

Biuletyn Informacji Publicznej Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego

Adres artykułu: <https://bip.sggw.edu.pl/arttykul/kombucha>

Kombucha



Konsumpcja herbaty jest powszechna na całym świecie, a jej wpływ kulturowy jest znaczący. Duże zainteresowanie budzi nie tylko herbata, ale także napój na jej bazie nazywany kombucha. Kombucha to napój funkcjonalny wytwarzany na bazie słodzonej herbaty poddawanej fermentacji

z symbiotyczną kulturą bakterii i drożdży (SCOBY).

Rodzaje herbat

Liście *Camellia sinensis* różnią się w zależności od stopnia utlenienia, w wyniku czego powstaje sześć podstawowych rodzajów herbaty: nieutleniona herbata zielona, lekko utleniona herbata biała i żółta, częściowo utleniona herbata oolong oraz w pełni utleniona herbata ciemna i czarna. Herbata słynie ze swoich korzystnych właściwości, które mogą pomóc w zapobieganiu występowania różnych chorób, takich jak nowotwory, cukrzyca, zapalenie stawów, choroby układu krążenia, udar czy otyłość. Korzyści te przypisuje się związkom bioaktywnym zawartych w liściach herbaty, takich jak katechiny, aminokwasy, kwasy organiczne, witaminy, enzymy i minerały.

Powstawanie kombuchy

Kombucha wytwarzana jest na bazie słodzonej herbaty poddawanej fermentacji z symbiotyczną kulturą bakterii i drożdży (SCOBY). W tej fermentacji tlenowej biorą udział przede wszystkim bakterie kwasu octowego, bakterie kwasu mlekowego i drożdże. Kombucha ma lekko słodko-kwaśny smak z nutą nasycenia, przypominający cydr lub wino musujące, zachowując przy tym znikomą zawartość alkoholu.

Proporcje herbaty i cukru oraz czas i temperatura fermentacji stosowane w produkcji Kombuchy mogą się różnić w zależności od regionu lub preferencji konsumentów. Generalnie do produkcji kombuchy przygotowuje się bazę herbacianą, a następnie dodawany jest cukier, który posłuży jako substrat dla bakterii i drożdży fermentujących herbatę. Mikrobiom przyczyniający się do fermentacji kombuchy jest zróżnicowany i różni się w zależności od fermentacji, ale składa się głównie z bakterii octowych i drożdży, ale również z obecności niewielkich ilości bakterii kwasu mlekowego. Uważa się, że te mikroorganizmy są potencjalnymi probiotykami i dlatego przyczyniają się do korzyści zdrowotnych.

Kombucha w badaniach naukowych

Kombucha to napój fermentowany, który ostatnio zwrócił na siebie uwagę konsumentów i jest powszechnie uważany za napój funkcjonalny. W ostatnich latach odnotowano szybki rozwój na rynku, a badań nad tym napojem pojawia się coraz więcej. Uważa się, że fermentowana herbata została po raz pierwszy wykorzystana w Azji Wschodniej ze względu na swoje właściwości lecznicze w roku 220 p.n.e. Jednakże

pochodzi z północno-wschodnich Chin, gdzie została przyjęta ze względu na swoje właściwości detoksykujące i właściwości pobudzające.

Analiza chemiczna kombuchy wykazała obecność różnych kwasów organicznych, takich jak: octowy, glukonowy, glukuronowy, cytrynowy, L-mlekowy, jabłkowy, winowy, malonowy, szczawiowy, bursztynowy, pirogronowy, usnikowy; także cukry, takie jak sacharoza, glukoza i fruktoza; witaminy B1 , B2 , B6 , B12 i C; 14 aminokwasów, aminy biogenne, puryny, pigmenty, lipidy, białka, niektóre enzymy hydrolityczne, etanol, substancja antybiotykowo czynna, dwutlenek węgla, fenol, a także niektóre polifenole herbaciane, minerały, aniony, DSL, a także inne produkty metabolizmu drożdży i bakterii.

Spożycie fermentowanego napoju jakim jest kombucha, ponadto pomagają w poprawie trawienia, a także walce ze szkodliwym rozrostem bakteryjnym. Wiele badań wykazało, że napój ten jest nie tylko probiotykiem, ale także działa jako symbiotyk, czyli połączenie prebiotyków i probiotyków. Probiotyki, według FAO/WHO, są to „żywe drobnoustroje, które podane w odpowiedniej ilości wywierają korzystny wpływ na zdrowie gospodarza”. Prebiotyk selektywnie wspomaga wzrost i aktywność konsorcjum pożytecznych drobnoustrojów obecnych w jelitach człowieka.

Kombucha to „magiczna” herbata o cennych właściwościach prozdrowotnych. Jest to napój powstający na skutek procesu fermentacji posłodzonej herbaty. Kombucha była wielokrotnie przedmiotem badań naukowych. Badania te dowiodły, że jest produktem całkowicie bezpiecznym. Dodatkowo jak wykazano, wykazuje korzystny wpływ na zdrowie człowieka.

1. Almeida, T. S. D., Araújo, M. E. M., Rodríguez, L. G., Júlio, A., Mendes, B. G., Santos, R. M. B. D., & Simões, J. A. M. (2019). Influence of preparation procedures on the phenolic content, antioxidant and antidiabetic activities of green and black teas. *Brazilian Journal of Pharmaceutical Sciences*
2. Andreson, M., Kazantseva, J., Kuldjärv, R., Malv, E., Vaikma, H., Kaleda, A., ... & Vilu, R. (2022). Characterisation of chemical, microbial and sensory profiles of commercial kombuchas. *International Journal of Food Microbiology*
3. Antolak, H., Piechota, D., & Kucharska, A. (2021). Kombucha tea—A double power of bioactive compounds from tea and symbiotic culture of bacteria and yeasts (SCOBY). *Antioxidants*

4. Chakravorty, S., Bhattacharya, S., Chatzinotas, A., Chakraborty, W., Bhattacharya, D., & Gachhui, R. (2016). Kombucha tea fermentation: Microbial and biochemical dynamics. International journal of food microbiology

Więcej podobnych artykułów na blogu [Akademia Dobrego Smaku SGGW](#)

Metryczka

Opublikował w BIP:	Krzysztof Szwejk
Data opublikowania:	28.06.2024 11:05
Data ostatniej aktualizacji:	28.06.2024 11:37
Liczba wyświetleń:	4