

NEUS IN DE BOTER



Tekst David Hague

FOTO'S PATRICK HESSE



Maak je eigen waterkefir

Kefir is een soort Yakult drankje en dat kun je zelf maken!

Het is bijna weekend en wat is een beter begin dan een kleine gezonde tip van je oude vriend David, die onlangs 49 werd en zich nu officieel oud voelt. Grapje. Ach, ik vind het niet zo heel erg dat de jaren snel voorbij zijn gegaan en ik hoop dat ik met een gezond leven lekkende leidingen, verstopte vaten en kapotte kleppen kan voorkomen. Om dit te bereiken, ben ik wel overtuigd van het belang van een goede degelijke vertering van voedsel en dat dit ook het fundament van een goede gezondheid is.

Een juiste spijsvertering begint met goed kauwen. Daarom moeten we beter zorgen voor onze tanden en kiezen en vooral de tijd nemen om rustig te eten. Dus: geen fast food - wel langzaam eten! Een van de voornaamste redenen waarom de mens nu langer leeft dan bij voorbeeld in de Middeleeuwen is het feit dat we tegenwoordig de moderne tandheelkunde hebben. In het verleden stierven vele mensen omdat ze hun gebit kwijt raakten, daarna volgden ziektes en de langzame hongerdood. Een andere, meer recente kwestie die van invloed op onze gezondheid is, is dat we leven in een supersnel tempo. Mensen nemen vaak de tijd niet om te eten, omdat ze het zo druk hebben. Goed kauwen (elke hap tenminste 25 keer, zeggen ze) kan echt een gezonde spijsvertering helpen herstellen.

Kauwen zorgt er niet alleen voor dat het eten fijn gemalen wordt voordat het in je maag komt, het zorgt er ook voor dat de enzymen in het speeksel een begin maken aan het voedselverteringsproces. Als het voedsel goed vermengd is met speeksel voordat het naar de maag gaat, dan bevordert dit later het absorberen van de voedingsstoffen. In de maag wordt het eten verder gemengd met sappen en zuren. Het wordt een soep van micro-organismen en begint op die manier met het oplossen van de dingen die we eten.

Helaas, wij mensen zijn ons niet altijd bewust van de manier waarop wij omgaan met de familie van behulpzame bacteriën in ons lichaam. Met slechte voeding, koffie, alcohol en door te vlot te eten, vervuilen we ons systeem, met als gevolg dat onze spijsvertering

wordt verstoord. Op den duur kan een geremde spijsvertering leiden tot een heleboel kleine ongemakken. En deze kunnen zich dan weer ontwikkelen tot serieuze levensbedreigende problemen, als we niet oppassen. Daarom is het eten en drinken van voedingsmiddelen die onze spijsvertering ondersteunen en versterken geen slecht idee. Het is zelfs een gemakkelijke manier om die kleine micro-organismen een helpende hand te bieden.

En dat is de reden dat ik mijn kefir recept met jou wil delen! Kefir is een heerlijk drankje en het is gemakkelijk zelf te maken, het zit bovendien vol probiotica (pro = voor [uit het Latijn] Biotic = leven [uit het Grieks]). Af en toe een glaasje van dit licht alcoholische drankje (0,1%) is naar mijn mening een absolute aanrader.



Zo maak je je eigen kefirwater

Om kefir te maken heb je een zogenaamd 'startercultuur' nodig. Deze is eenvoudig te bestellen op internet. Er is veel informatie beschikbaar over hoe je kefir kunt maken, bewaren en van kunt genieten. Er zijn twee basis recepten voor kefir. De ene is met melk en de ander met water. Vandaag heb ik het over het recept met water, maar ik moet wel zeggen dat de melkvariant ook heerlijk is. Ik gebruik ongeveer 100 g waterkefirkorrels om 1500 ml te maken. Kefir is een verzameling van bacteriën en deze zijn best kwetsbaar, dus je moet ze echt behandelen met liefde! Nog een paar tips: bewaar ze op een koele plaats (uit de zon) en gebruik het zuiverste water en biologische citroenen als je aan de slag gaat.

Hoe maak je je eigen kefirwater

Ik gebruik:

- 1500 ml mineraalwater, zonder prik
- 1 hele biologische/ongewaxte citroen
- 2 gedroogde vijgen
- 6 eetlepels biologische rietsuiker
- 100 g waterkefirkorrels
- Plakjes gember (optioneel)



Het is erg belangrijk dat je de juiste soort (weck)pot gebruikt met een los deksel. Ik gebruik een grote glazen tweeliter pot van Ikea. Dit vanwege de vergistingsfase, een luchtdicht deksel kan eraf springen als de druk in de pot te groot wordt, en dat is bijna altijd het geval. Als je een fles met draaidop gebruikt, maak je kans op een ontploffing - dus wees gewaarschuwd!

Zo ga je te werk

Plaats de waterkefirkorrels in de schone glazen pot en voeg het koude mineraalwater toe. De bacteriën hebben ook voedsel nodig en dit komt in de vorm van suiker. Het recept vereist zes eetlepels rietsuiker. Dit is best veel, maar het grootste deel gaat op in de vergisting in de komende drie dagen, dus maak je geen zorgen over hoe zoet het wordt. Voor de smaak voeg ik citroen en vijgen toe. Tijdens de fermentatie worden de citroen en vijgen heel zacht en papperig, zodat wanneer je na drie dagen klaar bent om je kefir te zeven, je het fruit kunt weggooien. Gebruik trouwens nooit een metalen zeef of lepel voor het maken van kefir, omdat metaal kan reageren op het mengsel en schadelijk is voor de bacteriën. Gebruik dus altijd plastic of siliconen keukengerei. Giet je gefermenteerde kefir daarna door een plastic zeef en verwijder dus de citroen en vijgen.

Bewaar de kefirkorrels en gebruik ze eventueel voor je volgende brouwsel. Ik gebruik zelf een kleine trechter om vervolgens de drank in glazen flessen te doen, bij voorbeeld Grolsch flesjes met een beugelsluiting. Ook voeg ik een paar plakjes gember toe voor extra smaak. Het beste is de kefir minstens een nacht te laten rusten voordat je de eerste portie drinkt, de volgende ochtend is je kefirwater pas echt klaar om te drinken.

Met deze dosering kun je dagelijks een glas drinken, je volgende brouwsel is dan klaar als de eerste op is. Ik laat het kefirwater altijd gisten bij kamertemperatuur in een donkere kast, maar ik bewaar het eindproduct in de koelkast, want het is veel lekkerder om te drinken als het fris is. Een goede kefir moet niet te zoet zijn en moet een mooie droge en volle smaak hebben. Als je toch van een zoetere kefir houdt, dan kun je de vergisting na twee dagen afbreken. Dan bevat het nog steeds veel niet-gegist suiker, of als je liever een droge smaak wilt, laat het mengsel dan vier dagen fermenteren. Maar wacht dan niet te lang, want bacteriën zonder voedsel zullen afsterven. Mocht je nog hulp nodig hebben met dit recept, of bijvoorbeeld met het vinden van kefirkorrels, mail me gerust (info@davidhague.nl), ik help je graag!

