

KEFIR (CHEFIR) DE FRUCTE : 1 litru

(Kefir britanio-neuchâtelois !)

Prima fermentație : 24 de ore în general ; uneori 6 sau 12 în plus, sau în minus, depinde de temperatură ambientală ; cu cât este mai cald atât mai repede se face.



1. Un borcan de sticlă, plastic, orice dar nu metal, cu capac.



2. Două linguri de supă cu boabe de kefir = 100 gr



3. Două linguri de supă cu zahăr marou = 50 gr

Eu folosesc zahăr din trestie de zahăr bio. Zahăr alb șo a pierdut mineralele prin rafinarea.



4. Adăugăm 1 litru de apă. Eu dinamisez apă, de aceea este poză cu vortex. Dar este de ajuns de a pune apă de băut.



5. Punem o smochină uscată (fotografia unei smochine uscate nu este chiar frumoasă, de aceea am pus imaginea de la pachet !)



6. Adăugăm aproape o jumătate de suc de lămâie bio.



7. Închid sticlă și păstrez kefirul în întuneric, cel mai bine este în camera.

**Așa se produce fermentația.
Boabele vor mânca zahărul și produce fermentația, mineralele.**

Pe un sait în limbă română :

<https://www.culinar.ro/articole/farmacia-verde/ce-este-kefirul>

Scrie : « Băutura are un efect antibiotic si stopeaza inflamațiile și contine vitaminele: A, B1, B2, B6, B12, C, D, Niancin, Calciu, Zinc, Iod, Fluor și Fier. »

Intenția mea nu este de ajuca rolul unui doctor ; căutați pe net sau întrebați la specialiști dieteticiani. În orice caz, în Rusia și alte țări din Est să dă la bolnavi la spital.

Se știe că fermentația este gată când smochina s-a urcat la suprafață. Uneori, se face și un fel de spumă la suprafață, este normal.

Se scoate smochina, se strecoară lichidul și se versă într-o sticlă închisă ermetică și se păstrează la frigider. Dacă se lasă afară, fermentația merge mai departe.

Se bea câte un pahar pe zi, dar eu... băau acum cam un litru !

Boabele de kefir sunt gata pentru un nou ciclu, iar smochina merge la compost sau... în gură, are un gust excelent ;



A doua fermentația, 12, 14, 24 de ore în plus.

Odată ce am strecurat lichidul de la prima fermentație, îl pun într-un alt borcan sau sticlă tot cu închidere ermetică :

1. Adăug o lingură aproape plină de melasse.



Las lingura cu melasse pîna se dizolvă



2. Adăug un pliculeț de ceai de fructe (astă îi dă o culoare frumoasă).



3. Adăug încă o smochină și lăs lingura până se disolvă melasse-ul.

Se pune borcanul sau sticlă în camera, în fel culcat -fermentația se face mai repede (nu știu de ce).



După 12, 14 ore este bun de băut.
Este un pic spumos.

Pliculețul merge la compost iar cel cărui îi plăc dulciuri, dacă va mânca smochina, se va simți ca în paradis !

Întâmplarea a făcut că după etapa astă am versat lichidul într-o sticlă, am păstrat-o mai departe și că a ieșit ca un șampan !
Oricum atenție când deschideți sticlă de a două fermentație pentru că eu am „kefirizat” bucătăria mea de câteva ori !

Altceva : am păstrat sticlă la frigider odată 7 zile și altă 9 și kefirul a tot fost excelent !
Unii zic că se acidifează ca oțet... la mine în frigider nu.

Kefirul se înmulțește și avem două opțiuni :

1. Dăm mai departe la prieteni, cunoștințe ;
2. Îl punem la compost.

CHEERS !

SALUD !

À VOTRE SANTÉ !



NOROC !

НА ЗДОРОВЬЕ !

PROST !

SALUTE !