

*Mariló*

GUÍA DE CUIDADOS

# BÚLGAROS

DE AGUA (TÍBICOS)



Gracias por sumarte al trueque. Los búlgaros son cultivos vivos: si los alimentas bien, te duran años.



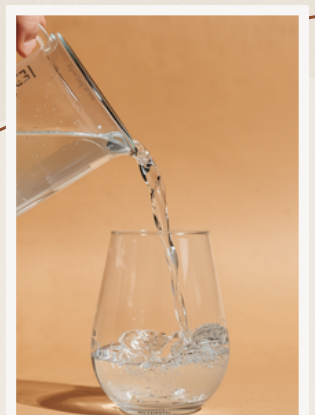
## Materiales

TÍBICOS (kéfir de agua)

Qué necesitas para comenzar tu cultivo de túbicos:

- Frasco de vidrio de 1 litro — permite ver el proceso de fermentación y no reacciona con los cultivos.
- Tela y liga — para cubrir el frasco permitiendo que respire sin dejar entrar insectos.
- Cuchara de madera o plástico — evita el metal reactivo que puede dañar los búlgaros.
- Agua sin cloro — filtrada o hervida y enfriada. El cloro mata los cultivos vivos.
- Piloncillo — sin aditivos, en trozos. Es el alimento principal de tus túbicos.

Consejo: Ten todos los materiales listos antes de comenzar. La limpieza es fundamental para mantener tus búlgaros saludables.



# RECETA BASE

Para preparar tu kéfir de agua necesitarás seguir esta receta básica. Las proporciones están calculadas para 40g de tíbicos.

## INGREDIENTE 1

### AGUA FILTRADA O HERVIDA

1 litro de agua sin cloro. Puede ser filtrada o hervida y enfriada. Es importante que no contenga cloro ya que puede dañar los tíbicos.

## INGREDIENTE 2

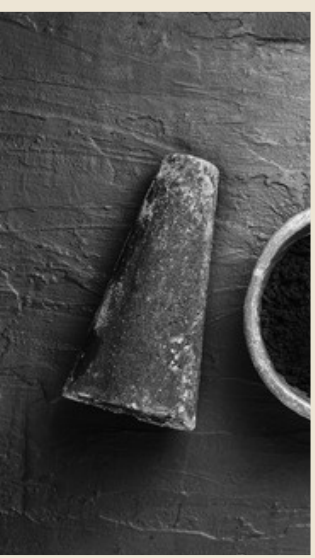
### PILONCILLO EN TROZOS

40-60 gramos de piloncillo natural en trozos pequeños. Asegúrate de que no contenga aditivos ni conservadores artificiales.

## INGREDIENTE 3

### TÍBICOS

40 gramos de tíbicos (búlgaros de agua). Son los cultivos vivos que fermentarán el agua con piloncillo.



*Mariló*



# Fermentación

Deja fermentar de 24 a 48 horas a temperatura ambiente (20-26°C). Tapa el frasco con tela y liga, nunca cierres hermético. Los tísticos necesitan respirar durante este proceso. Sabrás que está listo cuando veas burbujas y el líquido tenga un olor ligeramente ácido y dulce.



# Colado

Cuela con colador de plástico (nunca metal). Guarda los tísticos para repetir el proceso. El líquido resultante es tu kéfir de agua: refrigéralo y consume en 3-5 días. ¡Disfrútalo!

# Señales de salud

¿Cómo saber si tus tónicos están sanos?

Observa estas señales positivas:

- Burbujas activas: verás pequeñas burbujas subiendo constantemente, señal de fermentación activa.
- Olor característico: ligeramente ácido y dulce, agradable y fresco.
- Movimiento de tónicos: los granos suben y bajan en el líquido durante la fermentación.
- Crecimiento: tónicos sanos se multiplican con el tiempo.
- Color: translúcidos a blanquecinos, sin manchas oscuras.

Señales de alerta — descarta si:

- Olor a podrido o desagradable.
- Presencia de moho (pelusa verde, negra o blanca en superficie).
- Líquido viscoso o baboso.
- Tónicos que no fermentan después de 48h.

Si tienes dudas, es mejor descartar y comenzar con un nuevo cultivo sano.



Mariló

# Qué NO Hacer

Para mantener tus tópicos saludables, evita estos errores comunes:

- No uses utensilios de metal reactivo (aluminio, cobre). Usa madera, plástico o acero inoxidable.
- No utilices agua clorada directamente del grifo. Siempre filtra o hierve y enfría el agua antes.
- No uses piloncillo con aditivos o conservadores. Busca piloncillo puro y natural.
- No cierres el frasco herméticamente durante la fermentación.

*Mariló*

LOS BULGARITOS DE LILO  
TLALPAN CDMX | @MARILOBAKERYCOFFEE

