

El gran libro de la kombucha

Hannah Crum y Alex LaGory



Cómo preparar, dar sabor
y mejorar tu salud
con el té fermentado



EDITORIAL
DIENTE DE LEÓN



EL GRAN LIBRO DE LA *kombucha*

Cómo preparar,
dar sabor y mejorar tu salud con el
té fermentado

Hannah Crum y Alex LaGory

PRÓLOGO DE SANDOR ELLIX KATZ



EDITORIAL
DIENTE DE LEÓN

Edición original: *The Big Book of Kombucha. Brewing, Flavoring, and Enjoying the Health Benefits of Fermented Tea*

© Hannah Crum y Alex LaGory, 2016

Publicado por primera vez en Estados Unidos por Storey Publishing LLC

Publicado por acuerdo con Storey Publishing LLC, 210 MASS MoCA Way, North Adams, Massachusetts 01247

De esta edición

© Sonmo Playwright., S. L. U., 2019

Publicado por:

Editorial Diente de León

Avenida Luis Salvador Cilimingras, s/n

07170 Valldemossa (liles Balears)

www.editorialdientedeleon.com

Primera edición: septiembre 2019

© Hannah Crum y Alex LaGory, 2016

© De la traducción: Mónica Fernández Perea, 2019

© De la tipografía y diseño: Alethea Morrison

© De las ilustraciones: Georgina Luck (manchas), Yao Cheng Design, LLC (apertura de capítulos) y Katie Ebert (acuarelas)

© De las fotografías: Matt Armendariz, excepto por 2004 Stijn Ghesquiere/ Wikimedia Commons, [358](#); 2010 Bloomberg/Getty Images, [69](#); A. Kniesel/Wikipedia, [357](#); cortesía de los autores, [37](#) (columna 2 centro), [184](#) (columna 1 derecha, columna 2 izquierda y centro, columna 3 izquierda y centro); cortesía de GT's Kombucha, [360](#); CSA Images/Mod Art Collection/Getty Images, [315](#); Dan Budnik/Wikimedia Commons, [359](#); De Agostini/G. Dagli Orti, [295](#); DEA/A. DAGLI ORTI/Getty Images, [8](#), [187](#), [295](#); Fuse/Getty Images, [76-77](#); Heritage Image Partnership Ltd./Alamy, [104](#); ImageBROKER/Alamy, [191](#); Imagemore Co., Ltd./Alamy, [131](#); Ingrid Kessler, [174](#); John Henshall/Alamy, [9](#); Jonathan Kingston/Getty Images, [59](#); Julius Schnorr von Carolsfeld/Wikimedia Commons, [354](#) (izquierda); Mars Vilaubi, [48](#), [57](#), [64](#), [73](#), [186](#); Matthew Williams-Ellis/Getty Images, [78-79](#); Michael S. Yamashita/Getty Images, [55](#); Philip Kubarev, [356](#); Sean Minteh, cortesía de Sandor Katz, [361](#); Sergio Momo/Dorling Kindersley/Getty Images, [354](#) (derecha); Staci Valentine, [201](#), [217](#), [226](#), [233](#), [246](#), [249](#), [252](#), [255](#), [257](#), [259](#), [263-264](#)

Diseño de cubierta: Jaime Cruz

ISBN eBook: 978-84-123669-4-5

La editorial DDL está comprometida con la ecología y la salud, lo que significa reducir al mínimo nuestro impacto medioambiental.

Reservados todos los derechos en lengua castellana. No está permitido la reproducción total ni parcial de esta obra, ni su tratamiento o transmisión por ningún medio o método sin la autorización por escrito de la editorial.

La editorial agradece todos los comentarios y observaciones:
ana@editorialdientedeleon.com



A todos los organismos impulsados por bacterias que viven en simbiosis en cualquier lugar. Cuanto más aprendemos, más crecemos, juntos.



Índice

Nota de G. T. DAVE

PRÓLOGO de SANDOR ELLIX KATZ

PREFACIO: Nuestra aventura hacia la kombucha

PARTE I

PRIMEROS PASOS

- 1 La fermentación: el regalo nutritivo de la naturaleza
- 2 ¿Por qué beber té de kombucha?
- 3 Todo empieza con el SCOBY
- 4 Los otros ingredientes: té, azúcar y agua
- 5 Materiales y utensilios para hacer kombucha

PARTE II

¡MANOS A LA OBRA!

- 6 La técnica por tandas
- 7 El método de fermentación continua
- 8 En la botella: acondicionar, filtrar y dar sabor a tu kombucha
- 9 Técnicas avanzadas para dar sabor, fermentar y carbonatar
- 10 Resolución de problemas

PARTE III

MÁS QUE UNA BEBIDA SALUDABLE

- 11 Ideas para dar sabor a la kombucha
- 12 *Smoothies*, refrescos y *spritzers*
- 13 Relájate con un *kóctel*

PARTE IV

COCINAR CON KOMBUCHA

- 14 Básicos de la despensa

15 Tentempiés, ensaladas, acompañamientos y dulces

16 Cocinar con el SCOBY

17 Más allá de la bebida: otros usos de la kombucha

PARTE V

LA HISTORIA DE LA KOMBUCHA

18 Un resumen de la historia y la ciencia de la kombucha

19 Producción comercial de kombucha: más allá de la cocina

APÉNDICE 1: *Sustancias presentes en la kombucha*

APÉNDICE 2: *Hitos en la investigación de los beneficios de la kombucha*

APÉNDICE 3: *Diario del kombuchero*

Glosario y acrónimos

Agradecimientos

Índice analítico

NOTA DE G. T. DAVE

La kombucha llegó a mi vida hace más de veinte años y me cambió para siempre. Mis padres, que recibieron un cultivo de kombucha de un amigo de la familia, comenzaron a hacer y beber kombucha en nuestra casa. Me llamó la atención lo rápido que se enamoraron de esta bebida y lo bien que les hacía sentir y verse. Pero no fue hasta la batalla de mi madre contra el cáncer de mama cuando me di cuenta de la magnitud de las propiedades beneficiosas de la kombucha para la salud. Sus médicos estaban maravillados, y yo pude observar de primera mano cómo la kombucha la mantuvo fuerte y resistente durante todo el periodo de recuperación. Fue entonces cuando me convencí de que la kombucha era un regalo que había bendecido a mi familia, y que era necesario compartirlo con el resto del mundo.

Tanto Hannah como yo hemos experimentado que la afirmación «la kombucha cambia tu vida» se queda muy corta. La kombucha restaura el equilibrio de la digestión, rejuvenece el sistema inmunitario y revitaliza la mente. Tomarla desencadena pensamientos y maneras de vivir más elevados porque te reconecta con tu cuerpo.

La kombucha también es un instrumento para encontrar nuevos caminos hacia una vida más sana, y por lo tanto más feliz. A través del ciclo simbiótico de vida del cultivo madre y del «hijo», te recuerda constantemente que necesitamos buscar la fuerza vital en todos nuestros alimentos, y rodearnos de amor y

energía positiva. Tanto si preparas tu propia kombucha como si alguien la prepara para ti, en este libro descubrirás el impacto que puede tener en tu vida; incluso podría cambiarte para siempre.

- G. T. DAVE

Fundador y presidente de GT's Kombucha





PRÓLOGO

La kombucha, o té azucarado fermentado, se ha convertido en la bebida del nuevo milenio. No es que sea nada nuevo, porque no lo es. Como todos los alimentos y bebidas fermentados, es antigua y sus orígenes concretos son difusos. Pero hasta la llegada del nuevo milenio no había sido comercializada, sino que se había extendido exclusivamente por canales alternativos.

El inóculo de la kombucha es un disco gomoso conocido como «la madre», un cultivo simbiótico de bacterias y levaduras (SCOBY, por sus siglas en inglés*), que en cada tanda produce una nueva capa que se va engrosando. Cualquiera que haga kombucha obtendrá más y más madres, y a menudo querrá compartirlas con una insistencia evangelizadora.

Me encontré por primera vez con la kombucha alrededor de 1994, cuando un amigo que tenía sida y estaba pasando por una crisis de salud muy grave decidió probar con la kombucha tras enterarse de sus supuestos beneficios para el sistema inmune. Muy pronto acumuló un montón de madres y comenzó a regalárselas a sus amigos para que se las llevaran a casa.

La kombucha continúa extendiéndose en el ámbito de lo alternativo, pero también ha generado una industria, con ventas anuales en Estados Unidos estimadas en seiscientos millones de dólares, y subiendo. Este libro lo han escrito dos de las personas que se han dedicado en cuerpo y alma al éxito continuado de la kombucha. Hannah y Alex imparten talleres, venden madres de kombucha así como

kits, coordinan a pequeños productores y ahora han escrito este libro.

El gran libro de la kombucha sin duda hará desaparecer cualquier miedo que puedas tener a la preparación de tu propia kombucha. Está lleno de ideas innovadoras para incorporar sabores e incluye una sección de resolución de problemas muy concienzuda. Los autores proponen el uso de la kombucha como un tónico curativo, pero lo hacen de una manera equilibrada, respaldada con referencias a estudios científicos, a diferencia del bombo desproporcionado de otras afirmaciones poco corroboradas. Por mucho que me guste la kombucha (y el chucrut, el kéfir y muchos otros fermentados), encuentro poco razonable esperar que un solo alimento o bebida pueda curar enfermedades concretas.

Menciono estos otros fermentados porque la kombucha existe en el contexto mucho más amplio de los alimentos y bebidas transformados por la acción de los microorganismos. De acuerdo con algunas estimaciones, un tercio de todos los alimentos que consumen los seres humanos han sido fermentados antes de ser comidos. El pan, el queso y las carnes curadas son alimentos fermentados. El chucrut, el kimchi, las aceitunas y ciertos tipos de encurtidos están fermentados. Lo mismo se puede decir de la salsa de soja, la salsa de pescado y el vinagre que encontramos en la mayoría de los condimentos. El café, el chocolate y la vainilla están fermentados, así como los vinos y las cervezas. Los sabores propios de la fermentación predominan no solo en las cocinas occidentales sino en las de todo el mundo. En muchos lugares los fermentados son alimentos cotidianos esenciales. Jamás pude encontrar un solo ejemplo de una tradición culinaria que no incorporase la fermentación.

La fermentación sirve para conservar los alimentos, para hacerlos más sabrosos y fáciles de digerir, vuelve los nutrientes más biodisponibles, descompone ciertos compuestos tóxicos y produce otros que son beneficiosos. Espero que, a medida que este libro te adentre en el mundo de la kombucha, la kombucha te adentre en el mundo de la fermentación.

¡Te doy la bienvenida al renacimiento de la fermentación!

- SANDOR ELLIX KATZ

Autor de *El arte de la fermentación*
y *Pura fermentación*

* Symbiotic Culture Of Bacteria and Yeast, 'cultivo simbiótico de bacterias y levaduras' (N. de la T.).



PREFACIO

Nuestra aventura hacia la kombucha

La historia de Hannah

«El *kismet* de la kombucha». Cada vez que alguien me pregunta cómo descubrí la kombucha por primera vez, así es como lo describo. En inglés utilizamos una palabra turca para referirnos al destino, *kismet*, que significa ‘el trozo que te corresponde en esta vida’ y que proviene de una palabra árabe, *gasama*, que significa ‘dividir’. Como me encanta profundizar en la raíz de los problemas, de las palabras y de los enigmas (¡soy una fanática de las palabras!), cuando miro atrás tiene sentido que mi primera experiencia con la kombucha en 2003 marcara una clara división en mi vida. En aquel momento tan solo se trató de una parada curiosa durante una visita de lo más divertida al apartamento de un compañero de universidad *hippie* en San Francisco, que estaba lleno de cosas interesantes que yo nunca había visto: un fil ro en la alcachofa de la ducha (por supuesto, ¡no te pongas cloro en la piel!), sal rosa del Himalaya (¿la sal es buena para la salud?) y kombucha. Aunque ni Alex ni yo llegamos siquiera a probar aquella kombucha casera (aún no estábamos preparados), aquello estimuló mi deseo de aprender más.

No probé mi primer sorbo de kombucha hasta la semana siguiente, cuando compré un par de botellas en el Whole Foods del oeste de Los Ángeles. Las luces brillantes y blanquecinas de la vitrina iluminaban las filas bien colocadas de líquido ámbar cristalino, donde flotaban aquellas masas deformes similares a las que había visto de reojo en los tarros de nuestro amigo de San Francisco. Me moría de ganas por probar aquella misteriosa bebida, así que abrí una de las botellas allí mismo en el pasillo, sin esperar a pagar. Cuando aquella intensa *gingerade** de GT's Kombucha rozó mi lengua..., ¡guau! ¡Fue eléctrico! Cada terminación nerviosa de mi cuerpo se encendió instantáneamente, y en retrospectiva juraría que había ángeles en el cielo cantando el aleluya mientras un rayo de luz divina nos iluminaba a mí y a la kombucha. ¡Amor a primer sorbo!

(Una confesión: cuando yo era niña, mi madre me regañaba con frecuencia por sorber a escondidas el líquido agrio y salado de los pepinillos encurtidos directamente del tarro, ¡incluso antes de que se hubieran terminado los pepinillos! Le preocupaba que fuera perjudicial, pero yo no podía resistirme a aquel intenso sabor salado).

Los chinos dicen que «un viaje de miles de kilómetros comienza con un único paso». Para mí, aquel primer sorbo de kombucha fue mi «único paso» en un viaje de evolución y transformación que ha durado más de una década, y que continúa hasta hoy.

Mi sed por la kombucha comercial pronto superó mi presupuesto, así que hacerme con mis propios tarros *mágicos* y comenzar a prepararla en casa se convirtió en una necesidad. Para una chica que pensaba que cocinar consistía en presionar el botón de encendido del microondas, la idea de comenzar un *hobby* de cocina podría parecer contradictoria, pero confié en mi instinto y salí en

busca de un cultivo de kombucha, que encontré relativamente cerca gracias a Internet. Una amiga se ofreció amablemente a recogerlo por mí, sin darme cuenta de que no le había explicado qué era exactamente un «bebé de kombucha». Aunque lo sentí por ella, fue divertido verle la cara cuando llegó a mi puerta, pálida como un muerto, sujetando la bolsita de plástico lo más lejos que podía y preguntando: «¿Qué narices es esto?, ¿un alienígena?, ¿una placenta?».

Comencé a preparar kombucha de inmediato, ansiosa por obtener mi propio néctar delicioso. Con energías renovadas por el proceso de preparación de la kombucha e inspirada por un taller sobre *El camino del artista*^{*}, no tardé mucho en comenzar a enseñar a otros a hacer esta sabrosa bebida transformadora. Lo llamé el Campamento de la Kombucha, un taller presencial que impartía en nuestra minúscula casa de invitados en Los Ángeles. Pocos años después, desanimada por la escasez de información en Internet, comencé a escribir un blog para divulgar la información y a enviar cultivos a quien me los pidiera. Luego utilizamos los conocimientos de filmación de Alex para producir vídeos para el blog.

Aquello progresó enseguida con el lanzamiento de una página web, KombuchaKamp.com, que integraba todos los contenidos actualizados e incluía una tienda *online* con envíos a todo el mundo. Nuestra misión ha sido siempre empoderar a las personas a través de la información de calidad, buenos utensilios y materias primas, y dar apoyo cualificado para que cualquiera pueda encontrar con éxito todo aquello que necesite en su propio viaje de descubrimiento de la kombucha, que puede ir desde comprarla ya hecha en la tienda hasta prepararla en casa o a escala comercial.

A lo largo de este camino, el proceso de preparación de la kombucha y el hábito de beberla me han revelado gradualmente muchas verdades acerca de nuestra propia naturaleza como seres humanos. Una de las más importantes y urgentes tiene que ver con recuperar nuestra salud inmunitaria tomando conciencia de que somos *Bacterio sapiens*: nuestra relación con las bacterias es vital. De hecho, cuando descienes al nivel más básico, cada ser vivo en este planeta, ya sean plantas, peces, pájaros o humanos, depende de las bacterias. Sin ellas, ninguno de nosotros existiría. Aceptar esta realidad nos permite entender hasta qué punto nos afectan no solo las bacterias, sino también los antibióticos que hay en la comida y en el entorno. ¡Vivimos, literalmente, en un mundo bacteriano!

En estas páginas encontrarás detalles sobre la historia, evolución y secretos de la kombucha. Las mejores prácticas para prepararla de manera fácil y eficiente, y las recetas y combinaciones de sabores que hemos desarrollado a lo largo de una década. También compartimos un sinfín de aplicaciones prácticas, desde cosméticos hasta suplementos para mascotas, desde fertilizantes hasta sustitutos veganos para el cuero. ¡Esperamos que estas páginas te sirvan de inspiración para comenzar o continuar tu propio viaje de descubrimiento de la kombucha!

La historia de Alex

Lo mío con la kombucha no fue un «amor a primer sorbo». Yo estaba allí cuando Hannah vio por primera vez aquella madre de kombucha en San Francisco, y también cuando su amiga le trajo el «bebé de kombucha» para la primera tanda que hizo en casa. Pero durante muchos años, aparte de probarlo de vez en cuando por educación, no quise

saber nada de su creciente nueva afición. Con el paso del tiempo, observé cómo Hannah disfrutaba preparando y bebiendo kombucha, y cómo cada vez venía más gente a las clases o a por cultivos. Desarrolló mucha mano con el tema de los sabores, y finalmente nació la Limonada rosa. La mezcla de fresa, limón y tomillo, embotellada justo en el momento preciso y después fermentada una segunda vez, resultó ser una bebida refrescante tan deliciosa que por fin me decidí a abandonar el Gatorade que tomaba cada mañana. Para mí, ese fue el primer paso para liberarme de los grilletos de la dieta estadounidense estándar (SAD*).

Durante los siguientes dieciocho meses, mi consumo habitual de kombucha coincidió con varias mejorías en algunos problemas de salud que me habían estado afectando durante muchos años. En primer lugar, sufría de acidez estomacal y tomaba un antiácido prácticamente cada noche. Tras unas pocas semanas tomando kombucha a diario, incluso sin haber cambiado mi dieta gran cosa, me di cuenta de que ya no necesitaba aquellas pastillas y de que me podía ir a dormir sin molestias.

Sin haberlo planificado comencé un régimen matinal que consistía en un vaso de kombucha con hielo seguido de un vaso de leche cruda. Muy pronto, ya fuera por beber kombucha o porque estaba preparado para el cambio, mis otras elecciones evolucionaron también. Algunos de estos cambios fueron inmediatos, como eliminar ciertos tipos de comida rápida o precocinada que yo sabía, por cómo me sentía después de comerlos, que tenían un impacto negativo importante en mi cuerpo.

Otros cambios fueron graduales, como consumir menos pan y pasta, incorporar más vegetales y alimentos fermentados en mi dieta, y en general simplemente tener más presente el origen de los alimentos o incluso el productor, enfocándome en la «comida de verdad».

¿Es posible que las bacterias presentes en la kombucha hayan cambiado mis pensamientos y me hayan vuelto más receptivo al consumo de alimentos fermentados y probióticos sin procesar? ¿Quizá este tipo de percepción de cuórum* sea el futuro de las terapias nutricionales? Imagino un futuro en el que la bacterioterapia microbiómica, el análisis de las bacterias intestinales de un individuo como punto de partida para cualquier decisión médica o nutricional, sea una práctica estándar.

Por el motivo que fuera, la cuestión es que los resultados estaban ahí: perdí dieciocho kilos en aquel año y medio. Y lo que es más importante, me sentía de maravilla y lo que comía me satisfacía. El proceso de limpiar mi dieta ha durado años, pero no me importa. Tardé años en intoxicarme, y mi cuerpo tenía que prepararse para abandonar aquellos malos hábitos de una manera gradual, sana. Pero en mi cabeza no tengo ninguna duda de que la kombucha me ayudó a que la transición fuera más fácil.

Puede que hubiera encontrado otro camino para tomar las mismas decisiones, pero la kombucha fue el comienzo perfecto para mí. Todavía me esfuerzo en mejorar mis hábitos cada día, pero nunca me siento mal si me doy un gusto con alguno de mis antiguos *caprichos*. Tengo claro que siempre puedo utilizar la kombucha para ayudarme a calmar los efectos secundarios del veneno que haya elegido tomar. La vida es demasiado corta como para preocuparse por cada cosa que comas o bebas, pero al final sé que he tomado las suficientes decisiones correctas como para poder confiar en que todo irá bien.

Nuestro estilo de vida y la kombucha

Cuando nos conocimos en 2002, nuestra dieta era totalmente diferente a la de ahora. Las patatas fritas, los

picoteos, las palomitas de microondas, la pizza congelada y la sopa instantánea eran la base de nuestra alimentación; los refrescos y bebidas isotónicas repletas de sirope de maíz llenaban la nevera; la comida rápida y barata era una indulgencia habitual. Sabíamos que muchos de estos alimentos afectaban negativamente a nuestra salud, así que de vez en cuando incluíamos algunos alimentos «saludables». Aunque aliviaban un poco nuestra conciencia, no es que hicieran mucho para que nuestro cuerpo se sintiera mejor. Tomábamos zumo con la comida una vez a la semana, comida cruda una o dos veces al mes, y hacíamos *detox* de tres días de tanto en tanto, pero aun así nos sentíamos hinchados y pesados. Esta insatisfacción nos llevó a buscar respuestas y a experimentar con dietas y estilos de vida diferentes: vegetariano, South Beach, Master Cleanse y muchos más. Cada uno de ellos daba resultados diferentes, pero también traía otros problemas. Perder peso era fácil, pero los hábitos antiguos siempre volvían, vaporizando los resultados obtenidos tras semanas o meses de sufrimiento autoimpuesto.

UN HÁBITO SALUDABLE CONDUCE A OTROS

Así que abandonamos los experimentos y volvimos a comer lo que nos apetecía, pero ahora los dos bebíamos kombucha regularmente, y poco a poco nos dimos cuenta de que tomar decisiones correctas, nutricionalmente hablando, era cada vez más fácil. Cosas que antes hubiéramos considerado apetitosas comenzaron a tener un regusto «químico» y cada vez nos satisfacían menos. Nos volvimos sensibles a los edulcorantes añadidos y pronto nos dimos cuenta de que prácticamente todos los alimentos procesados estaban cargados de ellos.

El *kismet* de la kombucha nos condujo en 2010 a la Fundación Weston A. Price, una organización dedicada a la

promoción de las dietas tradicionales, incluyendo fermentados como la kombucha. Esa información transformó por completo la manera en la que entendemos, seleccionamos y preparamos nuestra comida.

La conversión del blog en una página web fue otro paso gigante para nosotros. Investigar y escribir sobre alimentos fermentados y nutrición para KombuchaKamp.com y el trabajo de documentación para la industria de la kombucha aceleraron el proceso. La increíble plataforma que es Internet y nuestra pequeña parcela dentro de ella nos permitieron crecer de una manera que nunca hubiéramos imaginado.

Conectar con otros blogueros, conocer y asesorar (y a menudo enviar cultivos) a personas de todo el país y de todo el mundo, interesadas en empezar a producir kombucha a nivel comercial o a emprender con otro tipo de negocios y, lo más importante, conectar con lectores que estaban enfrentándose a problemas de salud y sobreponiéndose a ellos, personas cuyas vidas se habían transformado mucho más que las nuestras: estas experiencias nos enseñaron la fuerza del movimiento al que nos habíamos unido, inspirándonos para trabajar aún más y ayudar a más gente.

No hicimos todos los cambios a la vez, pero con el tiempo la mayoría de nuestros hábitos mejoraron. Y cada vez que nos dábamos el capricho de comer algo terrible, sencillamente lo aceptábamos como un momento de indulgencia e intentábamos hacerlo mejor la próxima vez. Por supuesto, la dieta perfecta no existe. «Comer perfectamente» implica un camino pesado y estresante, sin mencionar que es casi imposible. Nosotros hemos llegado a la conclusión de que una relación sana con la comida implica equilibrio y variedad, incluyendo de vez en cuando

un postre alto en calorías o un picoteo tardío si el cuerpo nos lo pide.

A medida que la kombucha se fue convirtiendo en algo habitual en nuestra dieta, nuestros cuerpos comenzaron a pedirnos cosas diferentes. Nos dimos cuenta de que cada vez teníamos menos antojos de la comida basura ultraprocesada a la que solíamos estar acostumbrados, y más de alimentos de alta densidad nutritiva que contribuyen a nuestro bienestar. Con el tiempo, terminamos viviendo de acuerdo con un sencillo mantra: confía en tu instinto*.

¿Adónde te conducirá a ti?

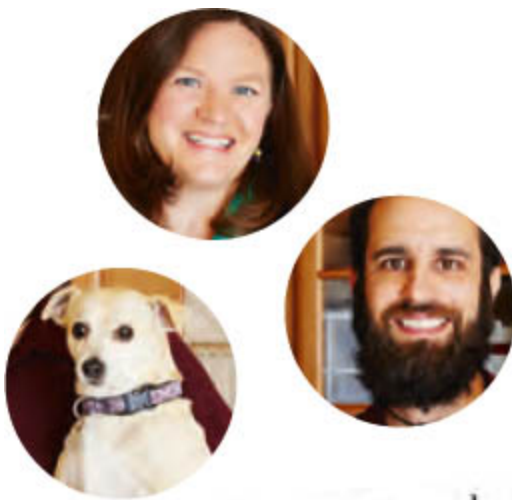
Para nosotros la kombucha es una «bebida portal». En sentido literal, un portal es simplemente un pasaje de un lugar a otro. En sentido figurado, es algo que te lleva por un camino hacia nuevas experiencias e inspiraciones. Los «alimentos portal» nos introducen a nuevas maneras de entender la comida, de prepararla y de consumirla.

En nuestra sociedad moderna, cargada de mensajes confusos y contradictorios, distinguir lo importante del ruido puede llegar a ser difícil. Las dietas milagro van y vienen. Se habla y se debate sobre beneficios nutricionales *milagrosos*, para después desmentirlos. Pero la kombucha, como todos los fermentados, no es ni una dieta milagro ni un alimento milagro; es una tradición respaldada por el paso del tiempo cuyos componentes nutricionales y beneficios para la salud a largo plazo han sido demostrados.

Cuando alguien comienza a beber kombucha o, como ocurre a menudo, la prepara en casa y termina haciendo también kéfir, y chucrut, o lo que sea que le motive, se involucra en prácticas ancestrales que le unen a las

generaciones pasadas y a las venideras, cruzando un portal hacia la confianza en el instinto y hacia la conexión con su naturaleza de *Bacterio sapiens*. El proceso de preparación de la kombucha y el influjo de bacterias beneficiosas puede parecerse mucho a una experiencia mística, a un renacimiento que ensancha la visión y agudiza los sentidos. Para algunos es una vuelta al pasado: el placer de la afición se entrelaza con el de la nutrición profunda, una mezcla excitante de ciencia y arte que les recuerda a tiempos de juventud.

Tanto si compras kombucha en la tienda de la esquina como si prepararla te obsesiona hasta el punto de crear tu propia marca comercial, esperamos que tu viaje sea tan gratificante como el nuestro.



 Hannah Crum

Andy L.