



Carati dall'interno in modo naturale

Grani di Kefir di d'acqua

Coltura Madre Riutilizzabile

PRIMA DI COMINCIARE TENERE PRESENTE QUANTO SEGUE:

- Non usare recipienti in metallo.
- Nel caso in cui si abbiano altre colture di yogurt, kombucha o kefir di latte, non si devono usare gli stessi utensili senza averli prima opportunamente disinfettati onde evitare contaminazioni incrociate che ne rovinerebbero la qualità.
- L'acqua da usare deve contenere la minore quantità di cloro possibile; si può anche usare acqua imbottigliata, purché non a debole mineralizzazione. Se l'acqua di casa ha molto cloro, si può lasciare un litro d'acqua in una caraffa a collo largo per un'ora in modo che il cloro evapori.
- Gli ingredienti extra come la frutta secca eventualmente usati per la coltura non dovranno contenere solfiti. Si raccomanda di controllare l'etichettatura per essere certi che non ne contengano. I conservanti sono identificati con la lettera E e un numero. Per esempio, non si dovranno usare ingredienti con questi codici identificativi: E-220, E-221, E-222, E-223, E-224, E-225, E-226, E-227, E-228, E-234 ed E-235.

ISTRUZIONI PER LA PRODUZIONE DI KEFIR

Per la produzione di 1 L di kefir di acqua sono necessari:

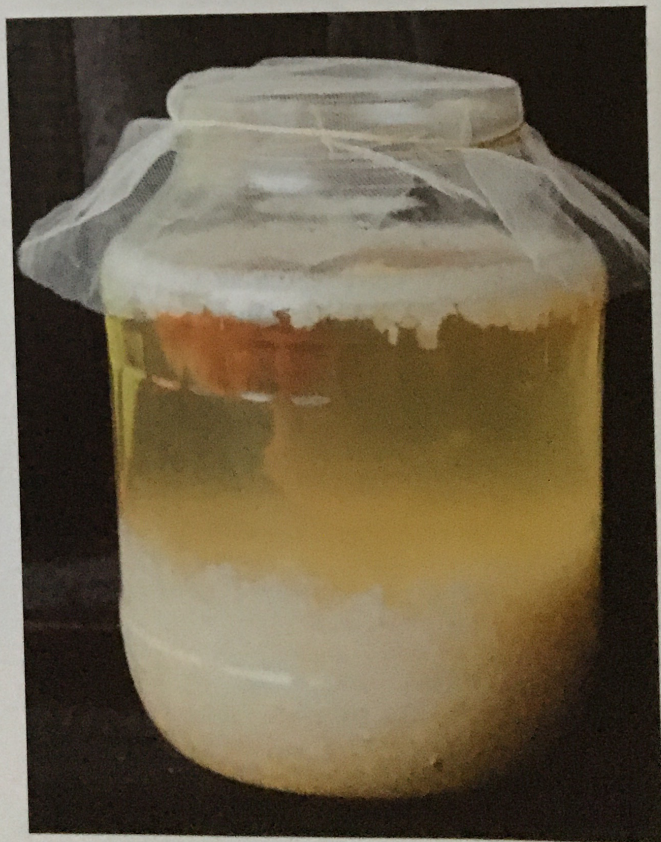
- 1 grani di kefir di acqua che accompagnano queste istruzioni.
- 1 litro d'acqua.
- Circa 40 g di zucchero bianco o di canna integrale.
- 3-4 datteri. Si può usare dell'altra frutta secca, ma noi raccomandiamo i datteri. Consultare la sezione "Prima di cominciare" per verificare i conservanti pregiudizievoli nella frutta secca.
- 1 fetta di limone e/o zenzero fresco (facoltativo).
- 1 pizzico di sale marino. Non è necessario che il sale sia raffinato. Questo ingrediente è necessario poiché apporta minerali alla coltura che l'acqua usata può non contenere.
- 1 recipiente di almeno 1L di capacità.
- Un colino a maglia fitta.
- Carta o un panno da cucina per coprire il recipiente.
- Un elastico per legare la carta o il panno.

Passi per produrre il kefir di acqua

1. Sciogliere lo zucchero e il sale in 1 L d'acqua fredda o tiepida senza cloro (l'acqua calda potrebbe distruggere la coltura).
2. Aggiungere i grani di kefir all'acqua zuccherata.
3. Aggiungere la frutta secca, la fetta di limone e/o lo zenzero.
4. Coprire il recipiente con qualunque tipo di coperchio; si consiglia di usare un panno, carta da cucina o filtro da caffè in modo che la coltura possa respirare senza lasciar entrare polvere o insetti. Fissarlo con un elastico.
5. Lasciarlo fermentare a temperatura ambiente per 1-2 giorni in un luogo fresco, non esposto alla luce diretta del sole. Il sapore finale dipenderà dal tempo di fermentazione e dalla temperatura. A basse temperature fermenterà più lentamente che ad alte temperature. Assaggiare l'acqua fermentata ogni giorno fino a trovare il punto di fermentazione che si preferisce.
6. Una volta trascorso il tempo di fermentazione, estrarre la frutta secca e mangiarli se si vuole.
7. Separare i grani di kefir di acqua colandoli e raccogliere il kefir di acqua in un altro recipiente. Questo kefir di acqua sarà pronto per il consumo o per una seconda fermentazione, come spiegato di seguito in queste istruzioni.
8. Ripetere tutto il procedimento per produrre dell'altro kefir di acqua.

In generale vi sono quattro variabili principali che possono influire sul sapore finale del kefir: la **quantità di grani**, gli **ingredienti aggiunti**, la **temperatura** e il **tempo di fermentazione**. Questi parametri si dovranno adattare alle proprie preferenze sensoriali.

Dopo aver seguito queste indicazioni si raccomanda facoltativamente di eseguire una seconda fermentazione, come indicato nella sezione successiva, per ottenere una bibita più acida, carbonata o per rendere più gustoso il kefir di acqua.



Istruzioni per una seconda fermentazione

La seconda fermentazione non è una pratica necessaria per poter consumare il kefir. In questa fase si possono aggiungere altri ingredienti che renderanno il kefir più gustoso senza correre il rischio di danneggiare la coltura madre.

Durante la seconda fermentazione basta solo lasciare il kefir ottenuto dalla prima fermentazione in un altro recipiente **senza grani** per un giorno o due, sia in frigorifero sia a temperatura ambiente. Raccomandiamo il frigorifero, in una zona di freddo medio (10-15 gradi) per ridurre così la velocità di fermentazione e mantenendo il recipiente coperto ermeticamente per un risultato più carbonato.

Il kefir fermentato ha una scadenza abbastanza lunga e si può conservare per più di una settimana in frigorifero; ciò nonostante c'è da tener presente che la fermentazione non si ferma completamente e che l'acidità continuerà ad aumentare, anche se lentamente.

PROBLEMI E DOMANDE FREQUENTI

In che cosa si differenziano le colture di kefir di Kefiralia?

Le nostre colture sono tradizionali al cento per cento, senza alcuna modifica del loro stato naturale. Inoltre, i nostri sistemi di controllo garantiscono una qualità ottima e una sicurezza alimentare impossibile da ottenere in una coltura domestica esposta a contaminazioni incrociate.

Mediante un attento processo di produzione riusciamo a mantenere intatte la diversità dei microrganismi e la struttura originale del grano di kefir e in un equilibrio naturale.

Ciò è in contrasto con le colture create in laboratorio, che hanno un numero di usi limitato e poca diversità di microrganismi.

Sembra che il mio kefir di acqua non sia attivo. Che cosa succede?

Talvolta succede che le bollicine non siano visibili, quindi è necessario controllare se il sapore è cambiato e se la dolcezza iniziale si è ridotta. Se sì, ciò significa che la coltura è attiva e sta fermentando.

ciò nonostante, se non si vedono le bollicine nel kefir di acqua, può darsi che la coltura richiedi minerali. Assicurarsi di usare datteri e sale marino durante la produzione.

Posso usare la stevia o saccarina per sostituire lo zucchero?

No. Il kefir di acqua ha bisogno di glucosio che apportiamo con lo zucchero. Tuttavia, il contenuto di zucchero si ridurrà di molto durante il processo di fermentazione. Quanto più acido e fermentato sarà il kefir, meno zuccheri conterrà.

Posso usare lo zucchero bianco per preparare il kefir?

Raccomandiamo di usare lo zucchero integrale di canna, anche se lo zucchero bianco va bene lo stesso.

Quanto kefir di acqua devo bere al giorno?

Per ottenere i benefici dei probiotici è necessario assumere una quantità minima di kefir; per questo raccomandiamo di berne almeno 2 o 3 bicchieri al giorno.

Sono diabetico o non voglio assumere zucchero, posso prendere il kefir di acqua?

Lo zucchero è un ingrediente essenziale per il kefir di acqua, poiché i microrganismi principali di cui è composto lo utilizzano come un alimento principale, pertanto non si può coltivare a lungo termine senza usarlo. La dose minima di zucchero per litro è di 40 g e una parte di questo zucchero si riduce dopo il processo di fermentazione. Quanto più tempo fermenta, meno zucchero rimane. Raccomandiamo ai nostri clienti di provare accuratamente e valutarne i risultati.

Il kefir di acqua contiene alcool?

Il kefir parzialmente fermentato può avere un grado di alcol tra 0,5° e 1°. Quanto maggiore sono la quantità di zucchero e il tempo di fermentazione, maggiore sarà il grado di alcol.

Voglio smettere di bere per un po' il kefir di acqua, come lo conservo?

La coltura di kefir si può conservare in frigorifero per 15 giorni; più tardi sarà necessario rinnovare l'acqua con lo zucchero. C'è da non dimenticare che durante questo periodo la coltura entrerà in letargo e per recuperarla e ritornare al grado di attività precedente sarà necessario un certo tempo.

Se si decide di conservarla per molto tempo, le uniche alternative sono di congelarla o disidratarla. Le probabilità di sopravvivenza dei microrganismi con questi metodi, se non applicati in modo professionale o controllato, non è garantita.

Quanto può vivere una coltura di kefir di acqua?

Con tutte le cure adeguate, la coltura può vivere per molti anni. Tuttavia, per eventuali contaminazioni incrociate e una conservazione domestica trascurata, raccomandiamo di rinnovarla non appena presenti qualcosa di strano.

Per eventuali problemi con la coltura di kefir, non buttare i grani, conservarli in frigorifero e mettersi in contatto con noi via e-mail attraverso kefiralia@gmail.com o attraverso il nostro sito internet www.kefiralia.it.



Carati dall'interno in modo naturale

Ricette di Kefir di d'acqua

Coltura Madre Riutilizzabile

AGGIUNGI SAPORI AL KEFIR DI ACQUA

Per arricchire il sapore "dolciastro" del kefir di acqua vi si possono aggiungere diversi ingredienti, **sempre dopo la fermentazione di 24-48 ore e dopo aver rimosso i grani**:

- Bibita di kefir al limone.

Aggiungere il succo del limone al kefir, mescolare e lasciare fermentare l'acqua con il limone per altre 6-12 ore.

- Bibita con un tocco di vaniglia.

Aggiungere 2-3 cucchiaini di estratto di vaniglia, mescolare e lasciare fermentare per altre 6-12 ore.

- Con succo di mirtilli o melograno.

Aggiungere mezza tazza di succo di mirtilli o melograno per ogni litro d'acqua fermentata. Si può usare anche del succo di ciliegia. Mescolare e lasciare fermentare per altre 6-12 ore.

- Con tisana di erbe.

Preparare la tisana che si preferisce (tè, camomilla, ecc.), lasciarla raffreddare a temperatura ambiente. Aggiungere poi questo infuso con la proporzione di una tazza per litro di kefir (dipenderà dalla tisana e dai nostri gusti). Bisogna ricordare che è importante che la tisana non sia calda al fine di preservare i batteri e i lieviti del kefir vivi nel risultato finale. Mescolare e lasciare fermentare per altre 6-12 ore.

- Al sapore di Mojito.

Aggiungere al litro di kefir di acqua già fermentato un cucchiaino di foglie di menta triturate, il succo di 2 lime e 1 o 2 cucchiaini di zucchero per dolcificarlo un po'. Riporlo in un recipiente ermetico lasciando un certo spazio d'aria e fermentare da 2 a 5 giorni fino a quando comincia a produrre bollicine. Filtrarlo e servirlo con ghiaccio tritato e con un paio di foglie intere di menta.

RICETTE PER KEFIR DI ACQUA

Kefir d'uva ("champagne di kefir")

Se non si usa molto zucchero e si aggiunge del succo d'uva acerba, si può produrre una bibita salutare e spumeggiante simile allo champagne.

Ingredienti:

- 3 cucchiaini di grani di kefir di acqua.
- 250 ml di acqua del rubinetto senza cloro o acqua minerale non a debole mineralizzazione.
- 250 ml di succo d'uva (può essere imbottigliato, ma senza conservanti).
- 100 ml di succo d'uva acerba (facoltativo).
- 1 cucchiaino di zucchero.
- Foglie di menta fresca.

Preparazione:

1. Mescolare il succo d'uva e l'acqua in una caraffa.
2. Aggiungere lo zucchero e scioglierlo.
3. Aggiungere i grani di kefir.
4. Aggiungere le foglie di menta fresca.
5. Lasciare fermentare per almeno 24 ore e al massimo 48 ore.
6. Filtrare il fungo separandolo dall'acqua e dal succo fermentati ed estraendole foglie di menta fresca.
7. Questo kefir d'uva si può bere o lasciare in frigorifero per ricominciare il processo dall'inizio.

Nota: I grani di kefir di acqua possono diventare rossicci per il pigmento rosso del succo d'uva. È del tutto normale.

Nota: Questa ricetta si può preparare anche con il succo di mela invece del succo d'uva.

Kefir di acqua con aroma di arancia

Ingredienti:

- 3 cucchiaini di grani di kefir di acqua.
- 500 ml di acqua di rubinetto senza cloro o acqua minerale non a debole mineralizzazione.
- Buccia di un'arancia (se si preferisce, si può aggiungere la buccia di un limone, pompelmo, ecc.) ecologica, non trattata con pesticidi, o almeno ben lavata per evitare danni ai grani di kefir.
- 2-3 cucchiaini di zucchero (tra 40 g 60 g).

Preparazione:

1. Sciogliere lo zucchero nell'acqua.
2. Aggiungere i grani di kefir.
3. Aggiungere la buccia di un'arancia.
4. Lasciare fermentare per almeno 24 ore e al massimo 48 ore.
5. Estrarre le bucce e filtrare i grani; riporre il kefir fermentato in un altro recipiente per berlo o lasciarlo nel frigorifero.

Kefir di acqua con succo di lampone

Ingredienti:

- 4 cucchiaini di grani di kefir di acqua.
- 1 litro di succo di lampone.
- 1 cucchiaino di zucchero.

Preparazione:

1. Sciogliere lo zucchero nel succo di lampone.
2. Aggiungere i grani di kefir.
3. Lasciare fermentare per almeno 24 ore e al massimo 48 ore.
4. Filtrare i grani riponendo il kefir prodotto in un altro recipiente per consumarlo o lasciarlo nel frigorifero.

Kefir con acqua di cocco

Ingredienti:

- 4 cucchiaini di grani di kefir di acqua.
- 1 litro di succo di cocco.
- 1 cucchiaino di zucchero.

Preparazione:

1. Sciogliere lo zucchero nel succo di cocco.
2. Aggiungere i grani di kefir.
3. Lasciare fermentare per almeno 24 ore e al massimo 48 ore.
4. Filtrare i grani riponendo l'acqua di cocco fermentata in un altro recipiente per berla o lasciarla nel frigorifero.

Importante: Ogni volta che si prepara questa ricetta è necessario produrre una piccola quantità di kefir in acqua zuccherata normale, onde evitare di rovinare i grani. L'ideale sarebbe non usare tutta la coltura per questa ricetta. (questo garantisce che la parte separata sia sempre "libera da ogni rischio").

Granita di kefir di acqua con lamponi

Ingredienti:

- 2 tazze di kefir di acqua fermentato.
- 1-2 cucchiaini di succo di limone.
- 3 tazze di lamponi freschi.

Preparazione:

1. Aggiungere il succo di un limone al kefir di acqua e mescolarlo bene.
2. Fare un purè di lamponi con una forchetta o con un frullatore.
3. Aggiungere il purè alla miscela di kefir e limone, mescolando bene fino a ottenere una miscela uniforme.
4. Adagiare il tutto su un vassoio piano e riporlo nel congelatore per circa 30 minuti.
5. La miscela avrà cominciato a congelarsi sui bordi del vassoio e sulla parte inferiore. Mescolare tutto il contenuto del recipiente con un cucchiaino o una forchetta facendo attenzione a non rompere troppo il ghiaccio e a non ridurlo nuovamente in purè. Rimetterlo nel congelatore per altri 30 minuti.

6. Ripetere il passo 5 fino a che la miscela si congeli del tutto sotto forma di granita. In genere sarà pronta in 3-4 ore.
7. Con questo processo si otterrà una miscela congelata cristallizzata. Ora con la forchetta si potrà riporre la granita in un recipiente per mantenerla nel congelatore o servirla.

Si può servire con i lamponi o con altra frutta fresca e un rametto di menta.

Gelatina di kefir e agrumi

Ingredienti:

- 3 tazze e mezza di kefir di acqua fermentato o 3 tazze, se si usa del succo d'arancia.
- ½ tazza di succo di limone o lime o 1 tazza di succo d'arancia.
- 4 cucchiaini di miele secondo i gusti (un po' di più, se si usa il succo di limone o lime, un po' di meno con il succo d'arancia).
- 5 cucchiaini di polvere di gelatina.

Preparazione:

1. Mescolare 2 tazze di kefir di acqua (2 e mezzo se si usa il limone o lime) con il succo dell'agrume scelto. Aggiungere e mescolare il miele e assaggiare.
2. Versare una tazza di kefir di acqua in una casseruola e scaldare fino a che non diventa tiepido. È importante non scaldarlo troppo onde evitare che i microrganismi benefici del kefir muoiano. Spolverare la gelatina nell'acqua e mescolare fino a scioglierla.
3. Dopo aver sciolto la polvere, togliere il recipiente dal fuoco e mescolare bene per scioglierlo completamente.
4. Aggiungere alla miscela di kefir e agrumi mescolando tutto.
5. Per terminare, riporlo in un recipiente di vetro in frigo per 4-8 ore per far sì che si solidifichi.

Appena pronto, servire solo o accompagnato da qualche crema, come ad esempio una crema al cocco.

Kefir di acqua con zenzero

Ingredienti:

- 4 cucchiaini di grani di kefir di acqua.
- 2-3 fettine medie di zenzero.
- 2-3 cucchiaini di zucchero.
- 500 ml di acqua di rubinetto senza cloro o acqua minerale non a debole mineralizzazione.

Preparazione:

1. Sciogliere lo zucchero nell'acqua.
2. Aggiungere i grani di kefir.
3. Aggiungere delle fettine di zenzero.
4. Lasciare fermentare per almeno 24 e al massimo 48 ore.
5. Ritirare le fettine di zenzero, filtrare i grani mettendo da parte il kefir fermentato in un altro recipiente per berlo o lasciarlo nel frigorifero.