



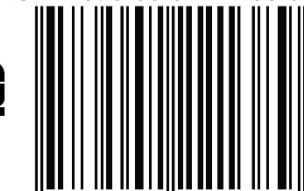
Alessandra Macedo Barros
Talita Pereira de Souza Ferreira
Juliana Fonseca Moreira da Silva
Raphael Sanzio Pimenta

GUIA PRÁTICO DE PRODUÇÃO DE KOMBUCHA



ISBN: 978-65-02-22138-9

CD



9 786502 221389

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Guia prático de produção de kombucha [livro eletrônico] / Alessandra Macedo Barros ... [et al.]. -- Palmas, TO : Ed. dos Autores, 2026. PDF

Bibliografia.

Outros autores: Talita Pereira de Souza Ferreira, Juliana Fonseca Moreira da Silva, Raphael Sanzio Pimenta

ISBN 978-65-02-22138-9

1. Bebidas 2. Chá 3. Fermentação
4. Kombucha (Alimentos) 5. Probióticos I. Barros, Alessandra Macedo. II. Ferreira, Talita Pereira de Souza. III. Silva, Juliana Fonseca Moreira da. IV. Pimenta, Raphael Sanzio.

26-376309.0

CDD-664.024

Índices para catálogo sistemático:

1. Fermentação : Tecnologia de alimentos 664.024

Camila Aparecida Rodrigues - Bibliotecária CRB -
SP-010133/O

Ficha Técnica

Título: Guia prático de produção de Kombucha

Autoria: Alessandra Macedo Barros; Talita Pereira de Souza Ferreira; Juliana Fonseca Moreira da Silva; Raphael Sanzio Pimenta.

Tipo de material: Cartilha técnica de instruções

Área: Engenharia de Alimentos, Produção de Alimentos, Microbiologia aplicada; Segurança de alimentos.

Finalidade: Guia prático e simples para produzir kombucha.

Público-alvo: Famílias, pequenas empresas, comerciantes, consumidores.

Campo de aplicação: Alimentação

ISBN: 978-65-02-22138-9

SUMÁRIO

1. Introdução e benefícios populares.....	05
2. Guia prático, direto e sem complicações para fazer a sua kombucha.....	06
3. O passo a passo consiste em duas etapas: 1ª e 2ª Fermentação.....	06
Primeira Fermentação (F1): a base de tudo.....	06
Segunda Fermentação (F2): sabor e gás.....	07
Resumo: fluxograma de produção da kombucha.....	10
4. Sugestões de sabores populares (F2)	11
5. Regras de cuidados	12
Referências Bibliograficas.....	13

1. INTRODUÇÃO E BENEFÍCIOS POPULARES

A kombucha é uma bebida fermentada milenar obtida a partir da fermentação de infusões de chá preto ou chá verde, preparados com folhas de *Camellia sinensis*. Esse processo fermentativo é realizado por um consórcio simbiótico de bactérias e leveduras, denominado SCOBY (*Symbiotic Culture of Bacteria and Yeasts*). O SCOBY, também conhecido como cultura-mãe, cultura iniciadora ou matriz, é responsável pela fermentação e pode ser reutilizado para a produção de novos lotes de kombucha.

A kombucha é consumida por seus diversos benefícios à saúde. Esses benefícios são motivados principalmente pela presença de vitaminas, minerais, ácidos orgânicos e microrganismos probióticos gerados ao longo do metabolismo fermentativo. Além disso, outros benefícios à saúde incluem ações antioxidantes, anti-inflamatórias, antimicrobianas, imunomoduladoras e hepatoprotetoras.

Dentre os benefícios popularmente conhecidos, pessoas que consomem kombucha regularmente costumam relatar: (1) melhora na digestão; (2) fortalecimento da imunidade; (3) efeito desintoxicante; e (4) ação antioxidante no organismo. Portanto, vamos entender como cada um desses fatores influencia essas características no organismo humano.

A seguir, estão pontuados cada um dos itens citados acima. Leia com atenção:

- 1. Melhora da digestão** – está diretamente relacionada ao fato de a kombucha ser rica em probióticos, que ajudam a equilibrar a flora intestinal, regulando o trânsito intestinal e melhorando a absorção de nutrientes.
- 2. Fortalecimento da imunidade** – durante o processo de fermentação, são geradas vitaminas do complexo B e vitamina C, que são essenciais para o sistema imunológico e para o fortalecimento da imunidade.
- 3. Efeito desintoxicante** – A kombucha é rica em ácidos orgânicos, como o ácido glucurônico. Esses ácidos atuam no fígado, auxiliando na eliminação de toxinas.

- 4. Ação antioxidante** – por ser produzida a partir do chá, a kombucha carrega os polifenóis da planta. Esses polifenóis combatem o envelhecimento celular e os radicais livres.

Esses benefícios enriquecem a bebida, tornando-a uma especiaria bastante apreciada pela população em geral. Assim, este guia prático tem como objetivo, apresentar de forma simples e acessível, o passo a passo para a produção de kombucha, permitindo que o leitor prepare sua própria bebida em casa.

2. GUIA PRÁTICO, DIRETO E SEM COMPLICAÇÕES PARA FAZER A SUA KOMBUCHA



- Para começar, você não precisa de laboratório; apenas de higiene e de alguns itens simples, conforme listados na tabela abaixo.

Ingredientes e utensílios	
Chá verde ou preto	5g
Água filtrada	1L
Termômetro	1 unidade
Açúcar	50g
SCOBY (Cultura-mãe)	1 disco
Cultura iniciadora (Kombucha)	100 mL
Pote de vidro boca larga	1L/2L
Papel toalha	1/2 unidades
Elástico	1 unidade
Garrafa pet ou de vidro com tampa	500mL

3. O PASSO A PASSO CONSISTE EM DUAS ETAPAS: 1ª e 2ª FERMENTAÇÃO



A primeira fermentação (F1) é a etapa primordial, pois é nela que acontece a "mágica". Já a segunda fermentação (F2) é a etapa em que ocorre a adição de sabor e a gaseificação. Observe o passo a passo a seguir:

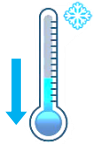
PASSO

1

- **Primeira Fermentação (F1): a base de tudo!**



- **Faça o chá:** ferva a água até 80 °C. Em seguida, desligue o fogo, adicione o açúcar e mexa até que ele se dissolva. Coloque os sachês de chá na panela e deixe em infusão por 10 a 15 minutos. Após esse período, retire os sachês.



- **Esfrie o chá totalmente:** espere o chá atingir a temperatura ambiente. O chá quente pode matar o SCOBY. (**Lembrete:** esta etapa é muito importante!)



- **Montagem no pote:** no pote de vidro limpo, coloque o chá frio e os **100 mL** de kombucha pronta, proveniente de uma fermentação anterior. Em seguida, adicione o SCOBY sobre a superfície do líquido. (**Lembrete:** se ele afundar, não se preocupe, pois isso é normal)



- **Cubra e guarde:** Cubra a boca do pote com um guardanapo ou pano e prenda-o com um elástico. Guarde o vidro em um local escuro e fresco por 7 a 10 dias. (**Dica:** dentro de um armário é o local ideal)



➤ **Como saber se está pronto?**

A partir do 7º dia, prove uma pequena quantidade, retirando-a com um utensílio limpo e esterilizado. O sabor deve estar levemente ácido, com um suave toque de doce.



PASSO

2

➤ **Segunda Fermentação (F2): sabor e gás**



- **Reserve o próximo lote:** com as mãos bem limpas, retire o SCOBY e 100 mL do líquido para a sua próxima receita.



- **Dê sabor:** no restante do líquido, adicione o sabor de sua preferência: abacaxi, gengibre com limão, maçã verde, uva, laranja etc.



- **Engarrafe:** transfira a kombucha para garrafas herméticas ou garrafas PET, deixando cerca de três dedos de espaço vazio no topo.



- **Gere o gás:** deixe as garrafas fechadas fora da geladeira por 2 a 4 dias. As leveduras vão "consumir" o açúcar das frutas ou do chá e produzir gás (CO₂), proporcionando aquele frescor e sabor característicos de refrigerante.



- **Geladeira e brinde:** quando a garrafa estiver firme (se for PET) ou após os 3 dias, leve-a para a geladeira. Depois de gelada, é só apreciar. **Dica importante:** abra sempre a garrafa gelada para evitar explosões de espuma.



- Ao consumir a kombucha, uma ótima dica é adicionar pedaços da fruta usada para saborizá-la à taça, junto com a bebida; o sabor ficará ainda mais realçado.

Assim:

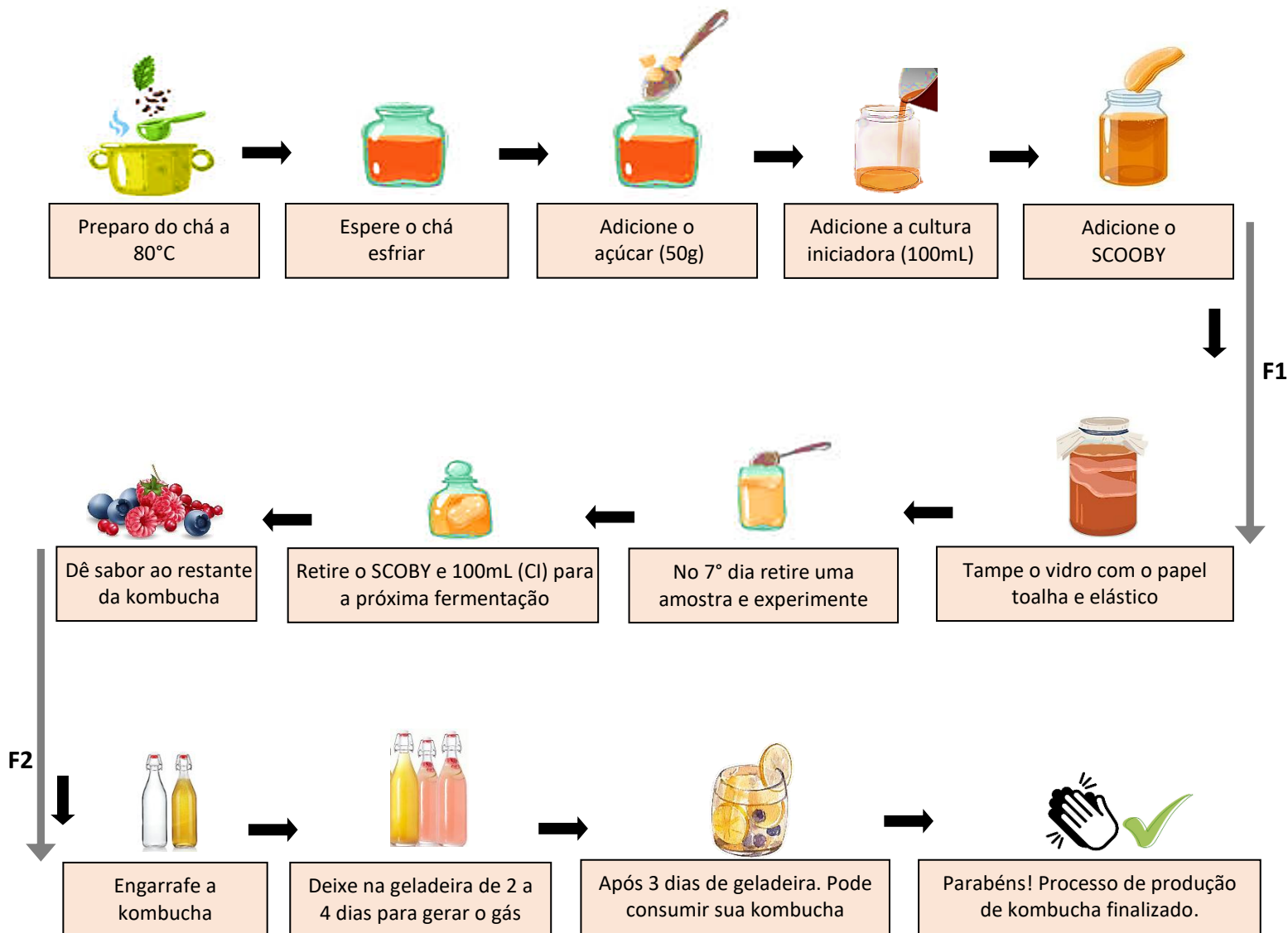


RESUMO DE PRODUÇÃO DA KOMBUCHA (Página: 10)





RESUMO: FLUXOGRAMA DE PRODUÇÃO DA KOMBUCHA



* F1= 1ª Fermentação; F2= 2ª Fermentação; CI = cultura iniciadora, reservada para a próxima fermentação.

Figura 1 - Fluxograma de produção da kombucha.



Observação: A cultura iniciadora e o SCOBY podem ser obtidos junto a empresas especializadas que podem ser localizadas via internet.



4. Sugestões de Sabores Populares (F2)

- Lembre-se: essas combinações devem ser realizadas na garrafa antes de fechá-la.

FRUTAS	INGREDIENTES PARA 1LITRO	SABOR
Gengibre e Limão	1 colher de sopa de gengibre ralado + ½ limão	Refrescante e Picante
Morango e Manjerição	3 morangos picados + 3 folhas de manjerição	Aromático e Adocicado
Suco de Uva Integral	50 mL de suco integral	Semelhante a Fanta uva
Abacaxi com Hortelã	½ abacaxi + folhas de hortelã	Tropical e Digestivo

Figura 2 - Combinações de sabores para a kombucha na 2ª fermentação (F2).



5. Regras de Cuidados

- É necessário manter a **máxima higiene**. Lave sempre as mãos e os utensílios que serão utilizados. Se possível, faça a assepsia com álcool 70% ou vinagre de álcool para sanitizar os potes.
- Saiba diferenciar **mofo** de **linfa**. O novo SCOBY que se forma na superfície da kombucha pode parecer, à primeira vista, "feio", com muitas bolhas e finos fios marrons, mas isso é normal e saudável. Já o mofo apresenta aparência aveludada, nas cores cinza, verde ou branca, sendo visível sobre uma superfície seca. Caso isso aconteça, descarte todo o conteúdo e reinicie o processo de produção.
- Não use **metal**, pois ele pode reagir com os ácidos orgânicos presentes na kombucha. Use colheres de plástico ou de madeira.

APOIO: CNPq Pró-Amazônia – Processo: 444009/2024-8



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BITENCOURT, Ligia; SANSONOVSKI, Yasmim Emanuelle Medeiros. **Produção de kombucha e caracterização do seu potencial bioativo**. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Tecnológica Federal do Paraná.

Coelho RMD, de Almeida AL, do Amaral RQG, da Mota RN, de Sousa PHM Kombuchá: Revisão. Internacional J. Gastron. Ciência Alimentar. 2020;22:100272. doi: 10.1016/j.ijgfs.2020.100272

Kim J., Adhikari K. Tendências atuais em kombucha: perspectivas de marketing e a necessidade de pesquisas sensoriais aprimoradas. Beverages. 2020;6:15. doi: 10.3390/beverages6010015.

MACHADO, Gustavo et al. Produção de kombucha. 2023.

NAM, Younhee et al. Isolamento e purificação de composto antibacteriano de kombucha de SCOBY. Journal of Microbiology and Biotechnology, v. 35, p. e2504012, 2025.

NASCIMENTO, Leila Miguel do. Elaboração de bebida fermentada tipo kombucha obtida de infusão de chá verde (*Camellia sinensis*) e moringa (*Moringa oleifera*). 2025.

Saimaiti A, Huang SY, Xiong RG, et al. Antioxidant Capacities and Polyphenol Contents of Kombucha Beverages Based on Vine Tea and Sweet Tea. *Antioxidants (Basel)*. 2022;11(9):1655. Published 2022 Aug 25. doi:10.3390/antiox11091655

SCHEDENFFELDT, Beatriz Ferrari. Tecnologia de produção de kombucha e seus benefícios para a saúde. 2024.

SCHNEIDER, Bruna Leal et al. **NUH: indústria de kombucha**. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Tecnológica Federal do Paraná.

VIEIRA, Luiza Magnus; FABRICIO, Mariana Fensterseifer. Avaliação do potencial de novos substratos para produção de kombucha potencialmente probiótica. 2025.

RANGEL, Shaiane Roberta Bertollo Altissimo. Elaboração de kombuchas saborizadas com abacaxi e hortelã utilizando chá verde e folhas desidratadas de *camellia sinensis*. 2022.



GUIA PRÁTICO DE PRODUÇÃO DE KOMBUCHA

