



Kombucha – Notizie dal mondo

Tutto quello che avresti voluto sapere sulla Kombucha

23 gennaio 2026



...e non hai mai osato chiedere

La Kombucha sta diventando sempre più una nuova abitudine per tanti consumatori; ha lasciato la sua storica posizione di bevanda salutista per affrancarsi nel mondo della mixology e della ristorazione in quello spazio che si sta creando per le bevande a basso contenuto alcolico. La Kombucha è una bevanda fermentata ottenuta a partire da un infuso, generalmente di tè, ai quali si aggiunge zucchero e una coltura simbiotica di lieviti e batteri chiamata SCOBY, acronimo di Symbiotic Culture of Bacteria and Yeast.

Il processo produttivo

Il processo inizia con la preparazione di un infuso, di tè o di altre essenze, al quale viene aggiunto zucchero. Lo zucchero non serve a rendere dolce la bevanda finale, ma costituisce il nutrimento essenziale per i microrganismi successivamente coinvolti nella fermentazione.

*Una volta che l'infuso si è raffreddato, viene aggiunto lo **SCOBY** insieme a una piccola quantità di Kombucha già fermentata, che abbassa il pH iniziale e protegge il liquido da contaminazioni. Il contenitore viene coperto con un tessuto traspirante e lasciato fermentare a temperatura ambiente per un periodo che varia generalmente da 7 a 14 giorni. Durante questo tempo, i lieviti trasformano lo zucchero in alcol, mentre i batteri convertono l'alcol in acidi organici, come l'acido acetico e gluconico, responsabili del gusto leggermente acidulo.*



Al termine della fermentazione, la Kombucha può essere imbottigliata ed, eventualmente, sottoposta all'aggiunta di preparati a base di frutta o spezie che andranno, con i loro aromi, a caratterizzare il prodotto finale. Ecco quindi pronta la nostra Kombucia, una bevanda rinfrescante, leggermente frizzante e dal profilo gustativo complesso, frutto di un equilibrio tra tecnica, tempo e attività microbica.

Le varianti

Questa metodologia di produzione consente, modificando gli ingredienti di base, un numero praticamente illimitato di varianti di Kombucha. Innanzitutto, le differenti tipologie di tè o di infusi, in purezza o in miscelazione tra loro, determinano una base che può assumere profili organolettici decisamente differenti tra loro. Poi le materie prime utilizzate per lo zuccheraggio, zucchero bianco o di canna, miele o addirittura mosto da uva. In particolare, il mosto d'uva, naturalmente ricco di zuccheri, specialmente se proveniente da uve aromatiche contribuisce in modo importante alla determinazione del sapore e dei profumi. Un terzo fattore caratterizzante il prodotto finale, è l'eventuale aggiunta di sostanze aromatizzanti quali infusi, succhi o erbe.

Alcune Curiosità



Si dice “il” Kombucha o “la” Kombucha?

Si possono utilizzare entrambe le diciture anche se forse quella più usata è “la” Kombucia in quanto si fa riferimento alla bevanda e, in quanto tale, nome femminile.

La Kombucha contiene alcol?

Sì, ma in dosi estremamente basse, pari a circa 0,5% Vol; valore che la fanno rientrare tra le bevande analcoliche.

Quali sono le sue origini?

Le origini della Kombucha non sono note con precisione. Le teorie più accreditate collocano la sua origine in Oriente, tra Cina, Giappone e Corea, intorno ai primi secoli avanti Cristo. Il suo nome, sembra sia legato a un medico coreano, dottor Kombu, che la utilizzò questo tè fermentato per curare l’Imperatore giapponese; da qui il nome: il tè del dottor Kombu + cha (tè in cinese).

Quali sono gli effetti benefici sull’organismo?

*La Kombucha è ricca di **antiossidanti**, di **vitamine** del gruppo B e di sostanze **antibatteriche**, che contribuiscono a rinforzare il sistema immunitario, **depurare** il fegato e migliorare il funzionamento dell’apparato gastrointestinale.*

In quel bicchiere è meglio bere la Kombucha?

Non sono stati ancora effettuati studi circa la forma e dimensione del calice più appropriato per esaltare al meglio le sue caratteristiche. Ci sono consumatori che preferiscono un calice a stelo di media ampiezza, altri un bicchiere basso. Al momento il tutto è lasciato al gusto personale.