



Probióticos Brasil

GUIA DE CULTIVO KOMBUCHA (S.C.O.B.Y)

Symbiotic Culture Of Bacteria and Yeast

Cultura Simbiótica de Bactérias e Leveduras

Oriente-se por esse **GUIA** e saiba como cuidar e usufruir em casa dos benefícios do seu **VERSÁTIL e NUTRITIVO KOMBUCHA**

Materiais e Utensílios

- ▶ Guia de Cultivo
- ▶ Disco / Placa de S.C.O.B.Y.
- ▶ Água Mineral, preferencialmente (Filtrada ou Poço, verifique higiene)
- ▶ Açúcar Cristal ou Demerara (Evite Açúcar Mascavo)
- ▶ Chá Preto ou Chá Verde
- ▶ Copo medidor ou Copo graduado de Plástico
- ▶ Pote de vidro com boca larga 2 litros (Nunca de plástico alumínio ou reutilizados)
- ▶ Tecido fino, voal, TNT ou papel toalha (Deve permitir a passagem de ar)
- ▶ Colher de plástico, aço inoxidável ou silicone (Evite madeira, metal ou alumínio)
- ▶ Elásticos (Para prender na borda do recipiente)
- ▶ Peneira de plástico (Deve ser de malha mais fina possível)
- ▶ Garrafas Pet com tampa (Evite vidro, risco de explosão. Use quando for experiente)

Passo a Passo com seu Scoby de KOMBUCHA

Dificuldade de cultivo: Médio **Cuidados** a cada 7 a 10 dias: De 30-45 minutos **Temperatura ideal de fermentação:** Entre 20°C a 30°C. **Tempo de fermentação:** 5 a 7 dias (Dependendo do clima da região).

- 1 Coloque os itens em uma bancada limpa e higienizada e lave bem as mãos antes de iniciar a manipulação.
 - 2 Faça um chá com **1000 ml de água fervente** diluído em **4 colheres (sopa) rasas de açúcar (50g)**. Desligue o fogo e adicione **4 sachês de chá (5g)**. Tampe e deixe em infusão por **10 minutos**. Coe e espere esfriar.
 - 3 Coloque o chá frio no **pote de vidro** e adicione **100 ml do kombucha pronto** ou **2 colheres (sopa) de vinagre** e mexa bem. Adicione o **Scoby**, cubra o recipiente com o **tecido** e vede na borda com o **elástico**.
 - 4 Deixe em local onde não incida luz direta. Faça a **1ª fermentação** por **5 a 6 dias** e vá provando. Para a colheita adequada, o sabor é menos doce e um pouco ácido, antes de começar a "vinagrar".
 - 5 *A formação no **novo biofilme** ocorre quando a colônia-mãe desprende uma espécie de 'nuvem' que **aos poucos** se forma na superfície, caracterizada por uma fina película esbranquiçada, que é a colônia-filho.
 - 6 Coe a bebida com a peneira. Reserve **10% do kombucha pronto** para uma nova fermentação. Separe a colônia-mãe da colônia-filho, lave-as delicadamente e reserve em um prato.
 - 7 Nas próximas fermentações utilize a colônia-filho e retire a colônia-mãe, fazendo um **Scoby Hotel**, colocando num pote de vidro com 100 ml do líquido fermentado e deixe por 30 dias para um Vinagre Probiótico ou Doaçoões..
 - 8 Consuma seu Kombucha puro ou leve para **2ª fermentação**: saborize, envase em *garrafa pet*, deixe fora da refrigeração por 3 dias e depois leve a geladeira. Dura 3 meses. Após aberto, consuma em até 3 dias.
- * **Saborizar**: pedaços de laranja, maçã, abacaxi ou frutas secas, suco de uva, cítricos, gengibre, canela, hibisco. Utilize sempre **10% de líquido ou sólidos** para saborizar. Ex.: 1000 ml de kombucha pronto, 100 ml de sabor.
- 9 Retorne ao **Passo 2**, aumentando ou diminuindo a quantidade de líquido que deseja consumir, respeitando as proporções entre água, açúcar, chá e kombucha pronto.

* A **fermentação** ocorre quando há a **CARBONATAÇÃO** (formação de pequenas bolhas de ar e gaseificação). Ela poderá ocorrer **mais rápido** em climas **acima de 30°C** e **mais lentamente** em climas **abaixo de 20°C**.

* Águas **PERMITIDAS**: Origem (Mineral, Filtrada caseira); Água de Poço ou Bica (Avaliar procedência).

* Águas **NÃO PERMITIDAS**: Salobra, Deionizada, Destilada, Termal, Radioativa, Alcalina, com Gás, Torneira fervida.

* Açúcares **ADEQUADOS**: Cristal, Demerara, Branco. Açúcares **NÃO ADEQUADOS**: Mel, melado, açúcar mascavo, líquido, impalpável, confeiteiro, *light*, gelado, invertido, glucose, adoçantes artificiais, Maple *Syrup*, xarope de milho.

Dose de consumo diária: Inicie com 150ml, dividido em 3 doses de 50 ml e aumente conforme tolerância. Sugerimos no máximo 500 ml de fermentados por dia. Dúvidas, procure sempre seu **MÉDICO** ou **NUTRICIONISTA**.

* Caso **NÃO** queira mais cultivar, **DOE** ou **CONGELE**, levando ao Freezer dentro de um saco plástico de alimentos. Cadastre-se como **DOADOR** em www.probioticosbrasil.com.br **NUNCA** jogue sua cultura fora!

PROPORÇÃO DE ÁGUA X AÇÚCAR X CHÁ X KOMBUCHÁ PRONTO

1000 ml de Água = 100 ml de Kombucha Pronto, 50 g açúcar (4 colheres sopa rasas), 5 g chá (4 sachês de 1,5g)

2000 ml de Água = 200 ml de Kombucha Pronto, 100 g açúcar (8 colheres sopa cheia), 10 g chá (8 sachês de 1,5g)



Probióticos Brasil

PROBIÓTICOS BRASIL

O Maior Site de Doações e Informações sobre Probióticos Naturais do Brasil

Kefir de Leite, Kefir de Água, Kombucha, Kombucha do Himalaia, Jun, Skyr, logurte Cáspio, Filmjölk, Viili, Bulgaricus, Amasi, Buttermilk, Piima, Langfil, Yonah Schimmel.

COMO CONSEGUIR SEU PROBIÓTICO NATURAL?

POR DOAÇÃO

Acesse o nosso Site, encontre o seu Estado, entre em contato com o DOADOR mais próximo de você e combine a entrega com ele. <http://www.probioticosbrasil.com.br/>

RECEBA PELOS CORREIOS (Com custo)

Acesse o nosso Site, escolha o Probiótico (Manual + Frete Incluso), efetive o pagamento utilizando um dos meios oferecidos, acompanhe o Rastreo e receba seu Probiótico em casa, além de assessoria completa! <https://www.loja.probioticosbrasil.com.br/>

Receber / Aguardar DOAÇÃO ou COMPRAR PROBIÓTICOS?

No Brasil, a cultura da DOAÇÃO na forma 'in natura' é muito comum e defendida, no entanto, devido a alguns fatores citados abaixo, oferecemos a possibilidade de aquisição de Probióticos, visto a experiência que temos em fomentar por anos a fio e incentivar em nossa plataforma a DOAÇÃO. Leia com atenção!

PRINCIPAIS DIFICULDADES ENCONTRADAS

1) Inviabilidade de atender a demanda entre ADOTANTES e DOADORES, 2) Número reduzido de DOADORES 3) ADOTANTES descomprometidos pelo fato de ser Doação (não buscam ou quando conseguem, descartam as culturas facilmente) 4) Regiões do Brasil onde NÃO HÁ DOADORES / Cultivadores 5) Culturais iniciais (Starters) de procedência duvidosa ou falsas 6) falta de suporte e orientação adequada de cultivo e manutenção das colônias probióticas pelo DOADOR e ADOTANTE 7) Insegurança do ADOTANTE sobre as condições higiênico-sanitárias favoráveis de cultivo dos DOADORES 8) Necessidade IMEDIATA de utilização dos probióticos por questões de saúde ou indicação médica.

Por esses e outros motivos, torna-se cada vez mais comum a forma de obtenção de vários tipos de Probióticos Naturais através da COMPRA nos formatos 'desidratados ou hidratados'. Sua única diferença em relação ao 'in natura' é que demoram apenas um tempo a mais para ativá-los / reidratar. No entanto, eles mantêm integralmente as propriedades nutricionais. Sabe-se que hoje, tanto obtendo da forma 'in natura', quanto na forma 'desidratada ou semi-desidratada', é possível ter a sua colônia inicial (Starter) e produzir infinitamente uma bebida probiótica fermentada de alto valor nutricional e biológico.

Probióticos Brasil – "Juntos pelo crescimento da cultura probiótica no Brasil"



Probióticos Brasil

PROBIÓTICOS BRASIL

O Maior Site de Doações e Informações sobre Probióticos Naturais do Brasil

Kefir de Leite, Kefir de Água, Kombucha, Kombucha do Himalaia, Jun, Skyr, Iogurte Cáspio, Filmjölk, Vili, Bulgaricus, Amasi, Buttermilk, Piimo, Langfil, Yonah Schimmel.

DOADOR: Voluntário que faz a doação de probióticos.

ADOTANTE: Pessoa que quer receber a doação de probióticos.

POR DOAÇÃO

<http://www.probioticosbrasil.com.br/>

VANTAGENS

- Custo Zero (Em alguns casos apenas colaborativa com Leite, Açúcar ou Mel).
- Uso imediato (Não há necessidade em aguardar o tempo de ativação - vide abaixo)
- Manter contato com o DOADOR para possíveis dúvidas de cultivo e experiências

DESVANTAGENS

- Dificuldade em encontrar um DOADOR próximo de sua região
- Conciliação de agendamento da entrega (dia, local, horário)
- Explicação superficial do DOADOR com ausência de materiais sobre cuidados de cultivo
- Falta de comprometimento ou respeito do ADOTANTE por se tratar de uma doação (não comparecem, são exigentes, impacientes ou quando conseguem, NÃO cuidam adequadamente e descartam a cultura doada)
- Insegurança do ADOTANTE sobre as condições higiênico-sanitárias favoráveis de cultivo do DOADOR

RECEBA PELOS CORREIOS (Com custo)

Exclusivo para Pedidos com a Probióticos Brasil

<https://www.loja.probioticosbrasil.com.br/>

VANTAGENS

- Recebimento imediato dos probióticos, sem necessidade de agendamento, intermediários ou disponibilidade de DOADORES em sua região.
- Envio para todo o Brasil (Custo fixo => Frete + Manual incluso)
- Manual Completo e Exclusivo com o Passo a Passo
- Assessoria completa por Chat Online, E-mail, *Wapp* ou Telefone, desde o envio, entrega, cuidados e dúvidas sobre fermentação, cultivo e consumo.
- Experimentar Probióticos raros e comumente não encontrados para Doação
- Rigoroso controle higiênico-sanitário (Manipulação, utensílios e acondicionamento).
- Ótimo custo/benefício. Valor inclui insumos, manipulação, desidratação, embalagens, impressos, Correio, envio e suporte em todo o trajeto, além de dúvidas de utilização.

DESVANTAGENS

- Tempo de entrega, caso tenha urgência em começar a utilizar.
- Aguardar pequeno período de ativação, no caso dos desidratados. (Exceto Kombucha e Jun)