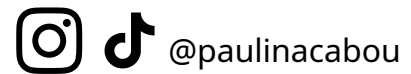
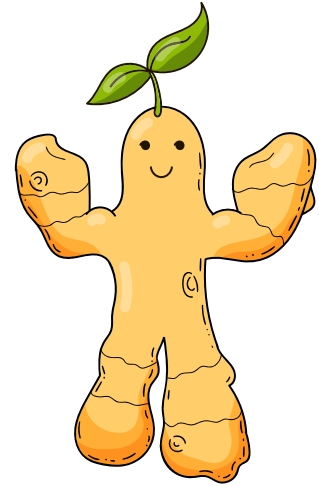


GUIA BASICA BICHO DE JENGIBRE

Por Paulina Cabou



El bicho de jengibre es un cultivo natural de levaduras y bacterias que se usa para fermentar bebidas caseras como refrescos naturales llenos de probióticos. Funciona de manera similar a una masa madre, pero para líquidos, este fermento crea bebidas burbujeantes y llena de beneficios nutricionales.



✨ Cómo Crear un Bicho de Jengibre

Ingredientes diarios:

- 1 cucharada de jengibre fresco rallado (con cáscara)
- 1 cucharada de azúcar (blanca, morena o de coco)
- 1 taza de agua sin cloro (filtrada o reposada)

Pasos:

1. Mezcla los ingredientes en un frasco de vidrio limpio hasta disolver el azúcar.
2. Cubre el frasco sin apretar, puede ser con una tela o sobreponer la tapa.
3. Deja fermentar a temperatura ambiente, recuerda que la fermentación es más lenta en temperaturas frías. Así que es esperado que se tarde más en invierno.
4. Repite este proceso de alimentar diariamente con 1 cucharada de jengibre rallado y 1 cucharada de azúcar. Mezcla bien hasta que el azúcar se disuelva.
5. Cuando veas burbujas y un ligero aroma fermentado, está listo para usar. Esto puede tardar de 4 a 7 días.

GUIA BASICA BICHO DE JENGIBRE

Por Paulina Cabou

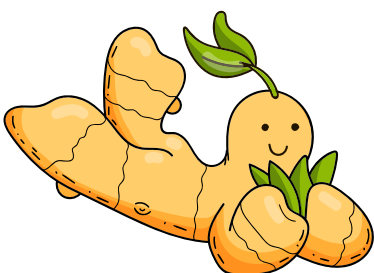
  @paulinacabou

✨ **Cómo Usar el Bicho de Jengibre**

Se usa una porción del líquido del bicho para fermentar bebidas como refrescos de frutas, limonadas y té.

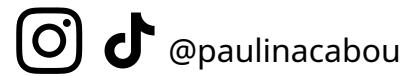
Uso en Bebidas:

- 1.Prepara una base dulce (infusión de hierbas, jugo de frutas o agua con azúcar). Se usa $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ de taza de azúcar por cada litro de agua. Esto depende de que tan dulce te guste la bebida final.
- 2.Agrega $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ taza de bicho de jengibre por cada litro de líquido.
- 3.Mezcla y embotella en frascos herméticos.
- 4.Deja fermentar 1-3 días a temperatura ambiente.
- 5.Abre la botella cada 24 horas para liberar gas y evitar explosiones.
- 6.Cuando esté lo suficientemente burbujeante, refrigera para detener la fermentación y disfrutar.



GUIA BASICA BICHO DE JENGIBRE

Por Paulina Cabou



☀️ **Cómo y dónde Mantener Tu Bicho de Jengibre**

Si lo usas frecuentemente, mantenlo a temperatura ambiente y aliméntalo cada 24 horas. Si no lo usarás seguido, guárdalo en el refrigerador y aliméntalo cada 1 a 2 semanas.

Se alimenta con 1 cucharada de azúcar y 1 cucharada de jengibre rallado. Mezcla bien y vuelve a refrigerar.

Para reactivarlo después de mucho tiempo en el frío, aliméntalo 1-2 veces a temperatura ambiente antes de usarlo.

☀️ **Preguntas frecuentes**

¿Se cuela el bicho al usarlo?

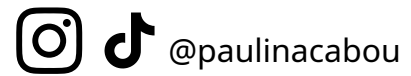
Cuando agregues el bicho de jengibre a una bebida, es recomendable colarlo para evitar que los pedazos de jengibre estén en nuestra bebida final. El líquido es el que contiene las levaduras y bacterias necesarias para generar carbonatación. Pero, si no te molesta el jengibre rallado, puedes dejarlo sin colar.

¿Se tira el jengibre que tiene dentro?

No es necesario tirarlo después de cada uso. Puedes dejar el jengibre dentro y seguir alimentándolo, ya que las levaduras seguirán fermentando con cada nueva adición de azúcar. Sin embargo, si notas que el jengibre se vuelve demasiado blando o comienza a descomponerse, puedes desechar parte de él y reemplazarlo con jengibre fresco.

GUIA BASICA BICHO DE JENGIBRE

Por Paulina Cabou



☀ Preguntas frecuentes

¿Cuánto tiempo dura el bicho de jengibre?

Así como la masa madre, si se mantiene bien alimentado el bicho puede durar indefinidamente. Solo hay que refrescarlo y alimentarlo regularmente. Si lo guardas en el refrigerador sin usarlo por mucho tiempo, es posible que necesite varias alimentaciones para reactivarse.

¿Se puede hacer el bicho de jengibre con otro tipo de azúcar?

Puedes usar azúcar blanca, morena o de coco. Evita edulcorantes artificiales o sin calorías, ya que las levaduras necesitan azúcar real para activarse.

¿Se puede hacer el bicho de jengibre con todo tipo de frutas?

⚠ Frutas o ingredientes que pueden causar problemas

- Frutas muy ácidas: Si la acidez es muy alta (como maracuyá o limón puro), puede ralentizar (hacer más lenta) la fermentación. Se recomienda mezclar con otras frutas o agregar más azúcar.
- Jugos con conservadores: Asegúrate de que los jugos sean naturales y sin sorbatos ni benzoatos, ya que estos pueden inhibir la fermentación.

Si pruebas con una fruta nueva, haz una porción pequeña y observa cómo reacciona. Experimentar es parte del proceso!

