

Kefir d'acqua

Ingredienti:

- Un barattolo di vetro dalla capacità di un litro e mezzo
- Un tovagliolo di carta o stoffa con un elastico
- Un colino di plastica o acciaio inox a maglie fitte
- Un cucchiaino di plastica per alimenti o di acciaio inox
- Una bottiglia di vetro da un litro con il tappo
- Un imbuto di plastica
- Un litro di acqua naturale ricca di minerali con residuo fisso da 200 a 400
- 3 cucchiaini di tibicos (grani)
- 3 cucchiaini di zucchero
- Uno spicchio di limone bio o non trattato
- Frutta disidratata a piacimento bio o senza conservanti

Preparazione: Appena ci arrivano i grani di Kefir d'Acqua li versiamo nel colino e coliamo, con un cucchiaino prendiamo i grani di Kefir dal colino e li mettiamo nel barattolo di vetro contenente l'acqua e zucchero mescolati precedentemente.

Si aggiunge lo spicchio di limone, il frutto disidratato e si copre il barattolo con il tovagliolo o tappo appoggiato. Si consiglia di non chiudere in modo ermetico perché i grani hanno bisogno di aria e l'anidride carbonica che producono ha bisogno di uscire e si rischia anche la rottura del barattolo, soprattutto nelle stagioni calde.

Si conserva il barattolo in un posto tranquillo, al riparo da urti, fonti di calore e luce diretta del sole per 24/48 ore a seconda dei propri gusti ed usi. Si dice che dopo 24 ore ha un potere lassativo e dopo 48 ore astringente, ma naturalmente dipende da persona a persona.

La quantità di grani e di zucchero può variare a seconda delle nostre esigenze e gusti, si raccomanda comunque di non superare mai le 72 ore di fermentazione, ne risentirebbe la salute dei grani.

Dopo 24/48 ore si prende la bottiglia di vetro ci si mette sopra l'imbuto e sopra il colino di plastica. Prendiamo il barattolo e lo si priva della frutta (se presente) con il cucchiaino e si scola sopra il colino. Si prende un barattolo pulito e con il cucchiaino ricominciamo la nostra preparazione rimettendo i grani, lo zucchero e l'acqua nel barattolo, pronti per una nuova avventura!

Il Kefir d'Acqua si può bere subito e si conserva per più giorni in frigo in bottiglia tappata. Attenzione però se la conservate fuori il frigo, perché continua a produrre anidride carbonica e la bottiglia potrebbe cedere.

Si può usare qualsiasi tipo di zucchero tranne il miele, perché essendo un antibiotico naturale porta alla morte dei grani e la stevia, perché priva di zuccheri, che è il nutrimento dei grani. L'acqua si può usare quella di bottiglia naturale o di rubinetto lasciata decantare 24 ore per far evaporare il cloro.

Lo spicchio di limone serve a regolare il ph dell'acqua a protezione da muffa, e la frutta disidratata serve per apportare minerali importanti ai grani del kefir.

Unica raccomandazione è di usare ingredienti il più possibile biologici, soprattutto la frutta disidratata può contenere E220, E202, solfiti o altri tipi di conservanti o oli vegetali che a lungo andare possono danneggiare i grani di Kefir, dove non siete sicuri della provenienza evitate.

Il resto si può aggiungere anche dopo averlo filtrato come la frutta fresca o la radice di zenzero, menta, melissa o spezie a piacimento facendo una seconda fermentazione per renderlo frizzante.

Grazia