TIBICOS
Sugestões de Iniciação

INGREDIENTES BASE:
1 Colher de sopa bem cheia de grãos de Tibicos;
250ml de água engarrafada.
1 Colheres de sopa RASA de açúcar (branco, amarelo areado, mascavado, rapadura ou demerara);

Nota – Não vale a pena colocar mais de 4 colheres de sopa por litro, independentemente da quantidade de grãos (salvo casos específicos).

UTENSÍLIOS:
- Frasco de vidro (com ou sem tampa hermética);
- Tampa (de plástico, metal, um pires, guardanapo + elástico, etc);
- Recipiente para onde coar o líquido;
- Colher;
- Coador ou peneira de malha muito fina;

  Opcional:
  - Funil;
  - Trincha ou pincel pequeno (se necessário, para retirar os grãos que ficam presos no coador ou nos ingredientes extra).

PREPARAÇÃO:
1. Dissolver o açúcar na água.
   Prove a água: Esta deve estar doce para o seu gosto. Se não estiver, junte mais açúcar (+ 1 ou 2 colheres de chá por ex.).
2. Adicione os grãos.
3. Tapar com material que permita circulação de ar: tampa (não enroscar completamente), guardanapo de papel (prender com elástico)...
4. Coloque o recipiente num local onde não seja nem muito abafado, húmido ou frio e onde não receba luz solar directa. Pode ficar no escuro.

QUANDO ESTÁ PRONTO?
Geralmente usam-se períodos fixos entre 24h e 72h e para a proporção sugerida de tibicos / açúcar experimente começar com 24h a 36h.

COMO SABER?
Prove, o mais importante é guiarmo-nos pelo sabor do chá.

No início da fermentação: o líquido deve estar doce;
No fim: agridoce ou ácido.

Por isso, se ao fim do período recomendado, estiver apenas doce ainda não está pronto.

Há quem prefira ácida. Consumir mais ou menos doce/ácido depende do gosto de cada um.

Como fazer para ir provando?
Pode inclinar ligeiramente o recipiente e verter para uma chávena de café ou pode usar a colher (lavada) directamente.

NO FIM DA FERMENTAÇÃO:



1. Despeje o conteúdo do frasco para uma garrafa ou outro recipiente a seu gosto usando o coador.
   a) Pode encher até cima mas certifique-se que a tampa não fica bem apertada. A fermentação não pára no frigorífico e a pressão gerada pode partir o vidro ou quando abrir fazer "repuxo" (como champanhe);
2. Não se preocupe se ficar um resto de fermentado no frasco. Se tiverem passado alguns grãos para o coador volte a colocá-los no frasco.



3. Se não quiser sedimentos na bebida, use um filtro de café na coagem.
4. Preparar outra fermentação seguindo as instruções acima.

Pode, se quiser, deitar todos os grãos para o coador e depois aproveitar para os lavar em água para retirar sedimentos. Prefira água engarrafada ou fervida (embora muitas pessoas usem directamente da torneira).

GUARDE NO FRIGORÍFICO.
A BEBIDA ESTÁ PRONTA A CONSUMIR!

:CUIDADOS NA MANIPULAÇÃO E PREPARAÇÂO DOS TIBICOS:

HIGIENE

Usar recipientes, utensílios e mãos lavadas (e bem enxaguadas) quando manipular as bolachas.

Se lavar os frascos com detergentes, certifique-se que estão mesmo muito bem enxaguados para evitar resíduos químicos.

ÁGUA ENGARRAFADA / FERVIDA / FILTRADA (tipo Brita)

Prefiro usar água engarrafada/mineral.

LAVAR OS TIBICOS?

Se ganharem muito resíduo, pode lavar com água engarrafada ou da torneira fervida.

CONTAMINAÇÃO POR MICRORGANISMOS INDESEJÁVEIS

Se tiver Fermentados como a Kombucha, por exemplo, tenha cuidado para não contaminar os Tibicos. Use recipientes e utensílios separados ou lave muito bem entre utilizações.

Evite ter os Tibicos a fermentar perto do caixote do lixo ou ao lado do sítio onde estiver a preparar alimentos ou a cozinhar, já que é possível a contaminação por fungos e bactérias indesejáveis.

Se guardar no frigorífico, sem, mas sobretudo, com os grãos, tape bem. Também podem acontecer contaminações.

MUDAR OS GRÃOS DE TIBICOS PARA NOVA FERMENTAÇÃO



Se usou ingredientes adicionais, preste atenção pois os grãos pequenos vão ficar "colados" quando coar. Tanto a esses ingredientes como aos utensílios.

Enxagúe tudo para um recipiente e depois volte a coar para aproveitar todos os grãos. O pincel recomendado é muito útil nesta fase.

TEMPERATURAS

Estas culturas beneficiam de um lugar morno (mas não abafado nem húmido). Evite acima dos 35°C / 95ºF e abaixo dos 5°C / 41ºF.

Aquecer os líquidos fermentados

Não ultrapasse os 45°C / 113ºF, se quiser manter cru.
Não ultrapasse 60ºC / 140ºF, se quiser manter como probiótico.

E se cozinhar?

Nesse caso, claro, perderá as propriedades probióticas.

LUMINOSIDADE

Evitar luz solar directa. Pode mantê-los no escuro.

: RECIPIENTES & UTENSÍLIOS :

Que materiais usar?
Prefiro vidro para os recipientes/frascos.

Devem usar-se materiais polidos. Os porosos, mesmo o vidro, são inadequados. Materiais com riscos, brechas, poros ou outros defeitos passíveis de albergar vida são abrigo para bactérias e, consequentemente, proibidos na indústria alimentar. Os plásticos de má qualidade, por exemplo, libertam toxinas.

Como regra geral, utilizo utensílios aprovados para uso culinário (símbolo com talheres e copos), em perfeitas condições e dou-lhes esse uso em exclusivo.

De notar que, infelizmente, nem todos os materiais que ostentam o símbolo talheres&copos são fabricados seguindo os padrões de exigência técnica. Muitos dos provenientes da Ásia têm esse problema.

Também pode usar:
Aço inoxidável – Metais de outro tipo, a não ser aço inoxidável, são insatisfatórios e nunca devem ser usados porque os ácidos formados podem reagir com o metal.

Plásticos – Polietileno ou polipropileno. Vinho ou cidra também são conservados em recipientes destes materiais. Não usar recipientes de PVC (cloreto de polivinil) ou poliestireno.

Cerâmica – Use apenas cerâmica refractária. A que contém chumbo não é adequada.

Porcelana – Apenas a que estiver aprovada para uso culinário.

: ARMAZENAMENTO :

ARMAZENAMENTO PARA CONSUMIR:
Depois de fermentado, guarda-se no frigorífico para consumo posterior, caso não seja consumido de imediato. Os fermentados aguentam muito mais tempo do que os alimentos não fermentados.

ARMAZENAMENTO PARA RETARDAR O FIM DA FERMENTAÇÃO:
Se souber que não estará em casa na altura prevista do fim da fermentação pode efectuar uma parte da fermentação no frigorífico e outra fora, começando primeiro dentro ou fora conforme for mais adequado.

ARMAZENAMENTO PARA PAUSA OU MENOR PRODUÇÃO:
Uma / duas semanas: aumente a proporção de açúcar, 2 ou 3 partes para 1 parte de grãos;
Três / Quatro semanas: com a mesma proporção, coloque no frigorífico.

a) Tape bem. Se estiver ausente, evite hermeticamente.

Nota: Os meus grãos já aguentaram 13 dias em viagem. Com uma proporção de 1/1 – 1 parte grãos/1 parte açúcar. Fechados em garrafa de plástico e na maioria do tempo em frigorífico. Chegaram bem ao destino.

Também já suportaram 20 dias no frigorífico em água sem açúcar.

ARMAZENAMENTO LONGA DURAÇÃO:
Para períodos maiores que 4/5 semanas:

a) Entregar a uma pessoa de confiança para cuidar;
b) Desidrate os grãos e guarde no frigorífico;
c) Congele.

:CONSUMIR O KEFIR DE ÁGUA:

QUE QUANTIDADE CONSUMIR?

Não conheço consenso referente a quantidades. Se nunca bebeu, comece com pouca. Cerca de 100ml diários misturados com outros ingredientes.

E não deixe em maturação / 2ªa Fermentação muito tempo, já que várias pessoas referem sentir-se alcoolizadas com o consumo. Apesar de o grau ser bem menor que uma bebida alcoólica, cada organismo reage à sua maneira e não tem necessariamente a ver com a idade.

QUANDO?

Assim que estiver pronto para quem gosta menos ácido.
Há quem não se dê em jejum, a outras pessoas não incomoda.
Dependendo da forma como se mistura com outros ingredientes ou se efectua uma segunda fermentação pode-se beber isoladamente, ao lanche, às refeições principais, fica ao gosto do utilizador…

COMO?

Se gostar, pode beber puro, assim que terminar a fermentação ou mais tarde;

Pode juntar água se estiver muito doce ou ácido (ácido, use água de Monchique que é muito alcalina);

Fazer batidos de fruta e/ou legumes;

Misturar directamente a chá e infusões frias ou mornas (máx. 40ºC);

Misturar a cacau, farinha de alfarroba, etc

Efectuar 2ª fermentações com variados ingredientes (chás, infusões, frutas e/ou legumes).



Na foto:
1 Pequena folha de couve;
2 Peras bem maduras;
1 Pedaço q.b. de gengibre;
200ml tibicos.

OS GRÃOS PODEM-SE COMER?

Podem.
No entanto, atendendo à demora com que alguns se reproduzem...

: AGRADECIMENTOS :

Em primeiro lugar, agradeço à Tânia Buzzi Hofmann que trouxe Tibicos de itália e que durante a sua estadia no nosso país teve a generosidade de partilhar os seus grãos (onde eles eram tão raros).

Agradeço também a: Elda Veiga, Gracinda Afonso, Soieu Sou e Tânia Gonçalves, por partilharem fotos, colocar dúvidas sobre estes textos, pelas informações e resultados das suas experiências com os Tibicos.

E a todos(as) que foram partilhando informação no grupo ou em outros Sites.

A tod@s, um bem hajam!