

Schede di auto produzione

Il kefir d'acqua

N. 14

La bevanda della salute proveniente dal Caucaso

Nell'attesa che la scienza metta a punto qualche terapia a base di ingegneria genetica, non vi resta che imitare gli abitanti del Caucaso che da millenni bevono il kefir d'acqua.

Forse non lo sapevate, ma uno dei luoghi sulla terra dove la popolazione è più longeva è proprio quella zona che sta tra il Mar Nero e il Mar Caspio. Il segreto? Il kefir d'acqua, una semplice bevanda fermentata a base di latte o d'acqua che in quelle regioni si beve da millenni. Leggenda metropolitana, direte voi.

E invece illustri studiosi hanno documentato come gli abitanti delle regioni caucasiche non conoscano tubercolosi, cancro né disturbi intestinali. Merito soprattutto del kefir d'acqua che, stando ai loro studi, guarisce i catarrhi delle vie respiratorie, i crampi di stomaco, le infiammazioni intestinali croniche, quelle del fegato, i disturbi alle vie biliari e le malattie alla vescica. Il kefir è una bevanda fermentata che contiene lattobacilli bulgarici, streptococchi termofili, lieviti, batteri propionici, anidride



carbonica, enzimi vari, alcol etilico, varie vitamine (gruppo B, C, PP) zuccheri semplici, acqua o latte.

Esiste infatti sia un kefir di latte sia un kefir d'acqua: quest'ultimo sembra però avere maggiori proprietà terapeutiche. In virtù dei suoi fermenti il kefir d'acqua funziona da riequilibratore della flora batterica intestinale, impedendo la decomposizione e la putrefazione del bolo nell'intestino. Questa bevanda stimola quindi il sistema immunitario intestinale con benefici effetti sul sistema immunitario di tutto il corpo.

Ma cosa è esattamente ?

Il **kefir d'acqua** è una bevanda leggermente alcolica e frizzante, ottenuta dalla fermentazione dei grani di kefir. Fra gli ingredienti dovrà sempre essere presente una percentuale dal 3 al 10% di zucchero e tanti altri ingredienti che possono variare a seconda delle ricette e dei gusti personali: limone, succo d'uva, succhi di

frutta, frutta secca, malto, foglie fresche di menta ed erbe aromatiche come finocchio, cumino o anice e perfino il miele o le radici di zenzero.

La bevanda ottenuta è molto dissetante e ricca di vitamine, minerali, fermenti lattici e probiotici. Per la fermentazione del kefir d'acqua si possono utilizzare i granuli per la

fermentazione del kefir di latte; l'adattamento dei granuli richiederà alcuni giorni, 2 o 3 fermentazioni il cui prodotto andrà gettato. Le prime fermentazioni possono avvenire in acqua e zucchero senza l'aggiunta di nessun altro ingrediente. Una volta avvenuto l'adattamento, i granuli di kefir tenderanno a scolorirsi fino a diventare trasparenti. I granuli, una volta adattati all'acqua, non potranno più essere utilizzati per la fermentazione del latte: l'adattamento è irreversibile, perché nel kefir di latte vi sono circa 30 specie diverse di fermenti, nella conversione metà delle specie, quelle che fermentano il lattosio, muoiono. Il kefir d'acqua infatti comprende solo 10-15 specie



di fermenti che riescono a digerire altri tipi di zuccheri, ma non il lattosio. Il kefir di latte quindi è molto più completo di quello d'acqua.

Il kefir d'acqua presenta abitualmente una quantità di alcool fra 0,2-1%. La quantità di alcool dipende dal tipo e dalla percentuale di zuccheri aggiunti, dal tempo di fermentazione e dalla quantità d'aria disponibile; in condizioni di anaerobiosi (senz'aria, quindi con il barattolo quasi pieno) prevalgono fermentazioni alcoliche ed avremo una bevanda più alcolica. Attenzione a non riempire troppo il vaso e a non chiudere troppo il tappo: la fermentazione produce CO₂ che rischia di rompere il vaso se la pressione diventa troppo alta.

Come preparare il kefir d'acqua

Ingredienti base per il kefir d'acqua:



- Un vaso di vetro della capacità di 1 litro che va chiuso con un tappo
- 3 cucchiaini di fermenti kefir d'acqua
- 2 cucchiaini di zucchero
- 2 fichi secchi o prugne
- mezzo limone possibilmente biologico
- un colino

Preparazione del kefir:

Riempire il contenitore d'acqua e aggiungerci i fermenti Kefir d'acqua, lo zucchero, la frutta ed il limone. Mescolare molto bene gli ingredienti e chiudere con l'apposito tappo.

Lasciar fermentare 2 giorni a temperatura ambiente. Tenete conto che il kefir d'acqua fermentato 24 ore ha effetto lassativo poiché ancora ricco di glucosio e saccarosio, il kefir d'acqua fermentato oltre 48 ore ha invece un effetto astringente poiché più acido.

Ogni 24 ore mescolare gli ingredienti. Il contenuto di carbonio aumenta di giorno in giorno. A fermentazione ultimata, spremere il limone, eliminare la frutta e filtrare la bevanda con il colino in una bottiglia. La bevanda va tenuta in frigorifero fino al completo consumo. Il kefir d'acqua preparato va bevuto ogni giorno.

Lavare molto bene il vaso e il fungo che nel processo di fermentazione sarà aumentato di volume. Per una nuova preparazione del kefir d'acqua, rimettete nel vaso solo 3 cucchiaini di fermenti. Il resto potete regalarlo o utilizzarlo come fertilizzante organico.

Alcune utili indicazioni per il kefir d'acqua:

Nella preparazione del kefir d'acqua si raccomanda di curare molto l'igiene. Il kefir d'acqua va consumato sempre fresco perché è una bevanda che può contaminarsi facilmente. Anche se non preparate il kefir d'acqua, il fungo rimane in vita per parecchi giorni a patto che lo manteniate in acqua zuccherata.