



Kefir d'acqua



Ingredienti

Granuli di kefir d'acqua	2/3 cucchiaini
Acqua naturale	1 lt
Zucchero di canna naturale	2/3 cucchiaini
Frutto disidratato (1 albicocca, 1 fico, 1 prugna, 1 dattero o quello che ti piace)	1
Limone	1
Barattolo di vetro a bocca larga	1
Colino, cucchiaino, panno pulito, elastico	
Cannella, baccello di vaniglia o altri aromi naturali	(opzionale)

Tutti gli aromi e la frutta utilizzata per dare il sapore alla bevanda di kefir d'acqua (come il limone, la frutta secca o gli aromi) devono essere assolutamente biologici e naturali.

Procedimento:

In un contenitore trasparente, versare 1 l di acqua naturale e lo zucchero naturale.

Mescolare finché lo zucchero non si sia sciolto.

Introdurre i grani del kefir, il limone (tagliato a metà) e il frutto secco. Eventualmente anche la cannella o la vaniglia.

Lasciare in un contenitore a temperatura ambiente per 48 h, coperto con un panno pulito tenuto fermo da un elastico

Filtrare

Spremere il limone e unire il succo al kefir filtrato

Imbottigliare

Ripetere il procedimento con i granuli, che nel frattempo avranno aumentato il volume e la dimensione (tutto dipende dalle energie e dall'ambiente di coltura)



il laboratorio

Kefir d'acqua

Consigli

Non sciacquare MAI i granuli di kefir. Se tratti i granuli con utensili puliti e seguendo norme igieniche basilari, non ci sarà motivo di lavarli.

Non riempire completamente la bottiglia in quanto la fermentazione continua e la bevanda potrebbe diventare talmente gasata e spumeggiante da rendere difficoltosa l'apertura della bottiglia.

E' possibile avviare una seconda fermentazione unendo al kefir filtrato un frutto disidratato a piacere.

Per un aperitivo raffinato ed analcolico unire dello sciroppo di sambuco fatto in casa.

Se vuoi fare una pausa dal kefir, prepara l'acqua zuccherata e lascia il tutto nel frigorifero. Si mantiene per una settimana (non bere l'acqua di questo kefir). Per riutilizzare i granuli del kefir, risciacqua il barattolo accuratamente sotto l'acqua corrente.

I granuli in esubero possono essere utilizzati tal quali negli impasti per dolci e pane oppure frullati per addensare salse.

Curiosità

Il kefir d'acqua è una bevanda fermentata probiotica, frizzante e leggermente alcolica ottenuta dalla fermentazione dei grani di kefir ed un dolcificante naturale, generalmente zucchero.

Contenendo diversi **ceppi di lieviti e batteri** ed essendo ricca in minerali e vitamine, vanta numerosi **benefici** per l'organismo, oltre ad essere una bevanda dissetante e piacevole al gusto.

Il kefir d'acqua è infatti **frizzante, leggermente alcolico**, e può essere **aromatizzato** con diverse spezie ed essenze, dalle bacche di vaniglia, alla cannella, allo zenzero, sino al succo di limone o d'uva.

Viene considerata un "elisir di lunga vita" in Oriente, dove viene bevuto da tempo immemore, per gli importanti benefici sull'organismo.

Forse meno conosciuta rispetto al più noto **kefir di latte**, questa bevanda probiotica, nota anche come tibicos, ha origini antichissime: grazie ai benefici dovuti alla fermentazione viene considerata un elisir di lunga vita, e può essere gustata sia da vegani che da celiaci.

Il kefir d'acqua deve sempre avere una **percentuale di zucchero dal 3 al 10%**. A seconda della quantità di zucchero aggiunto, dei tempi di fermentazione e della quantità d'aria, varierà anche il **grado alcolico** della bevanda finita. Generalmente il kefir presenta una gradazione alcolica che va dallo 0,2% all'1%, dunque estremamente bassa, che ne fa tecnicamente una bevanda fermentata analcolica.

Il procedimento di preparazione e benefici della bevanda restano gli stessi di quelli visti per il kefir di latte, cambiano semplicemente gli ingredienti: i granuli di kefir sono aggiunti all'acqua (e non al latte) e viene unito dello zucchero, perché altrimenti i fermenti non potrebbero mantenersi vivi nella sola acqua.

Il **kefir d'acqua** è preferito da chi non tollera i latticini. Inoltre rappresenta un'ottima alternativa al consumo di bibite zuccherate o gasate. Durante la fermentazione, infatti, i grani di kefir mangiano lo zucchero per cui la bevanda risulta più "dietetica" e salutare.

Al posto dell'acqua, per migliorare il gusto, possono essere usati infusi e tisane (tè, karkadè, rooibos o succhi di frutta diluiti in acqua al 50%) e lo zucchero raffinato è sostituibile con quello di canna, di cocco, fruttosio, miele, melassa, succo d'agave, sciroppo d'acero, malto e sciroppo di glucosio.

L'aroma può invece essere arricchito con l'aggiunta di frutta fresca o secca, spezie e aromi naturali, come foglie di menta, semi di finocchio, cumino, anice, pezzettini di zenzero (da aggiungere alla bevanda filtrata).



il laboratorio

Kefir d'acqua

I granuli di kefir dovranno essere utilizzati ripetendo lo stesso processo con acqua nuova. Così lo conserverai, facendo in modo che cresca. Man mano che cresce, dovrai aumentare la quantità di acqua, fino a quando arriverà il momento di donare i granuli in esubero.