

trance2, praktijk voor hypnotherapie en energiewerk

Kuinrestraat 43, 3826 AE Amersfoort, [www.trance2.nl](http://www.trance2.nl), [info@trance2.nl](mailto:info@trance2.nl), 06 27 16 84 75

Contactpersoon: Celesta van Reeve

Betreft: Informatie voor het zelf maken van waterkefir

Bron: [www.waterkefir.net](http://www.waterkefir.net), leaflet The Ferment Company, website Rineke Dijinga, boek Anatomie en fysiologie van de mens (Ludo Grégoire ea.)

Documentnaam: 20190418\_trance2\_bereiding\_waterkefir

## Waterkefir

In het maag-darmkanaal leven in de dikke darm de meeste bacteriën. Een volwassene heeft gemiddeld 400 soorten darmbacteriën. De darmbacteriën leven van voedselresten zoals vezels en niet verteerde eiwitten en koolhydraten. Afvalproducten van hun stofwisseling zijn onder andere vitamine K, B5 en B8. Goedaardige darmbacteriën verhinderen dat ziekteverwekkende bacteriën zich in de darmen kunnen vestigen.

Kefir is een probioticum, een voedingsmiddel dat kant-en-klare goedaardige bacteriën en andere micro-organismen bevat. De variatie in bacterie- en giststammen is verschillend in waterkefir en melkkefir. Melkkefir leeft van melksuiker. De bacteriën en gisten in waterkefir zetten de suikers van rietsuiker en gedroogd fruit om in gezonde melkzuurbacteriën. In goed gefermenteerde kefir zit nog maar een verwaarloosbare hoeveelheid suiker (2-4 gram per liter). Door het ontstane koolzuur lijkt deze drank op een soort frisdrank.

Waterkefir is een van de gemakkelijkste gefermenteerde dranken om zelf te maken. Het is belangrijk om hierbij hygiënisch te werk te gaan.

### Ingrediënten:

- waterkefir korrels ([www.waterkefir.net](http://www.waterkefir.net), [www.thebaldbrewer.nl](http://www.thebaldbrewer.nl), [www.thefermentcompany.nl](http://www.thefermentcompany.nl))
- 1 liter gefilterd- of bronwater op kamertemperatuur (Verhouding 1 deel kefir korrels, 10 delen water, ½ deel rietsuiker.)
- 2 eetlepels biologische rietsuiker (Gebruik geen kokossuiker, ahornsiroep of honing omdat deze de groei van de kefir bacteriën kunnen remmen.)
- 2 gedroogde biologische vijgen (Of gedroogde ongezwavelde abrikozen, rozijnen of dadels.)
- ½ schoongeboende biologische citroen of minder dan een eetlepel biologische ongefilterde appelazijn (Zonder citroen of azijn kan ook.)

### Keuken benodigdheden:

- glazen weckpot van minimaal 1,5 liter
- schoonmaakborstel
- kunststof lepel
- kunststof zeef (ongeveer 14 cm doorsnede)
- kunststof beslagkom
- maatbeker
- glazen of plastic fles om de afgegoten waterkefir in de koelkast te bewaren

## Waterkefir bereiden

Stap 1: Vul de schoongeboende weckpot met het water en los de rietsuiker er in op. Voeg de vijgen en de appelazijn of citroen toe.

Stap 2: Stop de waterkefir korrels in de weckpot.

Stap 3: Sluit het deksel en zet de weckpot op een lichte plek (18 tot 30 graden celcius) maar niet in direct zonlicht. De waterkefir bacteriën gaan belletjes (koolzuur) produceren en er ontstaat een schuimlaagje aan de oppervlakte. De kleur van het water wordt wat troebeler. Het volume van de waterkefir korrels zal toenemen gedurende het fermenteren.

Stap 4: Open na ongeveer 48 uur fermenteren de weckpot voorzichtig vanwege de opgebouwde druk. Met een plastic lepeltje kun je proeven of de waterkefir klaar is. Als deze zuur en bitter smaakt dan heb je te lang gewacht met afgieten. Hoe langer je de kefir laat fermenteren hoe hoger het alcoholpercentage. In de zomer zal de fermentatie sneller plaats vinden.

Stap 5: Plaats de zeef op de beslagkom en giet de weckpot leeg. De waterkefir korrels in de zeef gebruik je steeds opnieuw. Als je een halve citroen gebruikt hebt dan pers je deze uit en voeg je het sap toe aan het vocht wat je zojuist hebt opgevangen. De andere gebruikte vruchten gooi je weg. De waterkefir kan in de koelkast in een gesloten fles twee weken bewaard worden. Waterkefir bevat circa 0,5% alcohol door natuurlijke fermentatie en circa 0,6 gram restsuiker per glas van 150 ml.

Stap 6: Maak de weckpot schoon met water. Spoel de waterkefir korrels in de zeef af onder koud stromend water en vul hiermee de weckpot opnieuw.

### Tips:

- Gebruik bij het schoonmaken van de weckpot en het overige gereedschap geen of zo weinig mogelijk ecologisch schoonmaakmiddel. Kefir reageert daar niet goed op. Je kunt eventueel wel een klein beetje baking soda gebruiken als schoonmaakmiddel.
- Laat de kefirkorrels nooit in contact komen met metaal.
- Gebruik natuurlijke en biologische ingrediënten. Waterkefir is erg gevoelig voor bespoten fruit.
- Ikea verkoopt weckpotten van ruim twee liter met bijbehorende lange schoonmaakborstel en glazen beugelflessen om de afgegoten waterkefir in de koelkast te bewaren. Blokker verkoopt weckpotten van ruim een liter.
- Een kunststof bolzeef en handige kefir lepel kun je online bestellen bij [www.waterkefir.net](http://www.waterkefir.net)
- Als je een fan bent van het werk van de Japanse onderzoeker Masaru Emoto dan kun je een sticker met de tekst 'Liefde en dankbaarheid' op de weckpot plakken.
- Bouw het drinken van waterkefir langzaam op.

### Meer informatie:

- [www.waterkefir.net](http://www.waterkefir.net)
- <http://rinekedijkinga.nl/veelgestelde-vragen/kefir.html>