

Ahoj, já jsem WUGI,

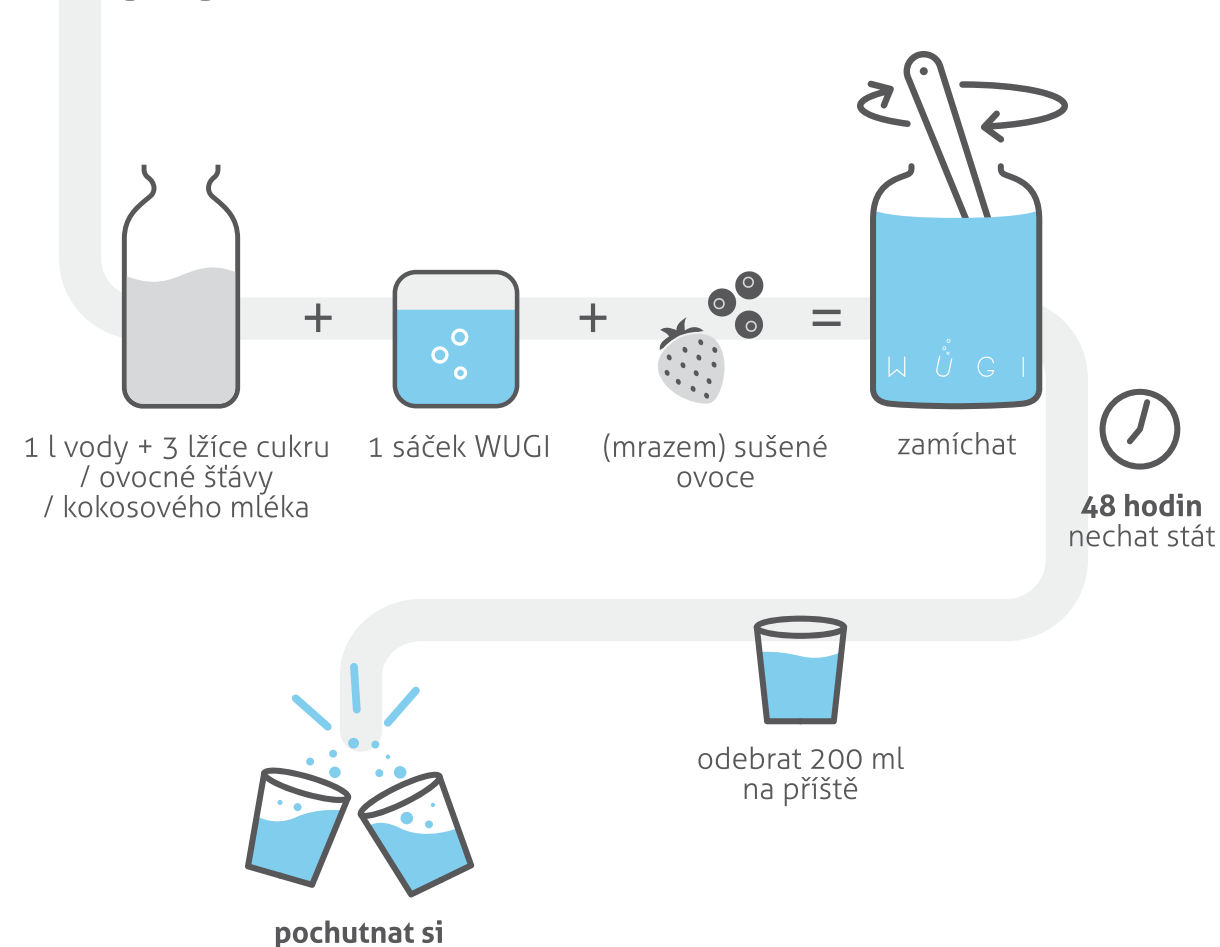
moc rád tě poznávám. Abych se trochu představil – jsem vodní kefir. Vlastně jsem taková bezmléčná veganská alternativa kefiru. Přírodní ionták, který osvěží, dodá energii a tělu prospěšné živé kultury. Ideální alternativa k limonádám a sodovkám, dokonce i pro děti. A mimochodem, protože jsem fermentovaný a probiotický, udělám dobře vašim střevům.

Zdravá střeva jsou základem zdraví.

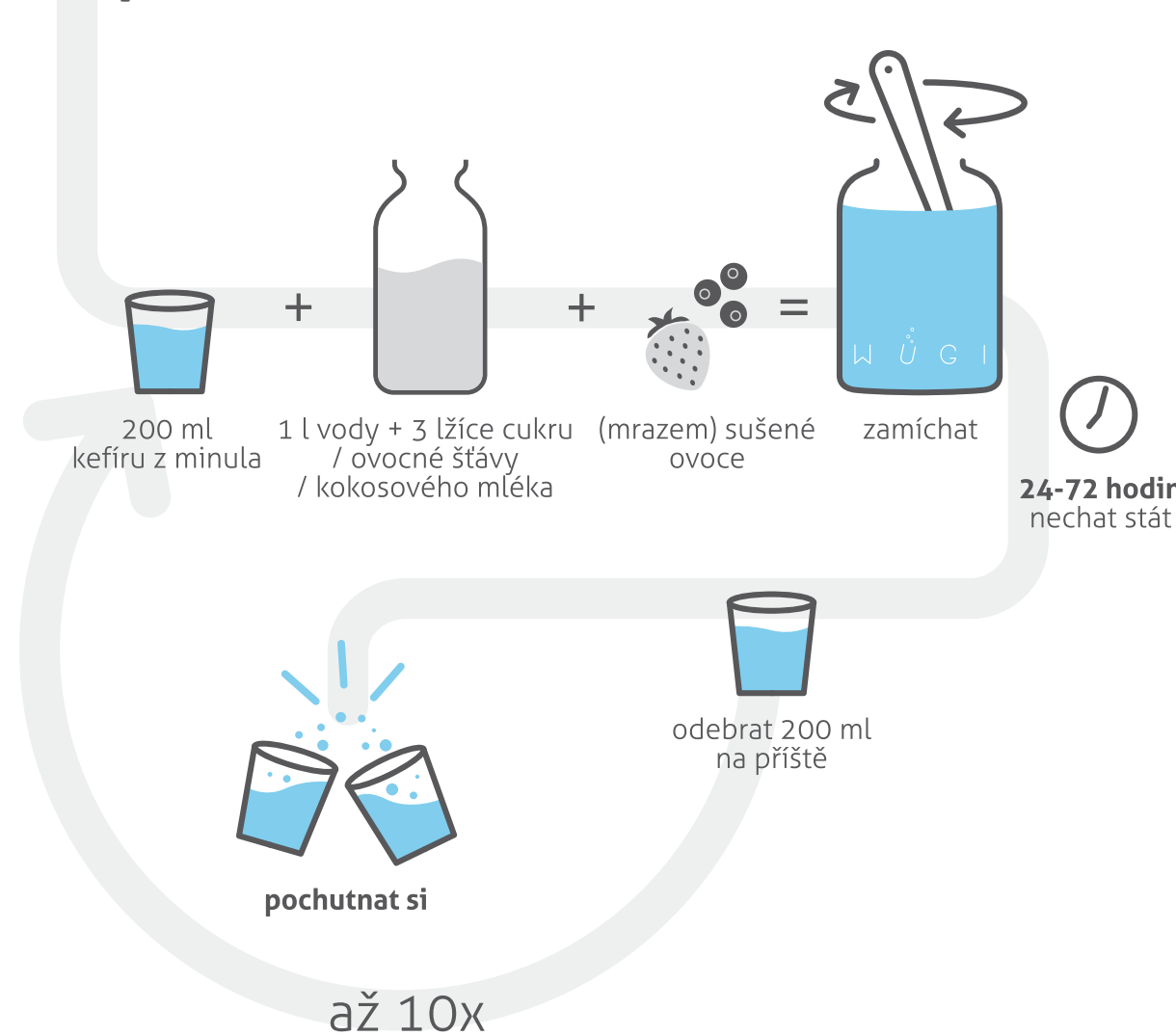
Jdeme na to?

Vodní kefirové kultury

Napoprvé



Napříště



Ovoce do kefiru patří!

Kefírové kultury jej milují. Nejlepší zkušenosti máme s **lyofilizovaným ovocem**, kefir pak často hezky bublá. Dále je vhodné sušené (nesířené a neošetřené oleji). Kefír občas **promíchejte**, aby se ovoce každý den ponořilo pod hladinu. Ovoce obměňujte každou 2. – 3. várku. **Čerstvé ovoce** můžete přidat taky, fermentujte ale jen 24 hodin a poté sced'te.

Musím přidávat cukr?

Cukr je k přípravě kefiru nezbytný. Bez něj (s umělými/nekalorickými sladidly) fermentace neproběhne. **Kefírové kultury cukr požívají** a mění jej např. na zdraví prospěšné organické

kyseliny a bublinky. Ze sladké vody se tak stává fermentovaný nápoj s minimem zbytkového cukru – osvěžující vodní kefir plný probiotik, postbiotik, enzymů, minerálů a dalších skvělých látek.

Jak na bublinky?

Sklenici, ve které WUGI připravujete, **nenaplníte celou**, ale max. 3 cm pod okraj. Trocha vzduchu se pro správné fermentování hodí. V dobře uzavřené sklenici může vzniknout kefir příjemně perlivý. **Kefír ale neublinkuje pokaždé**. Někdy si kultury od bublinek dávají oraz a neznamená to, že jsou kultury mrtvé. Používejte pro přípravu raději nerafinovaný (např. třtinový) cukr, a buď je nakopne ovoce, den fermentování navíc nebo začne perlit až další várka. Je to v pořádku.

Fermentace je živá a nikdy není stejná. Na co pozor?

❄️ nízká teplota – delší příprava:

Kultury pro svou práci potřebují teplotu kolem 24°C. Pokud máte doma chladno a kefir zůstává sladký, dejte jej na teplejší místo, přidejte sušené nebo lyofilizované ovoce a dejte kulturám ještě chvilku čas na práci. Při zpomalení kultury může příprava trvat třeba i 3 – 4 dny.



🔥 vysoká teplota – kratší příprava:

V teple kefir naopak pracuje rychle a za pár hodin už vám může připomínat burčák – to je dáno při fermentaci tvorbou organických kyselin, které mají typickou alkoholovou vůni. Alkohol jsme ale kontrovali a kefir zůstává nealko.

Kefír v průběhu přípravy ochutnávejte a připravte si tak akorát sladký, tak akorát kyselý pro vás 😊

Čistota – půl úspěchu

Sklenici pravidelně umývejte a špinavé okraje, které jsou nad hladinou kefiru, otřetejte, aby se vám tam nic nekalého neuchytilo.

Denně něco fermentovaného

Přirozené probiotické potraviny, kvalitní jídlo a radostný pohyb jsou to, co mikrobiom dělá šťastným. Hýčkejte si ho, je klíčem k dobrému zdraví. Dobrou chuť!

Rychlé recepty:

Kokosový nebo rostlinný kefir

Připravte si rostlinný kefir. Použít můžete cokoliv, co obsahuje cukr, ale žádnou chemii. Stačí přimíchat kultury, dle sladkosti rostlinného mléka dosladit a nechat den až dva fermentovat. Chuť rostlinných kefirů je specifická, hodí se do smoothie, zmrzlin, chia pudingu a kaší.

Ovocné fermentády

Vyzkoušejte fermentaci čerstvého ovoce. Lahodná je meruňková, malinová i třešňová fermentáda. Rozmixujte velkou hrst ovoce a nechte v hotovém kefiru fermentovat cca 24 hodin. Poté sced'te a servírujte, jak je libo.

WUGI probiotická kaše přes noc

Vločky, ořechy, semínka a sušené ovoce zalijte rostlinným kefirem a nechte přes noc fermentovat na lince nebo v lednici. Můžete použít i mix rostlinného jogurtu a panáka vodního kefiru – dodáte tím do kaše cenná probiotika. A ráno vstáváte k hotovému.

Tipy na super snídaně, svačiny, dezerty i zmrzliny najdete na www.wugi.cz/recepty

Jak balíme naše balíčky

Příroda je jen jedna.

A nám na ní záleží, a tak jsme se místo jednoduché cesty vydali na tu, která nám dává smysl a dělá radost.

- Balíčky vycpáváme papírem, lepenkou nebo 100% biologicky rozložitelnými výplněmi (Flo-pak a Opus Bio). Pokud máte v balíčku bublinkovou folii, recyklujeme tu, která k nám přišla odjinud.
- Krabice oblepujeme kompostovatelnou izolepou, takže ji můžete celou snadno recyklovat.
- Kefírové kultury jsou v kompostovatelném sáčku s papírovou etiketou. Když etiketu strhnete, sáček v kompostu během pár týdnů zmizí.

Děkujeme, že v tom jedete s námi!

Anna a Jirka

Časté otázky:

❓ Jak poznám, že je kefir hotový?

Hotový je zhruba za 48 hodin, je lehce sladký a kyselkavý. Může (ale nemusí) perlit. Čím déle kefir necháte stát, tím bude méně sladký.

❓ Jaký cukr mám použít?

Hodí se nerafinovaný třtinový, klasický bílý nebo sirupy neobsahující konzervanty. Kokosový cukr kulturám tolik nechutná, doporučujeme jej míchat s obyčejným v poměru 1:1. Med se nehodí, protože má antibakteriální účinky a kulturám moc nespěchá.

❓ Kefír má viskózní konzistenci, plavou v něm kousky, na dně je usazenina. Co se stalo?

Kousky, kal i usazenina se mohou objevit, vznikají rozkladem použitého ovoce nebo při přeměně cukru. Je to normální. Pozor na sušené ovoce, které někdy bývá ošetřeno olejem a v kefiru dělá „slizký“ povlak.

Více odpovědí na www.wugi.cz/caste-otazky-faq