

CUCINA GREEN

Tutto sul kombucha: virtù, controindicazioni e come sceglierlo

Il tè fermentato fa bene al microbiota intestinale e al sistema immunitario, ma occhio allo zucchero che contiene. E ad acquistarlo solo presso negozi specializzati



di Olga Noel Winderling

22 maggio 2024

Il kombucha **ha una storia antica** che dall'Oriente lo ha condotto fino alla Russia e all'Ucraina, dove il processo di preparazione è stato introdotto tra l'Ottocento e il Novecento. Per tornare in auge adesso, sull'onda delle nuove tendenze salutistiche. Si tratta di una bevanda frizzante e piacevolmente acidula ottenuta dalla fermentazione di tè zuccherato con l'aggiunta del cosiddetto scoby, coltura simbiotica di batteri e lieviti.

A cosa fa bene il kombucha

In rete fioccano ricette e consigli su come **preparare il kombucha a casa**, e in commercio sono diverse anche le preparazioni già pronte, in bottiglia. Perché, in effetti, negli ultimi anni la scienza ha confermato i **benefici della fermentazione sull'organismo**, specie per quanto riguarda il **microbiota intestinale, a cui apporta probiotici e quindi "batteri buoni", migliorando così le difese immunitarie**. Ma soprattutto nel caso del kombucha occorre qualche precauzione. «Si tratta di una bevanda fermentata affascinante, che sta guadagnando popolarità soprattutto negli ambienti alternativi e tra chi segue un'alimentazione vegetale e più consapevole» spiega **Irene Luzi**, psicoterapeuta, ecopsicologa e igienista naturale esperta in alimentazione vegetale che ha appena dato alle stampe *La svolta vegetale. Un percorso di salute alla riscoperta della tua intelligenza alimentare* (Longanesi, 224 pagine, 16,90 euro).

Le controindicazioni

«Trattandosi di una bevanda, talvolta viene usata anche come sostituto del vino o dell'acqua a tavola. Ma **occorre sempre ricordare che nel suo caso la fermentazione prevede l'impiego dello zucchero, uno dei "veleni bianchi"** di



derivazione industriale - tra cui rientra anche la farina raffinata - che creano dipendenza. Lo zucchero, in particolare, viene assorbito rapidamente dall'organismo, scatenando **picchi glicemici** elevatissimi con relativi *up* cui seguono fasi di *down*: quando sono continui, a lungo andare predispongono all'insulinoreistenza, l'anticamera del **diabete**, impoverendo inoltre la **flora batterica intestinale**». Insomma, ormai si sa: meno zucchero artificiale consumiamo e meglio è. «Ora, è vero che una parte di quello impiegato per la fermentazione del kombucha viene assorbito dai batteri, ma l'altra finirà comunque nell'organismo. Quindi, a questo punto la domanda è: «Perché per ottenere i benefici dei prodotti fermentati non preferisco quelli senza zucchero come il **kefir**, per esempio, il miso, **tempeh**, il **kimchi**, o le **verdure** in generale?» In quest'ultimo caso, per altro, esistono ricette anche molto semplici e divertenti da preparare, perfino con i bambini. Per chi volesse cimentarsi: *Il grande libro della fermentazione* di Sandor Ellix Katz è ricchissimo di suggerimenti».

Le dosi consigliate

Chi invece vuole comunque aggiungere alla propria dieta qualche probiotico in più nel **bicchiere**, il **suggerimento è di sceglierne uno piccolo**, da rosolio, non certo un boccale da birra: «Meglio, inoltre, **non assumere il kombucha tutti i giorni**, e comunque sempre, **rigorosamente a stomaco vuoto**» continua Irene Luzi. «La combinazione di solidi e liquidi, infatti, determina un'ulteriore fermentazione nello stomaco, che questa volta non è salutare». Ci sono però **persone a cui il consumo di tè fermentato è del tutto sconsigliato**, proprio per il suo contenuto zuccherino. Si tratta ovviamente di «chiunque soffra **glicemia alta**, insulinoreistenza e diabete».

Come scegliere un prodotto di qualità

«La preparazione del kombucha richiede **ingredienti eccellenti**, assoluto **rispetto delle norme igieniche** in ogni passaggio e **21 giorni di fermentazione**» sottolinea Irene Luzi, sia per chi decida di prepararlo a casa sia come indicazione d'acquisto. Perché «in commercio si trovano anche bevande di bassa qualità, per esempio a base di tè mediocri o che non hanno completato il ciclo di fermentazione, con conseguente penalizzazione sul piano del gusto e dell'efficacia probiotica». Come regolarsi? «Per la massima garanzia di qualità, in questo caso è sempre meglio evitare la grande distribuzione e **rivolgersi a negozi biologici**, specializzati in tè d'eccellenza o in prodotti fermentati».

ARTICOLI PIÙ LETTI

SALUTE E NUTRIZIONE

Tutti i benefici del miele: il parere della nutrizionista

di Fabiana Salsi

CUCINA

Pasta alla cardinale: tutto è concesso

di Giorgia Di Sabatino

SALUTE E NUTRIZIONE

**Cosa mangiare per depurare il fegato?
Risponde la nutrizionista**

di Angela Altomare



La salute passa attraverso la tavola: ecco i consigli di medici, nutrizionisti, esperti

- *Tutto il meglio della cucina italiana direttamente nella tua inbox: [iscriviti alla newsletter](#)*
- **Acqua di cipolla**, il rimedio naturale che stavate aspettando
- Quali sono i **formaggi probiotici** e perché fanno bene?
- **Mangiare i carboidrati senza ingrassare**: 3 abbinamenti suggeriti dall'esperta
- **Colazione salutare**: 5 esempi per mattinate impegnative
- **Perché abbiamo voglia di spuntini dopo i pasti?**
- Gli **alimenti antinfiammatori per sentirsi meglio**: intervista con l'esperto
- Bere **acqua calda e miele al mattino** fa davvero bene?
- La **dieta mediterranea** secondo l'esperto non è quella che crediamo
- A cosa serve l'**integratore naturale di glucomannano**?
- **Cosa mangiare dopo i 50 anni?** Risponde la nutrizionista

TAGS [salute](#) [fermentazione](#) [nutrizione](#)

LEGGI ANCHE

SALUTE E NUTRIZIONE

Trappole alimentari: come aggirarle per stare meglio

di Olga Noel Winderling

I CONSIGLI

Crêpes ricotta e spinaci: l'idea vegetariana che ti salva

di Paola Toia

I CONSIGLI

Zucchine in padella con pangrattato e parmigiano, che bontà!

di Paola Toia