



Probióticos Brasil

GUIA DE CULTIVO

KEFIR DE ÁGUA

Grãos Frescos ou Congelados

Orientar-se por esse GUIA e saiba como cuidar e usufruir em casa dos benefícios do seu refrescante e nutritivo KEFIR DE ÁGUA!

Materiais e Utensílios

- ▶ Guia de Cultivo
- ▶ Grãos de Kefir de Água (In natura/fresco OU congelado)
- ▶ Água Mineral ou Água Filtrada (Água de Poço ou Bica, verifique higiene)
- ▶ Açúcar Mascavo ou Açúcar Demerara
- ▶ Copo medidor / graduado plástico
- ▶ Pote de vidro com boca larga 1000ml (Nunca de plástico, alumínio ou reutilizados)
- ▶ Tecido poroso: voal, TNT, papel toalha (Deve permitir a passagem de ar)
- ▶ Colher de plástico, aço inoxidável ou silicone (Evite madeira, metal ou alumínio)
- ▶ Elásticos (Para prender na borda do recipiente)
- ▶ Peneira de plástico (Preferencialmente de malha mais fina possível)
- ▶ Garrafas PET para armazenar a bebida fermentada

Passo a Passo com seus Grãos de KEFIR DE ÁGUA

Grau de dificuldade de cultivo: Fácil / Médio - **Cuidados diários:** De 5 a 10 minutos. **Temperatura ideal de fermentação:** Entre 20°C a 30°C. **Tempo de fermentação:** 24h a 48h (Dependendo do clima da região).

GRÃOS FRESCOS

=> Recebidos in natura, ativos, com um pouco de água e açúcar.

- 1 Disponha os materiais em uma bancada limpa e higienize bem as mãos e os itens antes da manipulação. No pote de vidro, coloque **1000 ml de água** e **4 colheres (sopa) do açúcar**, mexa bem e coloque **2 colheres (sopa) de grãos**. Cubra com o **tecido** e prenda com o **elástico**. Deixe fermentar por **24h**, longe da luz solar.
- 2
- 3 Após esse tempo, misture delicadamente e **coe os grãos** em um recipiente, utilizando a peneira plástica. Consuma puro ou, se preferir, leve ao refrigerador **por no máximo 3 dias** OU faça a 2ª fermentação (*)
- 4 **Higienize** o pote de vidro apenas com água e retorne nele os grãos, seguindo novamente os passos **2 e 3**.

* **2ª fermentação:** Saborize seu Kefir de Água, envase na *Garrafa Pet*, deixe fora de refrigeração, fechado, por 3 dias e depois leve a geladeira. Dura 3 meses. Após aberto, consuma em até 3 dias.

* **Ideias de Saborização:** pedaços de laranja, limão, maçã, abacaxi, frutas secas, limão, kiwi, suco de uva, gengibre, canela, hibisco, camomila, hortelã. **PROPORÇÃO:** 100ml de sabor para cada 1000ml de fermentado.

GRÃOS CONGELADOS

Coloque **200ml de água** no pote de vidro e adicione os grãos. Deixe descongelar fora de refrigeração por **24h**. Após esse período, descarte o líquido e siga os **passos 2 e 3**.

* A **fermentação** ocorre quando há a **CARBONATAÇÃO** (formação de pequenas bolhas de ar e gaseificação). Ela poderá ocorrer **mais rápido** em climas **acima de 30°C** e **mais lentamente** em climas **abaixo de 20°C**.

* Águas **PERMITIDAS:** Origem (Mineral, Filtrada caseira); Água de Poço ou Bica (Avaliar procedência).

* Águas **NÃO PERMITIDAS:** Salobra, Deionizada, Destilada, Termal, Radioativa, Alcalina, com Gás, Torneira fervida.

* Líquidos **PERMITIDOS** (Opcional): LEITES VEGETAIS: Amêndoas, Arroz, Aveia, Coco, Macadâmia, Nozes, Soja.

* Açúcares **PERMITIDOS:** Mascavo, Demerara; Melado ou Rapadura (Avaliar procedência).

* Açúcares **NÃO PERMITIDOS:** Branco, melaço, mel, líquido, impalpável, confeiteiro, venille, light, gelado, invertido,, glucose, adoçantes artificiais, Maple *Syrup*, xarope de milho, xarope de arroz integral, malte de cevada, agave.

* A formação de uma massa gelatinosa na fermentação é **NORMAL**. Remova-a com um pincel ou colher.

* Kefir de **ÁGUA** não se transforma em Kefir de **LEITE** e vice-versa. São culturas **totalmente** diferentes!

* Para fazer com **LEITES VEGETAIS**, sugere-se **NÃO** utilizar todos os grãos, somente uma parte, caso não dê certo.

* Caso **NÃO** queira mais cultivar ou tem grãos excedentes, **DOE-OS** ou **CONGELE**, levando ao Freezer dentro de um saco plástico de alimentos. Para **reativar**, siga os procedimentos acima. Cadastre-se como **DOADOR** em www.probioticosbrasil.com.br e ajude ainda mais pessoas em todo o Brasil. **NUNCA** jogue sua cultura fora!

Dose de consumo diária: Inicie com 100ml, dividido em 2 doses de 50 ml e aumente conforme tolerância. Sugere-se no máximo **500 ml de fermentados por dia**. Dúvidas, procure sempre seu **MÉDICO** ou **NUTRICIONISTA**.

* Taxa de crescimento dos grãos: 15% ao dia. Siga corretamente a proporção de Grãos versus Água e Açúcar.

PROPORÇÃO ENTRE GRÃOS DE KEFIR DE ÁGUA VERSUS QUANTIDADE DE ÁGUA E QUANTIDADE DE AÇÚCAR

1 colher (sopa) de grãos para 500ml de água e 2 colheres (sopa) de açúcar.

2 colheres (sopa) de grãos para 1000 ml de água e 4 colheres (sopa) de açúcar.



Probióticos Brasil

PROBIÓTICOS BRASIL

O Maior Site de Doações e Informações sobre Probióticos Naturais do Brasil

Kefir de Leite, Kefir de Água, Kombucha, Kombucha do Himalaia, Jun, Skyr, logurte Cáspio, Filmjölk, Viili, Bulgaricus, Amasi, Buttermilk, Piima, Langfil, Yonah Schimmel.

COMO CONSEGUIR SEU PROBIÓTICO NATURAL?

POR DOAÇÃO

Acesse o nosso Site, encontre o seu Estado, entre em contato com o DOADOR mais próximo de você e combine a entrega com ele. <http://www.probioticosbrasil.com.br/>

RECEBA PELOS CORREIOS (Com custo)

Acesse o nosso Site, escolha o Probiótico (Manual + Frete Incluso), efetive o pagamento utilizando um dos meios oferecidos, acompanhe o Rastreo e receba seu Probiótico em casa, além de assessoria completa! <https://www.loja.probioticosbrasil.com.br/>

Receber / Aguardar DOAÇÃO ou COMPRAR PROBIÓTICOS?

No Brasil, a cultura da DOAÇÃO na forma 'in natura' é muito comum e defendida, no entanto, devido a alguns fatores citados abaixo, oferecemos a possibilidade de aquisição de Probióticos, visto a experiência que temos em fomentar por anos a fio e incentivar em nossa plataforma a DOAÇÃO. Leia com atenção!

PRINCIPAIS DIFICULDADES ENCONTRADAS

1) Inviabilidade de atender a demanda entre ADOTANTES e DOADORES, 2) Número reduzido de DOADORES 3) ADOTANTES descomprometidos pelo fato de ser Doação (não buscam ou quando conseguem, descartam as culturas facilmente) 4) Regiões do Brasil onde NÃO HÁ DOADORES / Cultivadores 5) Culturais iniciais (Starters) de procedência duvidosa ou falsas 6) falta de suporte e orientação adequada de cultivo e manutenção das colônias probióticas pelo DOADOR e ADOTANTE 7) Insegurança do ADOTANTE sobre as condições higiênico-sanitárias favoráveis de cultivo dos DOADORES 8) Necessidade IMEDIATA de utilização dos probióticos por questões de saúde ou indicação médica.

Por esses e outros motivos, torna-se cada vez mais comum a forma de obtenção de vários tipos de Probióticos Naturais através da COMPRA nos formatos 'desidratados ou hidratados'. Sua única diferença em relação ao 'in natura' é que demoram apenas um tempo a mais para ativá-los / reidratar. No entanto, eles mantêm integralmente as propriedades nutricionais. Sabe-se que hoje, tanto obtendo da forma 'in natura', quanto na forma 'desidratada ou semi-desidratada', é possível ter a sua colônia inicial (Starter) e produzir infinitamente uma bebida probiótica fermentada de alto valor nutricional e biológico.

Probióticos Brasil – "Juntos pelo crescimento da cultura probiótica no Brasil"



Probióticos Brasil

PROBIÓTICOS BRASIL

O Maior Site de Doações e Informações sobre Probióticos Naturais do Brasil

Kefir de Leite, Kefir de Água, Kombucha, Kombucha do Himalaia, Jun, Skyr, Iogurte Cáspio, Filmjölk, Vili, Bulgaricus, Amasi, Buttermilk, Piimo, Langfil, Yonah Schimmel.

DOADOR: Voluntário que faz a doação de probióticos.

ADOTANTE: Pessoa que quer receber a doação de probióticos.

POR DOAÇÃO

<http://www.probioticosbrasil.com.br/>

VANTAGENS

- Custo Zero (Em alguns casos apenas colaborativa com Leite, Açúcar ou Mel).
- Uso imediato (Não há necessidade em aguardar o tempo de ativação - vide abaixo)
- Manter contato com o DOADOR para possíveis dúvidas de cultivo e experiências

DESVANTAGENS

- Dificuldade em encontrar um DOADOR próximo de sua região
- Conciliação de agendamento da entrega (dia, local, horário)
- Explicação superficial do DOADOR com ausência de materiais sobre cuidados de cultivo
- Falta de comprometimento ou respeito do ADOTANTE por se tratar de uma doação (não comparecem, são exigentes, impacientes ou quando conseguem, NÃO cuidam adequadamente e descartam a cultura doada)
- Insegurança do ADOTANTE sobre as condições higiênico-sanitárias favoráveis de cultivo do DOADOR

RECEBA PELOS CORREIOS (Com custo)

Exclusivo para Pedidos com a Probióticos Brasil

<https://www.loja.probioticosbrasil.com.br/>

VANTAGENS

- Recebimento imediato dos probióticos, sem necessidade de agendamento, intermediários ou disponibilidade de DOADORES em sua região.
- Envio para todo o Brasil (Custo fixo => Frete + Manual incluso)
- Manual Completo e Exclusivo com o Passo a Passo
- Assessoria completa por Chat Online, E-mail, *Wapp* ou Telefone, desde o envio, entrega, cuidados e dúvidas sobre fermentação, cultivo e consumo.
- Experimentar Probióticos raros e comumente não encontrados para Doação
- Rigoroso controle higiênico-sanitário (Manipulação, utensílios e acondicionamento).
- Ótimo custo/benefício. Valor inclui insumos, manipulação, desidratação, embalagens, impressos, Correio, envio e suporte em todo o trajeto, além de dúvidas de utilização.

DESVANTAGENS

- Tempo de entrega, caso tenha urgência em começar a utilizar.
- Aguardar pequeno período de ativação, no caso dos desidratados. (Exceto Kombucha e Jun)