

# El kéfir de agua

Es originario de la zona del Cáucaso.

## Características

- Su forma externa es distinta del kéfir que acidifica la leche: tiene unos nódulos menores y translúcidos.
- El ritmo de crecimiento es menor (el tiempo de fermentación suele ser de 2 o 3 días).
- Tiene un sabor que recuerda la limonada, pero con más consistencia.

## Propiedades

- Evita las fermentaciones intestinales, favoreciendo los procesos fermentativos de la flora intestinal.
- Actúa como antiinflamatorio natural de las mucosas digestivas.
- Combate procesos inflamatorios en el hígado.
- Problemas renales.
- Depura del organismo.

## Indicaciones

- En procesos inflamatorios de estómago e intestinos.
- Asma y catarro bronquial.
- Alergias y eczemas.
- Problemas renales.
- Desintoxicación orgánica.
- Fortalece el sistema nervioso.
- Fortalece el sistema inmune.

## ¿Cómo se prepara el kéfir de agua?

### Ingredientes:

- 3 cucharadas de nódulos de kéfir de agua
- 3 cucharadas de azúcar moreno
- 1 higo seco (o 1 ciruela pasa)
- ½ limón, limpio y si es posible ecológico.
- 1 litro de agua mineral

### Preparación:

- Introducir los nódulos el kéfir y el resto de ingredientes en un recipiente de vidrio de un litro y medio de capacidad y tapar con una gasa, o una servilleta o papel de cocina.
- Se deja fermentar en un sitio seco y oscuro durante 2 o 3 días.
- Cuando esté listo, exprimir bien el limón y retirar el higo (o ciruela pasa).
- Colar el líquido, que ya está preparado para tomar.
- Lavar los nódulos bajo un chorro de agua fría, lavar el frasco y se puede volver a empezar.

La bebida que se obtiene hay que guardarla en un recipiente de vidrio tapado con un corcho; de este modo se forman más burbujas. Si la guarda fuera de la nevera se formarán más burbujas y durante los meses de calor aguantará 2 días. En refrigeración aguanta unos 5-7 días.



### Conservación:

Cuando quiera hacer una pausa en su consumo, el método es sencillo:

Dejar los nódulos de kéfir en un bote con agua y azúcar. De esta manera se conservan en la nevera varios meses

### Reactivación:

Se lavan bien y se sigue el proceso

*NOTA: Este documento sólo tiene propósito informativo y educativo. No pretende dar consejos médicos.*