splenda o sustitutos.

El azúcar que consumas al final dependerá de cuánta azúcar quede después de la fermentación. Y esto dependerá de 3 factores:

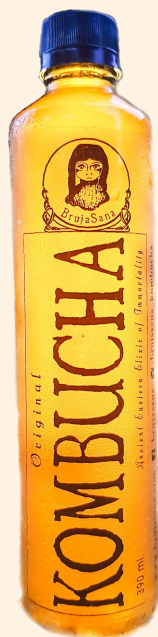
- 1.- El porcentaje de bacteria y levadura que contenga tu cultivo*, este aumenta con la maduración.
- 2.- El tiempo de fermentación, en la primera y en la segunda etapa.
- 3.- La temperatura ambiental.

Recomendamos usar azúcar sin refinar y sin blanquear para que sea lo más pura posible. No recomendamos azúcar mascabado por que su composición química es diferente.

En nuestra receta al final terminamos, de 12 g. a 6 g. de residuos de azúcar por botella de 400 ml.

*Con cultivo no nos referimos al SCOBY. El SCOBY se refiere a la masa de celulosa que contiene la mayoría de las bacterias y levaduras juntas flotando en el líquido. Con cultivo nos referimos a toda la población de bacterias y levaduras contenidas en el líquido.

Azúcar



6-12
gramos

Por botella de
400 mL
Kombucha



40-45
gramos

Por vaso de 400
mL
jugo de naranja



40-60
gramos

Por lata de
355 mL de
refresco

Bebida viva

Las bacterias se alimentan del azúcar y por ser una bebida sin pasteurizar y viva, el grado de **azúcar**, de **alcohol** y **gasificación** varían.



Proceso de fermentación

Cuando escuchamos la palabra fermentación pensamos en bebidas alcohólicas o en algo podrido. La fermentación en palabras simples es un proceso que degrada moléculas para transformarlas en otras moléculas más simples.

Hay diferentes tipos de fermentación por medio de levaduras (como la cerveza) o por bacterias (como el yogurt). También con oxígeno (aeróbica) y sin oxígeno (anaeróbica).

Para preparar Kombucha usamos los dos procesos. La primera fermentación es con oxígeno, por eso el frasco debe mantenerse abierto y colocarse en donde reciba suficiente oxígeno. La segunda fermentación ocurre sin oxígeno cuando está en la botella cerrada.

Las levaduras necesitan condiciones determinadas de alimento y temperatura. Con temperatura por debajo de 26° no actúan y por arriba de 35° se debilitan demasiado.

La mayor parte de azúcares son desdobladas por la levadura y utilizadas para poder vivir y desarrollarse, los restos le dan el toque dulce a la bebida.

La fermentación bacteriana es un proceso por el cual las bacterias toman la glucosa en este caso del azúcar y tras metabolizarla generan ácidos orgánicos.

En el proceso de la primera fermentación se producen desechos de alcohol y este se evapora. En la segunda fermentación se produce dióxido de carbono, que es la gasificación, para eso debe estar en botellas bien cerradas si no quieres que la gasificación se escape.

Recetas

TIPS PARA CREAR TU KOMBUCHA PERFECTA.

Puedes experimentar con un sinnfín de cosas y sabores siguiendo tu gusto.

Kombucha Mimosa

- 1 taza de Kombucha original.
- 1 taza de jugo de naranja.
- * Esta es buena opción para los niños.



Kombu-chelada

Se escarcha el vaso con limón, sal y chilito.

- Taza de hielo.
- 1oz /30ml de michelada mix(jugo de limón, salsa soya, salsa inglesa, salsa picante, salsa de tomate)
- 1 taza kombucha original.



Kombucha Sunrise

- 1 taza de Kombucha jengibre.
- 1/2 taza de jugo de piña.
- un chorrito de jarabe de arándanos.



Coffee Kombucha

- 2 tazas de Kombucha.
- 1 shot de café expresso (cold brew).

Bruja Light

- 1 taza de Kombucha.
- 1/3 taza de agua mineral.

Bucha-nada

- 1 taza de Kombucha de menta.
- 1/3 taza de agua mineral.
- el jugo de 1 limón.
- 3 hojitas de menta para adornar.
- cascarita de limón.



Piña Colada

Ingredientes (2 porciones):

- 1 taza de nieve de vainilla
- ¼ de taza de Kombucha (original)
- ½ taza de cubos de hielo
- 1 cucharada sopera de coco rallado
- 1 rebanada de piña fresca



¿Te gusta extra sana ? Añade jengibre manzana y cúrcuma .

¿Te gustaría algo más interesante? Qué tal añadirle especias de Chai Masala.

¿Algo más tropical ? Que tal Agua de coco y limón.

Y acuérdate que también puedes cambiar los sabores haciendo diferentes mezclas de tés. Puedes hacer con té negro y matcha, con oolong y blanco.

¿Ya tienes tus Bruja Sana KOMBUCHAS?

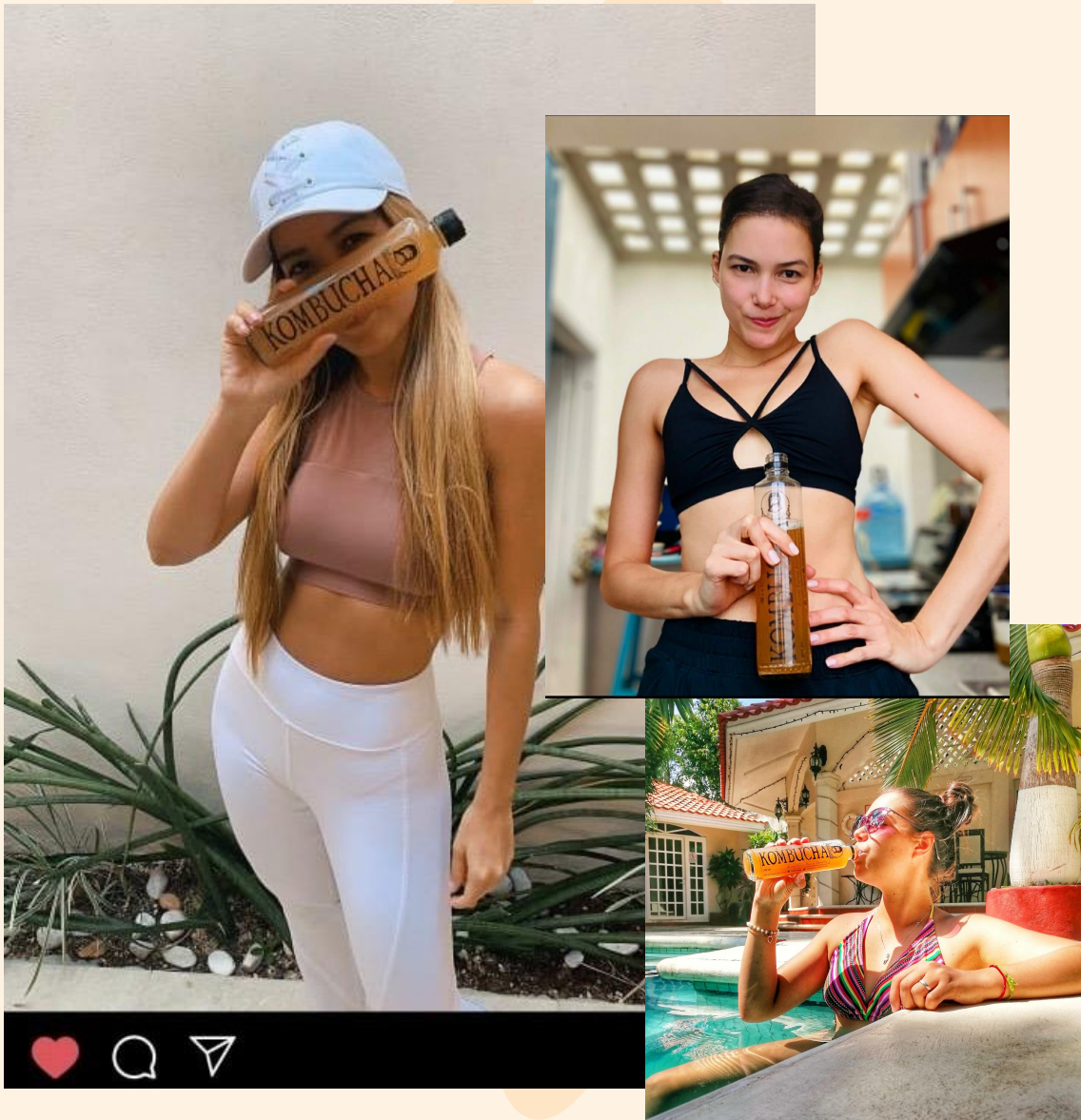
Da Click aquí !!



*Botella de
vidrio 400mL

SÍGUENOS EN INSTAGRAM

Da click aqui



Más sobre nosotros!

TOCA EL VIDEO

