

Kefir d'acqua cos'è?

Il **kefir di acqua**, noto anche come Tibicos, è una **bevanda leggermente alcolica e frizzante** ottenuta dalla fermentazione per aggiunta dei granuli di kefir a un liquido zuccherino contenente un 3-10% di saccarosio, addizionato a frutta (limone, uva, arancia, ecc..) che apporta **numerosi benefici all'organismo** (è ricca di vitamine e minerali) ed è **adatta anche a vegetariani, vegani e celiaci**.

Kefir d'acqua proprietà

Il kefir d'acqua è in grado di **rafforzare il sistema immunitario**: contiene circa 15 specie di fermenti, tra cui diversi lieviti e batteri della specie Lactobacillus, Leuconostoc, Acetobacter e Streptococcus.

Combatte la stanchezza cronica e l'insonnia, contrasta l'insorgere di **problemi alla pelle come acne, eczemi ed allergie** ed **equilibra i livelli di colesterolo**. Ha anche **proprietà antinfiammatorie ed antibiotiche**, migliora efficacemente la salute dell'apparato digerente e combatte la sindrome dell'intestino irritabile.

E' una bevanda molto dissetante e si può aromatizzare con le essenze preferite (menta, zenzero, anice, ecc...).

Kefir d'acqua controindicazioni

Assumere questa bevanda solitamente **non provoca alcun tipo di effetto collaterale**.

Come per ogni cosa, però **è meglio non esagerare nelle dosi** per evitare problemi come crampi intestinali oppure stitichezza.



Kefir d'acqua preparazione

Riempire un barattolo di vetro da 1,5 lt. con 1 lt. di acqua a pH 7 oppure acqua di rubinetto lasciata decantare per 12 ore, poi aggiungere i granuli di kefir insieme a 4 cucchiari di zucchero, uno spicchio di limone e frutta secca (7-10 uvette sultanine).

Mescolare bene e coprire con una garza bloccata con un elastico (la fermentazione produce anidride carbonica).

Lasciare la soluzione a temperatura ambiente per 2 giorni, mescolando dopo 24 ore e, una volta terminato il processo di fermentazione, filtrare il liquido con un colino e conservare in una bottiglia in frigorifero.

Consumare questa gradevole bevanda frizzantina nei momenti di relax.

Kefir d'acqua dove comprarlo

Il kefir dove si compra?

Il kefir non si compra, esistono "i donatori" che forniscono i granuli dietro richiesta ed in modo **assolutamente gratuito**.

Ecco [dove reperire i granuli di kefir.](#)

Kefir d'acqua conservazione

E' molto importante sapere che, dopo la conservazione, è **necessaria una serie di rinfreschi** prima di tornare al sapore originale.

Per interrompere la produzione di kefir per alcuni giorni, è sufficiente immergere i granuli nella solita quantità di acqua e lasciarli in frigorifero (max 10 gg).

E' anche possibile congelarli, ma prima vanno sciacquati e tamponati con carta assorbente: in questo modo possono riposare nel freezer fino a 2 mesi, poi andranno scongelati sotto acqua fredda.

Possono anche essere disidratati e **conservati fino ad un anno**.

Approfondimenti sul kefir

Per avere un approfondimento ulteriore guardate il mio articolo sul **kefir di latte**.

[Kefir cos'è?](#)

Qui invece troverete qualche **ricetta con il kefir**.

[Ricette con kefir](#)

Conclusioni

Ormai ho introdotto il **kefir di acqua** da diverso tempo nella mia dieta.

Solitamente ne sorseggio un bicchiere da circa mezzo litro la sera, mentre guardo un film o lavoro al blog.

Ho potuto notare che dopo averlo provato per un po' di tempo il mio corpo si sentiva meglio, **più attivo e meno appesantito**.

Per questa ragione, lo consiglio a tutti ☐

Grazie a unsplash.com per avermi prestato la foto.

Altro da Luciana In Cucina



Biscotti alla zucca
ricetta



La mia giornata Thai Creps? No, crêpes!
Ecco alcune ricette



Spaghetti integrali
con pomodorini al
forno



Pappa per cani fatta
in casa



Ricette con kefir