

# KOMBUCHA, DE TRADICIÓN MILENARIA A TENDENCIA GLOBAL

Alma Cristina Arellano García, Julieta Salomé Veloz  
Rendón, Maribel Flores González



## Resumen

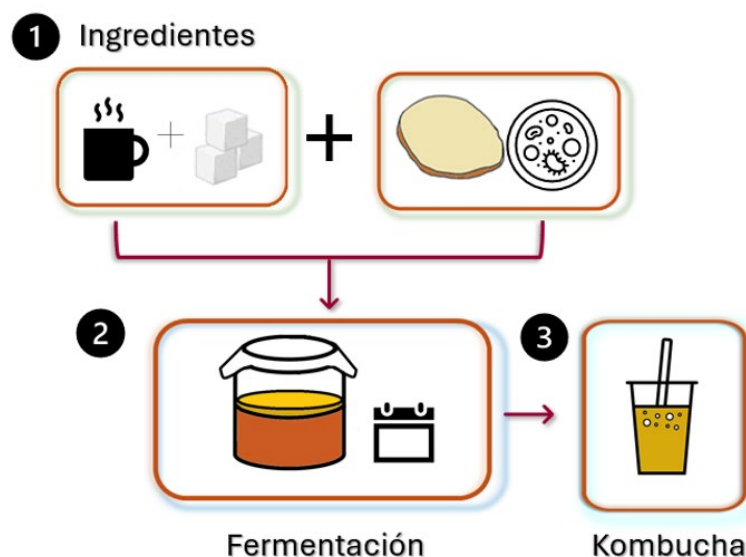
El siguiente artículo presenta un panorama de la bebida fermentada Kombucha, que es mucho más que una simple bebida: es un probiótico vivo, un universo de bacterias y levaduras en simbiosis que transforma el té azucarado en un elixir milenario. Este artículo considera el proceso de elaboración y posteriormente se explora su origen, el cual se piensa que fue en China en el año 220 a. C., su expansión por el mundo y diversas leyendas que han acompañado a esta bebida a lo largo de la historia. El consumo de la Kombucha se ha asociado a múltiples beneficios en la salud humana, por lo tanto, se presentan las propiedades reportadas, los componentes y sus posibles efectos secundarios. De esta forma se concluye que un fermento es un proceso biológico, histórico y cultural.

## ¿Conoces alguna bebida fermentada?

Una bebida fermentada es resultado de la interacción entre ingredientes como jugos de fruta, granos o té, y microorganismos como bacterias y levaduras, que transforman los azúcares en diferentes compuestos.

En México, las más comunes son el tepache, el pulque y el tejuino. Sin embargo, debido a la globalización, hoy en día se consumen otras bebidas como: la cerveza, el vino, la sidra y la kombucha. Cada bebida tiene una historia y un contexto muy interesantes. En este texto, describiremos la historia de la kombucha.

La kombucha es una bebida obtenida al fermentar una infusión de té negro endulzada con azúcar o piloncillo, utilizando un conjunto de bacterias y levaduras, que se encuentran en una membrana flotante (hongo del té) que recubre el líquido (Figura 1). Su sabor es similar al de la sidra, con una ligera efervescencia. Es importante recalcar que el inóculo, es decir, una fracción de la membrana, debe transferirse de persona a persona.



**Figura 1.** Proceso de elaboración de kombucha. 1) Ingredientes: Infusión de té negro endulzado con azúcar y membrana de bacterias y levaduras. 2) Fermentación: Los ingredientes se colocan en un frasco tapado con una tela. El líquido se deja reposar por 15 días, en un lugar cálido, alejado de la luz del sol. 3) Después de los 15 días el líquido ha cambiado su color y aroma, y se conoce como Kombucha (Imágenes elaboradas por los autores).

## Las leyendas del origen de la kombucha

¿Dónde y cuándo se inició el consumo de este fermento? Aunque no es posible conocer con exactitud cómo o dónde se originó la kombucha, existen varias leyendas. Una de ellas surge en el año 220 a.C. en la región de Manchuria, al norte de China. Durante la dinastía Chin, se piensa que el emperador Qin-Shi Huangdi fue el primero en dar a conocer que ingería kombucha y la llamaba “elixir de la inmortalidad”.

Esta información no está en un registro escrito directo; sin embargo, existe evidencia de una orden ejecutiva en la que se exigía a sus súbditos buscar un elixir que lo mantuviera vivo para siempre. La respuesta a esta demanda no era la kombucha, sino el uso de una hierba de una montaña local, en la zona de Langya (Katz, 2017). No obstante, los pobladores creyeron que se trataba de kombucha y así lo transmitieron de forma oral.

La ausencia de un registro escrito sobre el origen de esta bebida no significa que no se usará ni que no existiera. Esto posiblemente se debe a que las antiguas técnicas de elaboración y fermentación del té se transmitían de forma oral y carecían de registros escritos.

## Leyenda del nombre en Japón

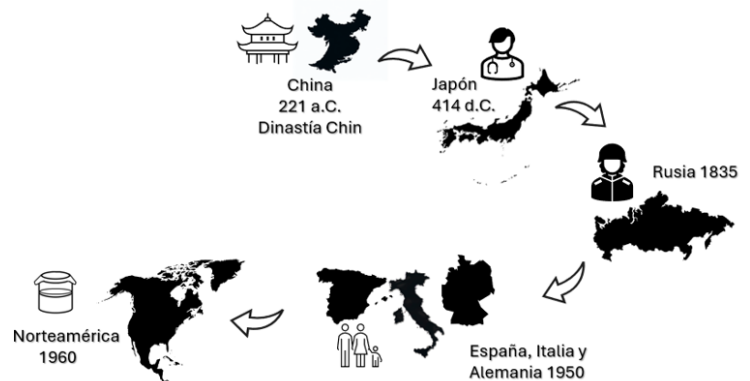
La razón por la que se le otorgó tal nombre a esta bebida también forma parte de una leyenda. Se dice que la kombucha

fue llevada a Japón por un doctor coreano llamado Kombu en 414 d.C., como un regalo al emperador Ingyō, quien buscaba una cura para varios problemas digestivos (Williams, 2024).

La palabra japonesa para té es cha y se piensa que al juntar el nombre del doctor y cha, surgió la palabra kombucha. Actualmente, la palabra kombu en japonés se refiere a un alga muy utilizada en la cocina asiática.

## Los orígenes de la kombucha

El origen de esta bebida no se limita a China. Involucra a otros países como Rusia, Corea del Sur y Japón, donde se consume té fermentado (Figura. 2).



**Figura 2.** Leyendas y expansión del consumo de kombucha en el tiempo (Imágenes elaboradas por los autores).

## Fermento “Bendito”

Al ser una bebida con propiedades benéficas a la salud y sin conocer la explicación científica del porqué, es normal que se le confirió un halo de bendición. Tal es el caso de la “Hermandad de Moravia”, originaria de la República Checa, que en sus monasterios guardaba celosamente su bebida de té fermentado bajo el nombre clave de “Olinka”, que se preparaba en las zonas de oración, ya que estas se mantenían siempre limpias y tenían menos probabilidades de contaminación. Esta práctica, gradualmente, diviniza la bebida de kombucha y se desarrolló un mito en torno a ella. Se consideraba sacrílego vender el hongo del té y, por lo tanto, tenía que pasar de una casa a otra, anunciando así “un regalo de bendiciones” (Grumezescu y Holban, 2019).

## Expansión hacia Europa

En Rusia el cultivo de Kombucha se llama “čajnyj grib” (literalmente, “hongo de té”), mientras que la bebida en sí se conoce como “grib” que significa “hongo” o de forma afectiva “gribok” - “hongo pequeño” (Crum y LaGory, 2016).

No existe registro de la forma o momento en el cual la kombucha llegó a Rusia, sin embargo, en 1835, un funcionario llamado Stantsevich, fue enviado a Irkutsk para compilar un informe; describió en su diario

la infusión que bebían los colonos que vivían allí. En sus notas apuntó una práctica extraña, en la que los lugareños bebían el té frío e incluso insistían en comer un pan plano y de aspecto repugnante. Al mismo tiempo, mencionó el poder curativo de esta bebida, por lo que se infiere que podría aludir a la kombucha (Kombutea, 2019).

Los conflictos bélicos influyeron en la expansión del consumo de esta bebida, pues durante la Rebelión de los Bóxers de 1899 y la Guerra ruso-japonesa de 1904, Rusia estuvo involucrada en Asia, combatiendo en numerosos frentes en China, Corea y Manchuria. Se piensa que, al regresar, los soldados rusos llevaron consigo todo tipo de curiosidades de sus años en el extranjero, incluyendo el secreto de los cultivos de fermentación (Williams, 2024).

Después de la Segunda Guerra Mundial, la Kombucha se popularizó en Italia, Francia y España (Troitino, 2017). Curiosamente, en Italia se popularizó su consumo en la década de 1950. Probablemente llevada por soldados italianos que luchaban en Alemania y Rusia, se volvió especialmente venerada entre las clases altas como una bebida mágica. Las recetas circulaban como una “carta en cadena”, con instrucciones detalladas que debían seguirse al pie de la letra. Surgieron nuevas y extrañas tradiciones, casi religiosas. El hongo del té solo se podía compartir con amigos los martes y, si había éxito, San Antonio (patrón de las cosas perdidas) concedía tres deseos (Williams, 2024).

## Kombucha en Norteamérica y México

En 1960, la kombucha se consumía en California, Estados Unidos, y se conocía como el té Groovy. Diez años después ganó popularidad entre la comunidad hippie. En la década de 1980, el expresidente Ronald Reagan recurrió a esta bebida cuando le diagnosticaron cáncer y, según se dice, bebió un litro al día hasta su muerte en 2004. En 1995, George Thomas Dave fundó la primera empresa estadounidense dedicada a la fabricación y comercialización de kombucha en el sur de California (Williams, 2024).

La kombucha en México debió llegar en el siglo XX, pues es de conocimiento general que en muchos hogares se utilizaba un hongo del té similar al de la kombucha, para elaborar vinagre. Este consorcio de bacterias y levaduras, conocido como Madre del Vinagre, se alimenta de agua con piloncillo y requiere al menos 30 días de fermentación.

Actualmente, Jaime Carral es el dueño de la marca de kombucha más antigua, La Semilla Colectiva. De acuerdo con las palabras de Jaime, su búsqueda por complementar la alimentación vegetariana lo llevó a encontrar en los fermentos alternativos para este fin, y en ese camino encontró la kombucha, bebida que elabora desde el año 2000 (Williamson, 2019).

Hoy en día es posible realizar la fermentación en casa, pues existen diferentes marcas que ofrecen el equipo, las instrucciones y la membrana de bacterias y levaduras para comenzarla.

El creciente interés de las personas por una vida sana, así como la prevalencia de enfermedades crónicas y relacionadas con el estilo de vida, ha hecho que el mercado latinoamericano de la kombucha alcance un valor de 221,70 millones de dólares en el año 2024. Se estima que el mercado alcanzará un valor de 443,91 millones de dólares en 2034; siendo Brasil el principal consumidor, seguido de México.

## Aportes a la salud asociados al consumo de kombucha

A lo largo de su historia se le han adjudicado diversas ventajas como reducir el riesgo de padecer cáncer, propiedades antimicrobianas, aportar antioxidantes, ser un alimento probiótico y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. Por estas razones se considera una bebida funcional, al estar asociada a la reducción del riesgo de enfermedades. Diversos estudios han identificado cuatro propiedades definidas: protección contra el daño causado por radicales libres, propiedades energizantes, promoción del sistema inmunitario y propiedades desintoxicantes (Batista et al., 2022).

Estudios realizados *in vivo* o *in vitro*, como el de Batista en 2022, especialmente con animales y más recientemente, con humanos, han reportado algunos beneficios de este producto, como actividad antiinflamatoria, antioxidante, antibacteriana, antidiabética, anticancerígena; reduciendo la concentración de colesterol y mejorando

el metabolismo hepático, incrementando el sistema inmunológico y optimizando las funciones gastrointestinales.

Estos beneficios están relacionados con la composición de esta bebida, la cual se describe a continuación:

- Ácidos orgánicos: ácido acético, ácido glucurónico, entre otros, que poseen propiedades antibacterianas y detoxificantes.
- Antioxidantes: combaten los radicales libres y protegen las células del daño oxidativo.
- Vitaminas del complejo B: esenciales para el metabolismo energético y el funcionamiento del sistema nervioso.
- Minerales: potasio, magnesio, zinc y otros, que desempeñan diversas funciones corporales (Escalante-Aburto y Ponce-García, 2024).

## Efectos secundarios

Los efectos secundarios asociados al consumo de kombucha incluyen: mareos, dolor de cabeza, reacciones alérgicas y toxicidad gastrointestinal. Estos síntomas se deben a factores como el consumo excesivo (más de 340 gramos al día), las malas condiciones higiénicas durante la preparación (más comunes en la fermentación casera) o tiempos de fermentación muy largos. Por lo tanto, se requieren requisitos de seguridad para controlar la producción y garantizar al consumidor que el producto es seguro para el consumo humano (Batista et al., 2022).

## Tendencia del consumo de kombucha

El consumo se ha popularizado en todo el mundo debido a sus diversos beneficios para la salud y se espera que aumente. En un reporte reciente de *Mordor Intelligence*, la empresa de investigación destacó que el mercado de la kombucha se estima en 2,97 mil millones de dólares para este 2024, y se espera que alcance los 4,65 mil millones en 2029 (Forbes, 2024). Ante la creciente popularidad de la bebida, grandes empresas se han interesado por su producción y distribución.

Tal es el caso de PepsiCo, que adquirió KeVita, la marca líder en el sector, en noviembre de 2016. KeVita se unirá a las 22 marcas globales de PepsiCo, que son compradas mil millones de veces al día por consumidores en más de 200 países (Troitino, 2017).

## Reflexión

La historia y leyendas sobre la kombucha a través del tiempo son una evidencia de que los alimentos que consumimos se convierten en parte de la identidad cultural.

Esperamos que, a través de este texto, conozcas un poco más sobre esta bebida; tal vez despierte tu curiosidad y quieras probarla o hasta hacerla en casa, generando un nuevo pasatiempo en tu vida y así haya más historias alrededor de un fermento.

## Referencias

- Batista, P., Rodrigues, M., Pintado, M., & Oliveira, P. (2022). Kombucha: Perceptions and Future Prospects. *Foods*, 11(13). <https://doi.org/10.3390/foods11131977>
- Crum, H., & LaGory, A. (2016). History and Legends of Kombucha. *Kombucha Kamp*. [https://www.kombuchakamp.com/what-is-kombucha/history-and-legends-of-kombucha?srltid=AfmBOopjdVOXFwCaO8tB\\_CsolLZCUbbEkelBkKvcVSrg3dso3\\_NsNGx9](https://www.kombuchakamp.com/what-is-kombucha/history-and-legends-of-kombucha?srltid=AfmBOopjdVOXFwCaO8tB_CsolLZCUbbEkelBkKvcVSrg3dso3_NsNGx9)
- Escalante-Aburto, A., & Ponce-García, N. (2024). Kombucha: Fortalecer el sistema inmune con bebidas fermentadas. *TecScience*. <https://tecscience.tec.mx/es/divulgacion-ciencia/kombucha/>
- Forbes, S. (2024). Mercado de la kombucha superaría los 4000 mdd en 2029: Reporte. *Forbes Mexico*. <https://forbes.com.mx/mercado-de-la-kombucha-superaria-los-4000-mdd-en-2029-reporte/>
- Grumezescu, A., & Holban, A. (2019). Production and Management of Beverages. Volume 1: The Science of Beverages. Woodhead Publishing. <https://doi.org/10.1016/C2017-0-02375-3>
- Katz, B. (2017). 2000-Year-Old Texts Reveal the First Emperor of China's Quest for Eternal Life. *Smithsonian magazine*. <https://www.smithsonianmag.com/smart-news/2000-year-old-texts-reveal-first-emperor-chinas-quest-eternal-life-180967671/>
- Kombutea. (2019). Чайный гриб: История происхождения и развития (Kombucha: Historia y desarrollo). <https://kombutea.ru/articles/chajnyj-grib-istoriya/>
- Troitino, C. (2017). Kombucha 101: Demystifying the Past, Present and Future of The Fermented Tea Drink. *Forbes*. <https://www.forbes.com/sites/christinatroitino/2017/02/01/kombucha-101-demystifying-the-past-present-and-future-of-the-fermented-tea-drink/#74d7c8b44ae2>
- Williams, J. (2024). First kombucha [Blog]. A thirst for first. The extraordinary origin stories of ordinary drinks. <https://www.athirstforfirsts.co.uk/post/first-kombucha>
- Williamson, K. (director). (2019). Kombucha en México-La Semilla Colectivo con Jaime Carral [Video recording]. [https://www.youtube.com/watch?v=jX5hdj\\_MZ7M](https://www.youtube.com/watch?v=jX5hdj_MZ7M)
- 
- Q.A. Alma Cristina Arellano García.** Estudiante del programa de maestría en Biotecnología Productiva en el Instituto Politécnico Nacional, cuya línea de investigación se dirige al desarrollo y aplicación de biopolímeros como la celulosa microbiana.  
Email: aarellano2401@alumno.ipn.mx
- Dra. Julieta Salomé Veloz Rendón.** Investigadora y docente en el Centro de Investigación en Biotecnología Aplicada del Instituto Politécnico Nacional. Su línea de investigación se enfoca en Biotecnología ambiental y agrícola, enfocada en el control biológico en cultivos de interés comercial y desarrollo de nuevos productos. Email: jvelozr@ipn.mx.
- Dra. Maribel Flores González.** Investigadora y docente en el Centro de Investigación en Biotecnología Aplicada del Instituto Politécnico Nacional. Su línea de investigación se centra en Biotecnología Aplicada al Biocontrol, Agricultura Sostenible y Biotecnología Agroambiental. Email: mfloresgo@ipn.mx