

Lo básico del kéfir de agua: cómo hacerlo en casa

El kéfir de agua tiene el delicioso atractivo de un refresco agrisado de fruta. El kéfir, rey de los probióticos, ofrece una población más rica y diversa de bacterias beneficiosas que el yogur o la kombucha. Su ciclo corto de fermentación lo hace uno de los fermentos más fáciles y rápidos de hacer.



Rinde para: 2 litros. Se puede fácilmente hacer la mitad de la receta o duplicarla. El Fermentador Plegable tiene capacidad para 8 tarros de 1 litro como máximo.

Tiempo: 30 minutos de preparación, 2 días para la primera fermentación y, de forma opcional, de 1 a 3 días para la segunda fermentación.

Ingredientes	Por volumen	Por peso
Agua	1 taza (250 ml)	250 g (9 oz)
Azúcar*	½ taza (125 ml)	100 g (3,5 oz)
Búlgaros de agua, frescos e hidratados**	4 cucharadas	11 g (0,4 oz)
Agua adicional, no clorada	6½ tazas (1,6 litros)	1,6 kg (56 oz)

*De preferencia, uno menos refinado como el azúcar rubia orgánica. No utilizar miel.

**Si los búlgaros de agua están deshidratados, habrá que hidratarlos y activarlos antes de su primer uso.

Equipos: Fermentador y Caja de Cocción Lenta Plegable Brød & Taylor, embudo de plástico o de acero inoxidable (no aluminio), colador fino de plástico o acero inoxidable y tarros (o uno solo) de vidrio resistentes al calor de no más de 20 cm (8 pulgadas) de altura. Un termómetro puede servirte para asegurarte de que la mezcla de agua se haya enfriado adecuadamente.

Empezar. Monta el Fermentador con la rejilla en su lugar y configura la temperatura a 24 °C (75 °F). Si vas a usar tarros de vidrio y un termómetro, tienen que estar bien limpios y secos. Ten a la mano filtros de café o telas limpias y gomas elásticas para cubrir los tarros.

Hacer la mezcla de agua. Echa todo el azúcar a la taza (250 ml) de agua, ponla a calentar y revuélvela, hasta que el azúcar se disuelva, a unos 65 °C (150 °F). Retírala del fuego y déjala enfriar durante 10 minutos.

Pasa el agua azucarada tibia a los tarros de vidrio (si vas a usar más de un tarro, divídela de manera pareja entre ellos). Añade más agua no clorada a los tarros para llenarlos, pero deja un espacio vacío pequeño en la parte superior para evitar derrames.

Medir la temperatura. Antes de añadir el cultivo, asegúrate de que la mezcla de agua azucarada esté por debajo de los 29 °C (85 °F). Si es necesario, deja que la mezcla enfríe.

Añadir los búlgaros de agua y cubrirlos. Echa los búlgaros frescos e hidratados al agua azucarada (aproximadamente 2 cucharadas de búlgaros por litro). Tapa los tarros con una cubierta respirable, por ejemplo, un filtro de café o una tela limpia, y fíjala con una goma elástica. El cultivo no necesita oxígeno, pero la cubierta respirable evitará derrames y explosiones en el Fermentador, además ayudará a minimizar los niveles ínfimos de alcohol producidos por el cultivo.

Fermentarlos durante 48 horas. Pon los tarros (o el tarro) a fermentar en el Fermentador. Para que el control de temperatura sea exacto, dispón los tarros de modo que no estén directamente en el centro del aparato. Deja que el cultivo fermente durante 2 días (48 horas) a 24 °C (75 °F). Si quieres un sabor más intenso o una carbonación más fuerte, la temperatura puede subirse a 26 °C (78 °F) o como máximo a 28 °C (82 °F).

Cuando el kéfir de agua esté listo, la superficie tendrá unas cuantas burbujas visibles, olerá un poco a levadura (como a masa de pan) y tendrá un sabor suave y ligeramente dulce. Si bien la acidez habrá aumentado (su pH será de unos 4,3 a 4,5 a estas alturas), la bebida todavía no sabrá muy ácida.

Kéfir de agua no carbonatado para batidos. La manera más fácil para terminar el kéfir de agua es guardarlo con su sabor natural y usarlo para batidos. No es necesario saborizarlo, ya que tiene un sabor neutro y ligeramente dulce que combina fácilmente con muchas recetas diferentes de batidos. El kéfir de agua de sabor natural también puede licuarse con frutas frescas o congeladas y ponerse a congelar en moldes para paleta.



Cuando finalice la fermentación de 2 días, coloca en un tarro limpio un embudo que no sea de aluminio y que tenga encima un colador fino. Luego, viértelo el kéfir de agua fermentado dejando que los búlgaros se queden en el colador. Tapa los tarros sin enroscarlos demasiado y ponlos a refrigerar. Usa los búlgaros para arrancar la siguiente tanda o guárdalos según las instrucciones brindadas en: culturesforhealth.com/take-break-water-kefir (solo disponible en inglés).

Hacer kéfir de agua naturalmente carbonatado. El kéfir de agua se transforma en un delicioso refresco probiótico agridulce con una segunda fermentación en la botella. Recomendamos el uso de botellas de vidrio con tapón hermético, porque tienen la fuerza suficiente para evitar explosiones y cierran bien para capturar la carbonación natural.

Si recién te inicias en el mundo del kéfir de agua, te recomendamos saborizar las botellas con una de las siguientes opciones para principiantes:

Jugo dulce de frutas. Llena cada botella con un jugo hasta que llegue casi a 1 litro. Los jugos de uva, manzana o de naranja son excelentes opciones. El jugo quedará menos dulce y un poco más ácido después de fermentar en la botella.

Kéfir de agua cítrico. Echa aproximadamente 1 cucharada (15 ml) de jugo de limón o lima por cada 250 ml (8 oz), o llena las botellas con jugo de toronja hasta que lleguen a casi 1 litro. Si quieres, añade aproximadamente ½ cucharadita de azúcar por cada 250 ml (8 oz) para contrarrestar el jugo ácido e intensificar la carbonación.

Jengibre. Echa bastante jengibre recién picado o cortado en rodajas finas a cada botella. Usa unos 2,5 cm (1 pulgada) de raíz de jengibre por cada 250 ml (8 oz) y, si quieres, puedes refrigerarlas de 1 a 2 días después de culminada la fermentación en botella, ya que el jengibre demora un poco en saborizar.

Después de echar los saborizantes a las botellas, coloca un embudo que no sea de aluminio y un colador a una de ellas. Antes de verter el kéfir de agua fermentado, revuélvelo bien con una cuchara para distribuir los probióticos de manera pareja. Luego, viértelo en las botellas dejando que los búlgaros se queden en el colador. Deja un poco de espacio vacío en la parte superior de la botella. Usa los búlgaros para arrancar la siguiente tanda o guárdalos según las instrucciones brindadas en la siguiente página web: culturesforhealth.com/take-break-water-kefir (solo disponible en inglés).

Segunda fermentación en la botella. Tapa las botellas y déjalas fermentando de 2 a 3 días a temperatura ambiente fresca (menos de 21 °C o 70 °F). Probando un poco, comprueba el nivel de carbonación de una de las botellas después de 2 días. Si está evidentemente efervescente, ponlas a refrigerar. Si todavía no tiene el nivel de efervescencia suficiente, déjalas fermentando de 12 a 24 horas más. Si no cuentas con un ambiente fresco, ferméntalas por un tiempo más corto (de 1 a 2 días) y abre las botellas muy brevemente de vez en cuando para evitar explosiones. Una vez terminada la fermentación en botella, ponlas a refrigerar y sirve la bebida fría.