



BEVANDE NATURALI CHE SFRUTTANO AL MEGLIO I "MICROBI BUONI"

Guido Tommasi Editore

# **SOMMARIO**

44
46
48
10
50
52
a 54
56
58
de60
62
64
66
68
70
72
74
76
e 78
ı



Jun	80	Bevanda con zenzero, limone	
Jun base	82	e menta	124
Jun al gelsomino e pesca	84	Bevanda con ananas e zenzero	126
Jun ai frutti rossi	86	Bevanda con zenzero, cachi	
Jun alle mele	88	e vaniglia	128
Jun con fragole e timo	90	Shrub alla fragola	130
Jun con lavanda e mirtilli	92	Shrub all'uva	132
Jun bianco ai fiori di sambuco	94	Shrub con pera e cannella	134
Jun con more e melissa	96	Shrub con pesca e champagne	136
Jun con pompelmo e cardamon	10 98	Shrub al mandarino	138
Jun con vaniglia e mirtilli	100		
3		Bevande fermentate	
Fermentazione naturale	102	al siero di latte	140
Kvas di barbabietola	104	Siero di latte	142
Tepache all'ananas	106	Root beer lattofermentata	144
"Lievito" di zenzero	108	Bevanda lattofermentata	
Kvas speziato di barbabietola	110	al limone	146
Kvas di barbabietola, arancia		Bevanda lattofermentata	
e zenzero	112	all'arancia	148
Kvas di barbabietola alla melagrar	na 114	Acqua di rose lattofermentata	150
Tepache con vaniglia e more	116	Bevanda lattofermentata	
Tepache di ananas al pepe nero	118	al melone	152
Tepache di ananas, limone		Bevanda lattofermentata con uv	a
e lavanda	120	e menta	154
Ginger beer	122	Bevanda lattofermentata	
		alle prugne	156
-		Indice	158
promet //		ELECTRIC STATE	
	-	- CASE	
	_		
The State of the S			
The Party of the P	100	Maria Maria	
		100	
		A STATE OF THE STA	
		The second second	-
		100	
1-22			

### **INTRODUZIONE**

Spesso si dice che la felicità inizia da un intestino in buona salute e gli studi in merito provano la verità di questo adagio. Un apparato digerente sano, inoltre, facilita la riduzione dello stress e dell'ansia, tende a diminuire i problemi dermatologici e stimola il sistema immunitario. Nel quadro di un'alimentazione equilibrata e di una regolare attività sportiva, è possibile contribuire alla salute del proprio intestino con bevande e alimenti fermentati, arricchiti di probiotici. Ma cosa sono i probiotici? Sono batteri che aiutano a mantenere l'intestino in salute.

Quando si parla di preparati salutari, i prodotti come il kombucha e il kefir, insieme ai succhi spremuti a freddo e agli smoothie, sono sempre più popolari. Esistono tuttavia altre bevande probiotiche meno note, come il kvas di barbabietola, il jun e il tepache, che si caratterizzano per le stesse proprietà derivate dalla fermentazione e hanno per di più un gusto molto piacevole. Per prepararle occorre, certo, un po' di pazienza, ma si tratta di procedimenti semplici. Alcune fermentazioni richiedono l'aiuto di colture vive, come i grani di kefir o i ceppi di kombucha, mentre altri alimenti fermentano da soli, spontaneamente. Dovrete fare un po' di attenzione alle varie fasi, ma l'operazione non richiederà più di 5 minuti al giorno.

Questo volume si divide in 5 capitoli e tratta sia le bevande fermentate con i grani di kefir o le colture di kombucha sia quelle fermentate naturalmente. Ogni capitolo si apre con una ricetta di base seguita da diverse variazioni. Non perdete tempo e scoprite subito queste deliziose bevande, ottime per il vostro intestino!

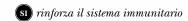
# KEFIR D'ACQUA AL POMPELMO ROSA

Per 1 litro – Fermentazione: 4-5 giorni



#### INGREDIENTI

1 dose di kefir d'acqua (pagina 16) • il succo di 1 pompelmo rosa





Preparate il kefir d'acqua seguendo le indicazioni della ricetta. Quando la prima fermentazione è terminata, filtrate, recuperate i grani di kefir e versate la bevanda ottenuta in una bottiglia da 1 litro dotata di tappo meccanico ed ermetico.

Aggiungete il succo di pompelmo rosa. Tappate la bottiglia e lasciate fermentare per 2-3 giorni in un luogo fresco e asciutto. Riducete la pressione aprendo brevemente la bottiglia 1 volta al giorno.

### FRULLATO DI COCCO E MIRTILLI

Per 250 ml – Preparazione: 3 minuti



#### INGREDIENTI

240 ml di kefir di latte di cocco (pagina 20) • 140 g di mirtilli surgelati  $1~cucchiaio~di~miele • 20~g~di~cocco~grattugiato \\ 1~cucchiaino~di~polline$ 

 $5^2$ 



Frullate tutti gli ingredienti tranne il polline fino a ottenere una consistenza liscia. Cospargete di polline e servite.

53

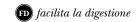
### **GINGER BEER**

Per 1 litro – Fermentazione: 4-8 giorni



#### INGREDIENTI

12 cm di zenzero grattugiato • 1 litro d'acqua di sorgente o d'acqua filtrata 100 g di zucchero grezzo • il succo di 2 limoni 125 ml di lievito di zenzero (pagina 108)





Mettete lo zenzero grattugiato e 500 ml d'acqua in una casseruola. Coprite e fate sobbollire per 15 minuti, quindi aggiungete lo zucchero. Mescolate finché non si è sciolto. Fate raffreddare e aggiungete il succo dei limoni e il lievito di zenzero. Unite l'acqua rimasta. Versate la preparazione in una bottiglia da 1 litro dotata di tappo meccanico ed ermetico. Tappate e fate fermentare per 1-2 giorni a temperatura ambiente: la bevanda diventa effervescente in poco tempo. Riducete la pressione aprendo brevemente la bottiglia tutti i giorni. Servite freddo.

123



# PRENDETEVI CURA DEL VOSTRO INTESTINO CON LE BEVANDE PROBIOTICHE!

- Consumare bevande e alimenti ricchi di probiotici contribuisce alla salute dell'intestino.
- Un apparato digerente sano aiuta a ridurre lo stress e l'ansia e tende a ridurre i problemi dermatologici, stimolando allo stesso tempo il sistema immunitario.
- Facili da preparare: vi basteranno al massimo
   5 minuti al giorno per scoprire queste deliziose bevande effervescenti!

ISBN: 978 88 6753 259 9



14.90€

