

### Zelf waterkéfir maken

Waterkéfir is een frisse en licht bruisende drank met probiotica in de vorm van rechtsdraaiende melkzuurbacteriën (lactobacillen) en gisten. Het ondersteunt een gezonde darmflora. Het wordt gemaakt van water, suiker en waterkéfir korrels. De melkzuurbacteriën en gisten in de korrels zetten de suikers om in o.a. melkzuur en koolzuur en geven de specifieke lichtzure smaak aan deze drank. Kijk zelf wat je prettig vindt: koud of niet koud drinken. Buiten de koelkast gist de drank sneller door dan in de koelkast, hij wordt daardoor steeds bitterder van smaak. Begin met 1 glas per dag en kijk of je daar 2-3 per dag van wilt maken. Er zit na oogsten nog een beetje suiker in. Dat is niet erg, want de probiotica leven hier ook in je darm nog op door.

### Benodigheden:

- 1 plastic zeef
  - 1 plastic maatbeker van tenminste 1 liter
  - 1 plastic of roestvrijstalen lepel
  - 1 (ruim formaat) plastic trechter
  - 1,5 liter weckpot
  - 1 liter beugelfles
  - 100 gr kéfir korrels (kopen of krijgen, zie FB)
  - 1 gedroogde biologische vijg
  - 1 of 2 gedroogde biologische pruimen (optioneel)
  - 1/4 biologische citroen (plak)
  - 1,5-2 el biologische rietsuiker (afhankelijk van je eigen smaak)
  - 1 el kokosbloesemuiker (optioneel, je kunt ook 3 el rietsuiker gebruiken)
  - 1 liter water
- NB Als vervanger van suiker en water zou je ook met kokoswater kunnen experimenteren

### Procedure

1. Werk hygiënisch
2. De korrels reageren in negatieve zin op metaal, gebruik daarom plastic of houten hulpmiddelen
3. Spoel de korrels in het vergiet onder de kraan met lauw water af
4. Doe ze in de weckpot
5. Voeg de rietsuiker en kokosbloesemuiker erbij
6. Voeg toe: 1 vijg, 2 pruimen en eventueel een plak citroen
7. Gooi de liter water erbij
8. Eventueel de pot 1x voorzichtig omdraaien zodat alles goed mengt
9. Draai de deksel er op en zet de pot weg op een ietwat warme plek. Op internet vind je dat dat ook een lichte plek moet zijn. In mijn ervaring maakt dat niet uit. Ik zet de pot in mijn magnetron! Dan staat ie niet in de weg en daar is het een aangename temperatuur. De korrels houden wel van een beetje warmte (25-28 graden), maar op kamertemperatuur gaat het ook wel. Hoe kouder, hoe minder hard ze groeien.

10. De pot kan geluidjes gaan maken, een knorrepot! Dan gaat het goed. Ook zal je belletjes van de bodem naar boven zien stijgen, dat is ook een goed teken.
11. Na 2 dagen kun je oogsten, eventueel na 2,5 of 3 dagen, maar laat hem niet langer staan.

### Oogsten

1. Zet de trechter op de beugelfles (of op een plastic maatbeker van minstens een liter, dat staat stabiel en werkt makkelijker, dan giet je het daarna alsnog in de fles)
2. Daarop de plastic zeef
3. Gooi de pot voorzichtig leeg in de zeef, hou de trechter en zeef met 1 hand iets los vd fles, dan loopt de k fir er makkelijker in en stroomt de trechter niet over
4. Haal de vruchten tussen de korrels vandaan en gooi ze weg
5. Spoel de korrels heel even af in de zeef onder lauw stromend water
6. Spoel de weckpot om en doe de korrels er weer in, je kunt nu opnieuw beginnen

### De k fir

1. Proef de k fir even: is ie te zoet naar je smaak? Laat de fles dan nog even buiten de koelkast staan. Zo niet, bewaar hem dan in de koelkast. Hij houdt het daar gerust een maand of twee uit, maar bedenk wel: hij zal met de dag bitterder worden.
2. Drink 1-2 glazen per dag, bij de maaltijd.
3. De korrels groeien tijdens het fermenteren in aantal. Na een week room je ze af, tot je weer 100 gram over hebt. De overige korrels zet je in een schoon potje goed onder water. Voeg een half theelepeltje suiker toe en zet het potje in de koelkast. Zo gaan ze 'slapen'. Dit is ook de manier om je korrels weg te zetten als je op vakantie gaat, of even geen zin meer in brouwen hebt.

### Variaties

Doe er naar keuze bij (van begin af aan  f na oogsten): 5-10 biologische gedroogde kersen, stukje gedroogde mango of appel, 5-10 diepvries frambozen of wilde blauwe bessen. Er is meer te bedenken, maar dit is waar ik zelf ervaring mee heb. De korrels kunnen niet teveel fruit en ook niet alle mineralen verdragen. Het is aan jezelf om hiermee te experimenteren! Als het gewicht alsm ar 100 gram blijft, zijn de korrels niet zo blij geweest. Ze horen iets te groeien in aantal.

Wilde bosbessen bij start toevoegen bevallen mij het best en geven de k fir een mooie kleur.

Succes!

Lees op Pubmed meer over water k fir hier:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3993195/>