

Kombucha

Właściwości i domowa produkcja

Krzysztof Rudnicki



Plan

- Historia
- Właściwości
- Zdrowie
- Produkcja
- Ciekawostka

Historia



第 十 九 代 允 恭 天 皇





Chiny

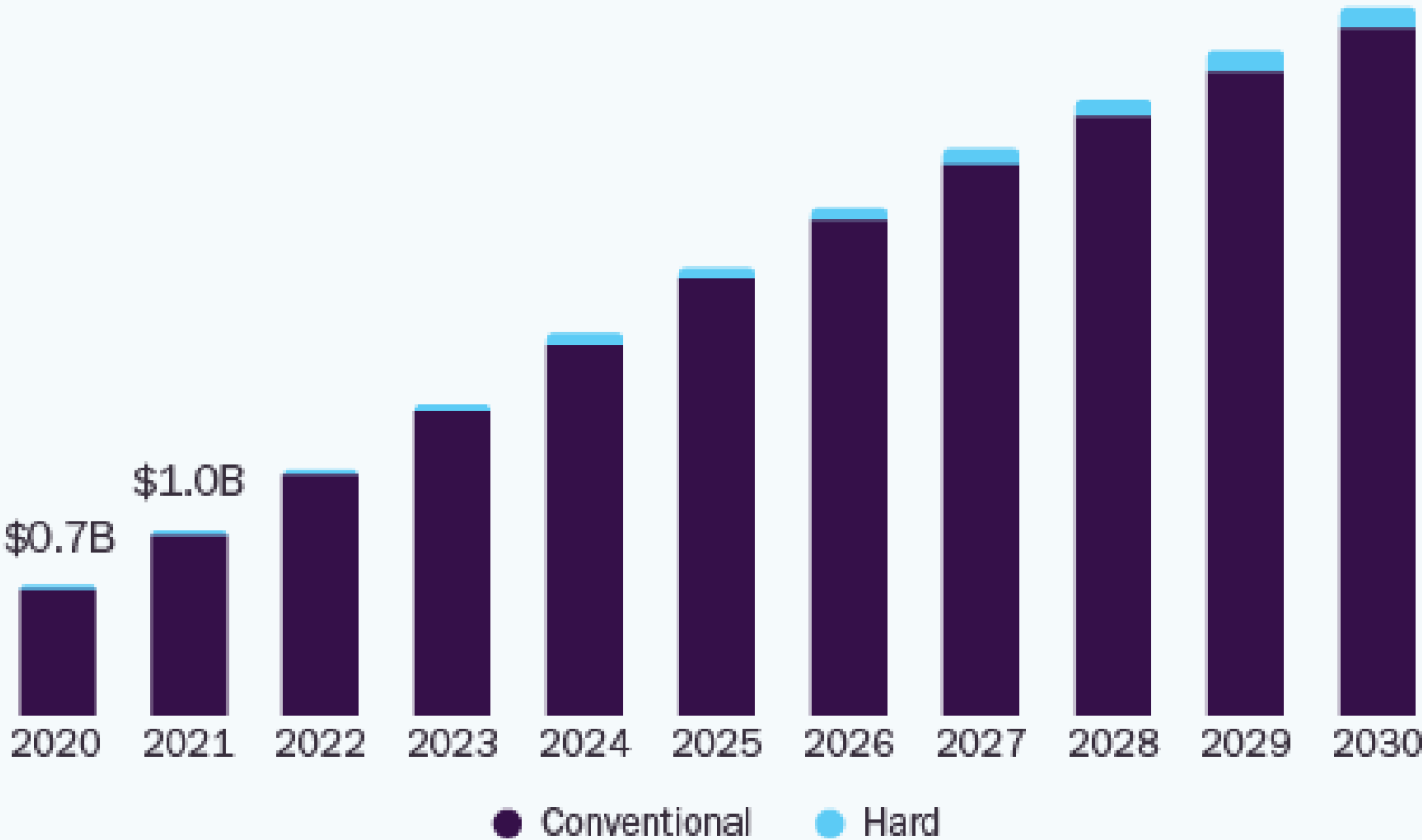
Mandżuria

200 p.n.e.

1.7 Miliardów \$

U.S. Kombucha Market

size, by product, 2020 - 2030 (USD Billion)



GRAND VIEW RESEARCH

16.2%

U.S. Market CAGR,
2022 - 2030

Source:
www.grandviewresearch.com

Właściwości

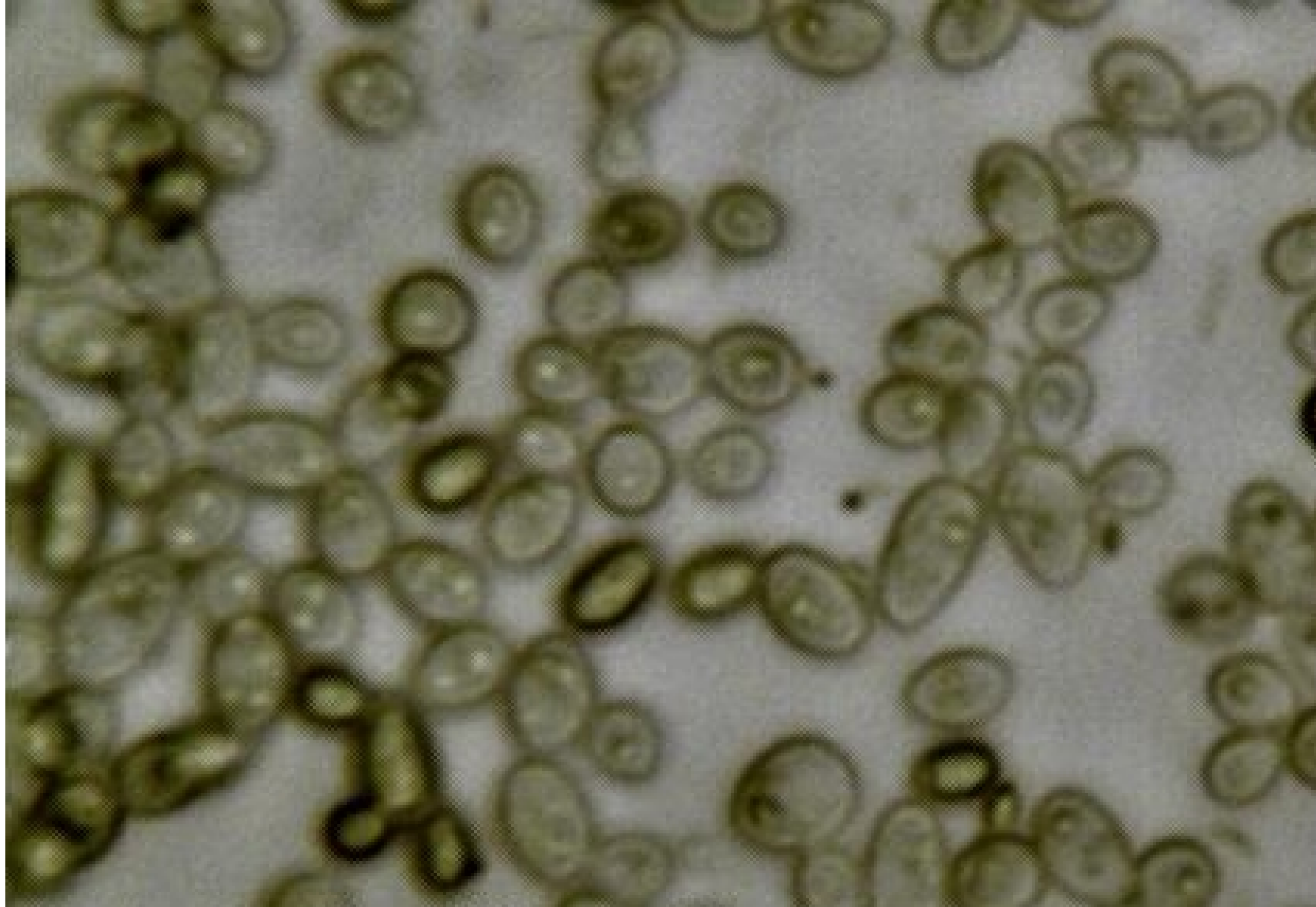
SCOBY

Symbiotic Culture Of Bacteria and Yeast



Bakterie mlekowe

Bakterie kwasu octowego



Bakterie mlekowe

Obniżenie poziomu pH

Bakterie kwasu octowego

Zamiana etanolu w ocet

SCOBY + Słodzona Herbata = Kombucha

Witamina B i C

Enzymy

Aminokwasy

Polifenole

Do 0.5% - 1% alkoholu

pH $\approx$ 3.5

Śladowe ilości kofeiny

zdroowie

Przypisuje się wiele wartości leczniczych

Mało badań

Understanding Kombucha Tea Fermentation: A Review

Silvia Alejandra Villarreal-Soto, Sandra Beaufort, Jalloul Bouajila , Jean-Pierre Souchard, and Patricia Taillandier



Antihyperglycaemic efficacy of kombucha in streptozotocin-induced rats

October 2013 · Journal of Functional Foods 5(4):1794-1802

DOI:[10.1016/j.jff.2013.08.008](https://doi.org/10.1016/j.jff.2013.08.008)

Authors:



Thummala Srihari



Karthikesan Krishnamoorthy

Annamalai University



Natarajan Ashokkumar



Uppala Satyanarayana

45 dni

6 mg/kg masy ciała

Pozytywny wpływ na przeciwdziałanie
wysokiemu poziomowi cukru we krwi

Effect of Kombucha, a fermented black tea in attenuating oxidative stress mediated tissue damage in alloxan induced diabetic rats

Semantee Bhattacharya¹, Ratan Gachhui, Parames C Sil

Affiliations + expand

PMID: 23907022 DOI: [10.1016/j.fct.2013.07.051](https://doi.org/10.1016/j.fct.2013.07.051)

Porównanie Kombuchy do klasycznej herbaty

Lepsze działanie antycukrzycowe

herbaty fermentowanej od klasycznej

Effect of some kombucha trace element levels in different organs of electromagnetic field-exposed rats

January 2014 · Journal of Radiation Research and Applied Sciences 7(1):18–22

DOI:[10.1016/j.jrras.2013.11.002](https://doi.org/10.1016/j.jrras.2013.11.002)

License · [CC BY-NC-ND 3.0](#)

Authors:



Ola Ali Gharib

Egyptian Atomic Energy Authority

Szczury + Fale Elektromagnetyczne + Kombucha
Szczury poddane tylko falom elektromagnetycznym
Miały wyższą zawartość żelaza i cynku niż te
poddane falom elektromagnetycznym i Kombuchy

➤ [Pharm Biol. 2015;53\(11\):1699-709. doi: 10.3109/13880209.2014.1001408. Epub 2015 Apr 9.](#)

Protective effect of kombucha on rats fed a hypercholesterolemic diet is mediated by its antioxidant activity

[Khaled Bellassoued](#)¹, [Ferdaws Ghrab](#), [Fatma Makni-Ayadi](#), [Jos Van Pelt](#), [Abdelfattah Elfeki](#),
[Emna Ammar](#)

Szczury na diecie z wysokim cholesterolem

Pozytywny wpływ Kombuchy na wątrobę

Zagrożenia

- Niewłaściwa produkcja
- Niskie pH
- Niekompatybilne z niektórymi lekami
- Niezalecane dla osób ze słabym układem odpornościowym

Domowa Produkcja

Składniki

- Woda
- Herbata
- Cukier
- SCOBY
- "Starter"

Przyrządy

- Garnek
- Słoik
- Termometr
- Chusta
- Gumka Recepturka

- Ugotować wodę
- Zaparzyć Herbatę
- Dodać cukier
- Wychłodzić do temperatury pokojowej
- Dodać herbatę i SCOBY do słoika
- Zakryć chustą i gumką recepturką
- Poczekać około tygodnia



















Czekamy ok tydzień

Sprawdzamy poziom pH, ok 3 pH jest odpowiedni

Zbyt słodkie - za mało czasu









Kombucha w ubranich



Pytania