

# Probiotica/kefir maken

---

## 1. Probiotica

Probiotica is een belangrijk onderdeel van het programma De EetLijn. We hebben 2x per dag een product nodig wat onze darmflora herstelt, een zogenaamd probioticum. Dat kan zijn sojayoghurt, Griekse yoghurt, een portie olijven, een portie zuurkool; het zijn allemaal probiotische producten. Die producten bevatten bacteriën die de darmflora herstellen. 80% van alle gezondheidsklachten, waaronder vermoeidheid, huidproblemen, darmproblemen, gewrichtsklachten, overgewicht, ondergewicht enz. enz., kunnen voortkomen vanuit niet goed functionerende darmen. Daarom gebruik je in het programma 2x per dag een probiotisch product wat de darmflora kan herstellen. En hoe simpel is het om 2x per dag iets van een schaaltje sojayoghurt of Griekse yoghurt te eten? In het programmaboekje heb je op blz. 17 kunnen lezen waarom probiotica zo belangrijk voor je is en ook in les 1 van de 12 weken op pad met Nettie staat heel veel informatie over het nut van probiotica. Lees het allemaal nog eens door als het een beetje weggezak was.

## 2. Kefir

Een eervolle vermelding verdient het product kefir. Dat is een vetverbrandend probioticum. Klinkt goed hè? Het is qua probiotische werking nog sterker dan soja yoghurt of Griekse yoghurt. Eigenlijk zou kefir elke dag wel op je menu moeten (lees: mogen) staan. Daarom zit er in het startpakket een [startzakje kefir](#). Dit moet ruim voldoende zijn voor 1 maand. Je kunt er een hele maand kefir mee maken en na een maand is het raadzaam om weer een keer met een nieuw zakje te starten.

## 3. Hoe ga je te werk?

Zet een pak gewone melk of [sojamelk](#) op het aanrecht zodat het op kamertemperatuur komt. Maak het pak open, haal er een beetje melk uit en voeg het zakje kefirpoeder toe. Voeg ook een eetlepel suiker toe wanneer je sojamelk gebruikt. Dat kan gewone suiker zijn maar ik ben zélf een groot voorstander van een ruwe onbewerkte suiker die onverhit is tijdens fabriceren waardoor er meer vitamines en mineralen behouden blijven. Een goede glutenvrije en onbewerkte ruwe suiker is [palmsuiker](#). Maar mocht je dat niet in huis hebben, neem dan gewone suiker.

## 4. En toen?

Schud het pak melk met de kefir en de suiker een keer goed door en laat het 48 uur op het aanrecht staan. In die 48 uur zal het product gaan fermenteren en ontstaat er een yoghurt-achtig product met een lichte zure tintelende smaak. Het kan gebeuren dat de vloeibare deeltjes zich scheiden van de vaste deeltjes. Het product lijkt dan geschift maar als je het doorroert, krijg je weer een homogene massa. Als het product na 48 uur klaar is, dik genoeg en licht zuur, kun je de kefir in de koelkast bewaren en er regelmatig van eten. Als je weer nieuwe kefir wilt maken, haal je 3 flinke eetlepels van de kefir af en voegt die toe aan een nieuw pak melk op kamertemperatuur. Deze keer hoeft je het maar 24 uur te laten staan. Daarna weer in de koelkast en ervan eten en weer een nieuwe “batch” maken, zo noem je dat. Ik heb zelf altijd een pak in de maak op het aanrecht en een pak in gebruik in de koelkast. Je kunt ook een glazen fles gebruiken of een kefirmaker. Daar kom ik zo meteen op terug.

## 5. Op smaak maken

Je kunt de kefir heel goed op smaak maken met vers fruit. Lekker in de blender en indien nodig een paar drupjes Stevia, wat kaneel, ruwe cacao, je kunt er van alles mee maken. Of wat Aminozencomplex er door, chiazaad, kokosrasp en noten, al of niet met wat Stevia. Een héérlijk ontbijtje.

## 6. Wat kun je er nog méér mee doen?

Eigenlijk kun je in alle recepten waar met yoghurt als ingrediënt gewerkt wordt, ook met kefir werken. Zélf de EetLijn bakmixen maak ik tegenwoordig met kefir i.p.v. met Griekse yoghurt of sojayoghurt. Het is goedkoper en het lijkt wel alsof het brood/de koek iets luchtiger is. Gaat echt super. Zodra er bij mij een batch kefir klaar is, maak ik de volgende aan. Lopende band. ☺.

## 7. De kefirmaker

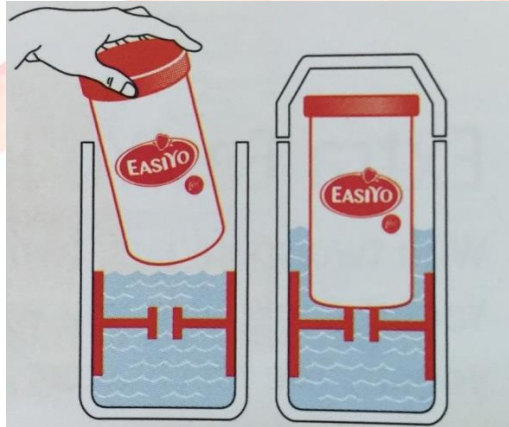
Ik zie op facebook berichtjes over de kefir. Bij de één lukt het vlekkeloos, de ander heeft er méér moeite mee. Bij mij lukt hij eigenlijk altijd maar ik praat er tegen, dat scheelt! ☺. Even zonder dolle. Ik hoor en las méér over de uitdagingen. Door de leverancier van de kefirzakjes ben ik attent gemaakt op de kefirmaker. Een ideaal “apparaat” om sneller kefir mee te maken met minder kans op mislukken. Het is stroomloos; je hebt enkel warm water nodig en je kunt je kefir in no time klaar hebben. Als je hem 's avonds klaar zet, is hij de andere ochtend klaar.

## 8. Wat is het?

Kefir kan dus op kamertemperatuur worden gemaakt. Wilt je extra dikke kefir? Maak dan gebruik van deze kefirmaker. Bij hogere temperaturen is kefir namelijk actiever en wordt het dikker. Let op, de kefirmaker kan alleen worden gebruikt met Kefirpoeder en niet met de verse kefirkorrels, die ook wel eens gebruikt worden. De stroomloze kefirmaker heeft een hittebestendige buitenkant en dient te worden gevuld met heet water. Door de hittebestendige buitenkant blijft de warmte behouden. Energiebesparend, milieuvriendelijk en gemakkelijk. Het apparaat is trouwens ook handig te gebruiken voor andere doeleinden. De binnenkant kan als wijnkoeler worden gebruikt en de beker als maatbeker.

## 9. Hoe werkt het?

De kefirmaker bestaat uit een soort thermosachtige buitenkant, een beker met deksel en een inzetgedeelte. Doe de melk in de beker, voeg kefir en suiker toe, deksel er op en even goed schudden. Zet het rode inzetstuk in de buitenkant zo diep als het kan en vul het apparaat met kokend water tot de bovenkant van het inzetstuk. Plaats de afgesloten beker er in. Het water zal wat stijgen. Plaats het deksel er op en klaar ben je. Plm. 8 uur later heb je een heerlijke kefir. Is hij niet dik genoeg naar je zin? Gewoon nog een poosje laten staan. Dat kan variëren van 8 tot 24 uur.



## 12. Tips van de leverancier van de kefir

- Er kan wei op de kefir komen te liggen. Dat is heel gebruikelijk, vooral in de zomer.
- De wei heeft een ander soortelijk gewicht dan de melk en gaat zich scheiden.
- Je kunt de kefir dikker krijgen door het 48 uur te laten staan i.p.v. 24, zelfs in de tweede batch en de batches daarna.
- Je kunt het eigenlijk niet snel te lang laten staan. Door de zuurgraad is het prima houdbaar.
- In de winter komt het vaker voor dat de kefir te dun blijft omdat veel mensen 's nachts de verwarming een stuk lager hebben en de temperatuur dus minder bestendig. Daardoor lukt hij in de zomer vaak beter. De kefir fermenteert het beste bij kamertemperatuur.
- Je kunt ook méér dan 3 el. gebruiken bij het doorkweken als je hem dikker wilt hebben.
- Je kunt de wei ook afgieten en daarna doorroeren. Dan kan hij ook dikker worden.
- Meestal wordt een tweede en volgende batch dikker dan de eerste.
- Qua melk, dat is een keuze. Ik heb voorkeur voor sojamelk met een eetlepel palmsuiker. Sommigen hebben een betere ervaring met gewone, evtl. houdbare melk. Dan hoeft er géén suiker bij. Rauwe melk rechtstreeks van de boer is ook een goede keuze.
- Amandelmelk kan ook gebruikt worden. De kefir zal dan wel wat zuur worden maar niet dik.
- De kefir mag in het licht staan maar niet in de volle zon.
- Het is belangrijk om na 4 tot 6 weken een nieuw zakje te gebruiken en helemaal opnieuw te beginnen. Na verloop van tijd gaat de kracht eraf. Dat ruik je niet en proef je niet maar kun je merken doordat je obstipatie kunt krijgen. Dat zóu dan aan de uitgewerkte kefir kunnen liggen.