

Kefir. Hier volgt wat uitleg daarover:

Vaak wordt me de vraag gesteld of **probiotica** goed zijn. Dat is niet met een eenduidig ja of nee te beantwoorden, want er is zoveel op de markt dat je door de bomen het bos niet ziet. Maar er is een heel natuurlijk middelje dat je zelf kunt kweken, en dat is: kefir.

Jaren geleden kwam ik in aanraking met waterkefir. Een kennis van me had een pot in de vensterbank staan met een mysterieuze inhoud. Ik was geïntrigeerd door de korrels en vruchten die als een lavalamp uit de jaren 70 bleven bewegen. Ook het mede gezelschap kon de ogen er niet vanaf houden. Ik zal een filmpje toevoegen waarop je kan zien hoe dat eruit ziet.

Vroeger was het in bepaalde landen heel belangrijk om kefir te hebben, dat was namelijk heel veel waard, volgens verhalen soms zelfs meer dan goud! In het buitenland is het ook veel normaler om kefirdrink of yoghurt te eten of te drinken, daar koop je melkkefir naast de yoghurt in de supermarkten maar, maar in Nederland nog redelijk onbekend.

Maar ja wat is het?

Kefir is eigenlijk een groepje van levende goede bacteriën en gisten die nauw met elkaar samen leven. Het bevat ook probiotische culturen (melkzuurbacteriën) en valt onder de probiotica en heeft een goed invloed op je darmflora. En een goede darmflora is heel belangrijk voor je weerstand, voor de opname van voedingsstoffen uit je eten en drinken, een goede verbranding en dat alles is weer nodig voor een mooi figuur.

Je kunt kefir zien als een natuurlijk voedingssupplement, probiotica zonder moeilijke namen of modieuze potjes die in de winkels naar je lonken. Helemaal puur natuur en vol vitamines. Je kunt kefir gebruiken om je darmflora in goede conditie te houden of om je darmflora weer op te laten leven na bijvoorbeeld een antibiotica kuur. Het is een goede en natuurlijke vervanging van je frisdrank of een frisse uitvoering van je yoghurt.

Kefir is een hel bijzonder goedje.... Het zijn levende korrels en je moet ze goed verzorgen. Waterkefir heeft bijvoorbeeld suikers nodig in de vorm van kristalsuiker of gedroogde vruchten. Je geeft ze ook citroen en er is natuurlijk water nodig. Dat water krijgt een speciale smaak en bevat allerlei vitamines en bacteriën. Na een dag of twee ga je het vocht afgieten, en dat kan je drinken. De vruchten gooi je weg en de korrels spoel je schoon en gebruik je weer verder. Het vocht, de kefirdrink, kan je nog opleuken met vruchten, vruchtensap, kruidenthee, gember of honing. Melkkefir lijkt op het vroegere yoghurtplantje, ken je die nog? Maar ook in dit geval zijn het een soort korrels maar dan wat witter van kleur dan het waterkefir. Melkkefir fermenteert de melk en het produceert een soort karnemelkachtige yoghurt.

Hoe kom je eraan?

Als je erin geïnteresseerd bent, ga dan even Zoeken op Google, daar vind je nog veel meer informatie en ook adressen waar je het online kunt kopen. (goede ervaring hebben we met kefirshop.nl) Of vraag even in je omgeving want als er ergens iemand begint met kefir, dan is het net als de Herman Vriendschapscake. Je begint met een beetje en naar verloop van tijd zijn de korrels zo hard gegroeid dat je porties kunt uitdelen.

En zie je het niet zitten om dagelijks je portie kefir te verzorgen, met een beetje goed zoeken is melkkefir ook te koop in de winkels. Ik kan het je van harte aanraden als je op zoek bent naar een natuurlijke probiotica

Boekaanrader:

