

Caroline Hwang

OLTRE 65 BEVANDE PER MANTENERSI IN OTTIMA SALUTE

BEVANDE PROBIOTICHE



• LA BIBBIA •

BEVANDE NATURALI
CHE SFRUTTANO AL MEGLIO
I "MICROBI BUONI"

Guido Tommasi Editore

SOMMARIO

Introduzione	6	Smoothie di caffè e kefir di latte	44
Ingredienti e attrezzatura	8	Smoothie con cacao e arachidi	46
Le regole della fermentazione	10	Frullato alla piña colada	48
Fare una pausa	12	Lassi di mango al kefir di latte	
Problemi e soluzioni	13	di cocco	50
		Frullato di cocco e mirtilli	52
Kefir	14	Kefir al cocco, anacardi e cannella	54
Kefir d'acqua	16		
Kefir d'acqua di cocco	18	Kombucha	56
Kefir di latte (o di latte di cocco)	20	Kombucha base	58
Kefir d'acqua all'arancia	22	Kombucha all'ibisco e limone verde	60
Kefir d'acqua, fragole e zenzero	24	Kombucha Oolong alla verbena	
Kefir d'acqua, ananas e cetriolo	26	odorosa	62
Kefir d'acqua, anguria e menta	28	Kombucha alle mele	64
Kefir d'acqua al pompelmo rosa	30	Kombucha agli agrumi	66
Kefir d'acqua di cocco		Kombucha Earl Grey alla lavanda	68
al lemongrass	32	Kombucha all'anguria e jalapeño	70
Kefir d'acqua di cocco al frutto		Kombucha con carota e arancia	72
della passione	34	Kombucha speziato alla pera	74
Kefir d'acqua di cocco, cetriolo		Kombucha alle erbe	76
e menta	36	Kombucha Darjeeling alle prugne	78
Kefir d'acqua di cocco, zenzero			
e curcuma	38		
Frullato di kefir alla banana	40		
Frullato di cocco, menta e cacao	42		

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 cardamomo	98	Shrub al mandarino	138
Jun con vaniglia e mirtilli	100		
Fermentazione naturale	102	Bevande fermentate	
Kvas di barbabietola	104	al siero di latte	140
Tepache all'ananas	106	Siero di latte	142
"Lievito" di zenzero	108	Root beer lattefermentata	144
Kvas speziato di barbabietola	110	Bevanda lattefermentata	
Kvas di barbabietola, arancia		al limone	146
e zenzero	112	Bevanda lattefermentata	
Kvas di barbabietola alla melagrana	114	all'arancia	148
Tepache con vaniglia e more	116	Acqua di rose lattefermentata	150
Tepache di ananas al pepe nero	118	Bevanda lattefermentata	
Tepache di ananas, limone		al melone	152
e lavanda	120	Bevanda lattefermentata con uva	
Ginger beer	122	e menta	154
		Bevanda lattefermentata	
		alle prugne	156
		Indice	158



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 perdetevi 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

 *rinforza il sistema immunitario*



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

AO *antiossidante*



Frullate tutti gli ingredienti tranne il polline fino a ottenere una consistenza liscia.

Cospargete di polline e servite.

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)

 *facilita la digestione*



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.



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 €
IVA INCLUSA



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it