

Kefir

RefleX Natuurlijk (w)eten



Kefir

Kefir is één van de oudste gefermenteerde dranken en is de verzamelnaam voor de melkkefir en waterkefir. Het is EN bijzonder smakelijk EN nog eens super gezond ook. Kefir wordt al duizenden jaren geconsumeerd en komt oorspronkelijk uit delen van Oost-Europa en Zuidwest-Azië. De naam is een afgeleide van het Turkse woord *keyfir*. Dit betekent 'je goed voelen' nadat je het gegeten hebt omdat het wordt geassocieerd met gezondheid en vitaliteit.

Voordelen die al jaren worden ervaren is dat door de darm regulerende werking een goed werkende spijsvertering ondersteunt. En een goede darmgezondheid is de basis voor je gezondheid. Straks meer over de voordelen van kefir. Herontdek en geniet van het zelf fermenteren, met onze kefir cultuur kun je nu zelf gemakkelijk (h)eerlijke en gezonde kefir bereiden.

Kefir is goed te combineren in allerlei recepten. Qua smaak is er eigenlijk geen vergelijkbaar product. Smaak is natuurlijk heel lastig in de juiste woorden te vangen, maar een omschrijving kan zijn:

- Is romig van smaak.
- Licht tintelend (koolzuurgasontwikkeling).
- Lichtzuur, klein beetje ricting karnemelk.
- Dikker dan melk, maar dunner dan yoghurt.
- Niet zoet.

Melkkefir is...

Eén van de twee kefirsoorten die er zijn. In de volksmond wordt het ook vaak yoghurtplantje of kefirplantje genoemd. Terwijl het niets met een plant te maken heeft en ook geen yoghurt is. Kefir is een gefermenteerde melkdrank, de melkzuurbacteriën zetten de lactose in de melk om in melkzuur. Het is verfrissend, licht tintelend, maar daarnaast ook een eenvoudig zelf te bereiden probiotische zuiveldrank met slechts twee ingrediënten. Namelijk melk en melkkefirkorrels.

Melkkefir bevat dus de probiotische culturen, de melkzuurbacteriën, en valt onder de Probiotica. (Probiotica: "voor het leven"). Pro betekent 'voor' en biotica betekent 'leven'. Probiotische bacteriën overleven de zure maag- en galzuren en komen hierdoor levend in je darmen terecht. Hier kunnen ze hun goede invloed uitoefenen. Door het gebruiken van kefir wordt het voedsel beter verteerd en opgenomen door de darmen. Dus een feestje voor uw darmen en gezond!



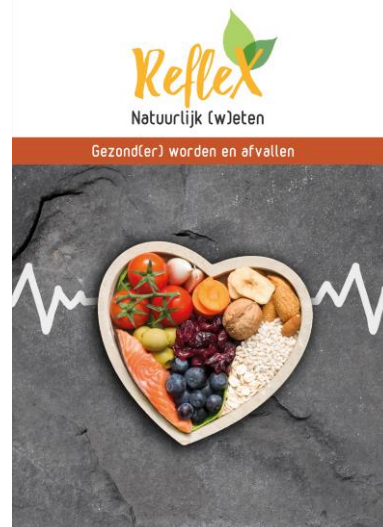
Mogelijke gezondheidsvoordelen van Melkkefir

De mogelijke voordelen van kefir als probiotische drank zijn groot.

- Kefir is een gezond voedingsproduct dat veel gezondheidsvoordelen kent en ondersteunt o.a. bij een goede spijsvertering. Kefir brengt evenwicht in het lichaam, werkt vitaliserend en is ideaal om dagelijks te drinken.
- Gefermenteerd voedsel en drank als bijvoorbeeld kefir ondersteunt de darmflora. Probeer het lichaam te zien als een ecosysteem en streef naar evenwicht. Genezen van de darmflora is het herstellen van de verbroken harmonie. De probiotica in kefir zouden dan ook kunnen helpen bij verschillende spijsverteringsproblemen. Een onderzoek over probiotische voeding en probiotica ondersteunen bij spijsverteringsproblemen: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22529959>
Omdat kefir de probiotische *Lactobacillus kefir* bevat en de koolhydraat kefiran, deze kunnen allebei bescherming geven tegen schadelijke bacteriën
- Kefir kan de botgesteldheid verbeteren en het risico op osteoporose verlagen. Kefir gemaakt van volle melk is een goede bron van calcium en van vitamine K2 die een belangrijke rol speelt in de calciumhuishouding. Hierdoor is kefir een effectieve manier om te zorgen voor een goede botdichtheid. Een onderzoek over Kefir en botdichtheid: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25278298>
- Licht verteerbaar.
- Voedzaam en uitgebalanceerd product.
- Ontslakkende werking.
- Het ondersteunt de darmen met het verwijderen van gifstoffen.
- Wordt snel opgenomen.
- Omdat kefir een bron is van goede voedingsstoffen profiteert je lichaam van deze aanwezige heilzame bacteriën, gisten, vitamines, mineralen en eiwitten.
- Kan ondersteunend werken bij ontstekingen van bijvoorbeeld de maag, luchtwegen, chronische darmontstekingen, leveraandoeningen, ontstekingen van nier en blaas, diverse buikklachten, diarree, obstipatie, diverse vormen van huidaandoeningen.
- Het lichaam wordt beter gevoed. Dit kan helpen tegen de hang naar ongezonde voeding.
- In melkkefir wordt de lactose in het fermentatieproces afgebroken. De normale slijmvormende werking verdwijnt in de melkkefir. De bacteriën zetten de lactose om in zuur, een minimale hoeveelheid alcohol en lucht. Door de levende culturen verbeterd de lactosevertering, zelfs vaak bij mensen die problemen hebben met lactosevertering. Mensen met een lactose-intolerantie reageren vaak wel goed op melkkefir. Het bevat veel minder lactose dan melk. De aanwezige enzymen kunnen de verdere afbraak van lactose ondersteunen. Geheel lactosevrije kefir kun je maken door gebruik te maken van plantaardige melksoorten.
- Kefir bevordert het verteren van zetmeel, suiker en alcohol. Doordat het zorgt voor een hoge zuurtegraad in de darm, kunnen parasieten en andere onvriendelijke organismen moeilijk overleven.
- Natuurlijk is ieder persoon anders in reactie. Reageer je toch op melkkefir dan kun je altijd voor waterkefir kiezen. Kefir kun je kant-en-klaar kopen maar je kunt het ook heel gemakkelijk zelf maken waarbij je een cultuur nodig hebt. Super makkelijk om te doen!
- Kefir kun je zelfs op je huid gebruiken! Het maakt de huid zacht en soepel. Zelfs uitwendig (aangebracht als masker) kan kefir weldadig werken voor zowel een vette als een droge huid.

- Let wel; Kefir is geen geneesmiddel. Wil je het therapeutisch gaan gebruiken ga dan in overleg met je arts of voedingsdeskundige.

Degene die mijn voedingsprogramma [RefleX Natuurlijk \(W\)eten](#) kennen weten dat melk hierin niet geadviseerd wordt. Zeker in fase 1 geheel niet. Het is slijmvormend en bij veel mensen, en zeker degene bij wie de spijsvertering niet optimaal werken, kan het samen met teveel aan granen en gluten bijdragen aan een darmdisbalans. En dan toch melk gebruiken als basis voor kefir! Hoe zit dat? Het eindproduct “Melkkefir” is qua gezonde voedingswaarde geweldig goed! Zo verdwijnt bijvoorbeeld de slijmvormende werking van melk bijna volledig in de uiteindelijke melkkefir drank en werkt het ook nog eens als een natuurlijk probioticum. Het tot rust brengen, herstellen en opbouwen van een goede darmflora is één van de pijlers van RefleX Natuurlijk (w)eten. En probiotische voeding is hiervan een onderdeel en is dan ook een vast onderdeel in RefleX Natuurlijk (w)eten. Kefir is hiervan een voorbeeld.



Heeft kefir ook nadelen of contra-indicaties?

Op zich is Kefir een alleen maar gezonde drank. Ben je lactose intolerant, dan wordt er vaker voor waterkefir gekozen.

Is er diabetes type 1 of 2 aanwezig kies dan voor melkkefir in verband met de mogelijke minimale suikerresten in waterkefir.

Begin je net met het drinken van kefir en weet je niet hoe je darmen hier op reageren begin dan met een half kopje per dag en voer dit langzaam op tot een beker kefir per dag.

Samenstelling.

Kefir drank – en dat geldt zowel voor de melkkefir als voor de waterkefir variant (zijn sterk verwant aan elkaar) - bevat zeer veel rechtsdraaiend melkzuur. Vooral de vitaminen B1 (Thiamine), B2, B6, B12, C, D en H (Biotine) zijn er in hoge mate aanwezig. Daarnaast – en dat maakt kefir uniek - is er de gezonde stof kefiran in teruggevonden dat nergens anders teruggevonden wordt. Ook waterkefir bevat de gezonde bacteriën, gisten, mineralen, en probiotica. Door het fermentatieproces bevat het een minimale hoeveelheid alcohol, niet meer dan ongeveer 0.2%.

(Bron: www.melkkefir.nl)

Bacteriën:

Lactobacillen:

- L. brevis
- L. cellobiosus
- L. acidophilus
- L. casei
- L. helveticus
- L. delbrueckii

Lactococci lactis:

- lactis
- diacetylactis
- cremoris

Streptococci:

- salivarius



- L. lactis
- L. fructivorans
- L. hilgardii
- L. kefir
- L. kefiranofaciens
- L. kefirgranum
- L. parakefir.

Gisten:

Kluyveromyces:

- K. lactis
- K. marxianus
- K. bulgaricus,
- K. Fragilis,

Saccharomyces:

- S. Torulopsis holmii
- S. Cerevisae
- S. Pastrorianus
- S. Radaisii

- lactis
- Acetobacter aceti en rasens
- Betabacteriun vermiforme
- Enterococcus durans
- Leuconostoc cremoris en mesenteroides

Candida:

- C. kefir
- C. pseudotropicalis,

Melkkefir zelf maken.

Kefir is goed en heel gemakkelijk zelf te maken. Dat kan met verse kefirkorrels maar ook heel goed met gedroogde melk- of waterkefirkorrels.

Welke melk kunt u gebruiken?

Alle dierlijke melk is mogelijk als koemelk of geitenmelk.

Welke melk je gebruikt is vooral een kwestie van smaak. De kwaliteit van iedere melksoort is namelijk qua kefir specifieke inhoudsstoffen gelijk. Ook rauw, gepasteuriseerd of gesteriliseerd maakt niet uit. Voor bederf hoeft u niet bang te zijn. Kefir heeft een sterk conserverende werking, wat vooral bij rauwe melk en wat hogere temperaturen wel van belang is.

Soms worden vetcijfergehalten genoemd van Melkkefir. Let wel dat deze volledig afhankelijk zijn van de melk die gekozen wordt. Het vetgehalte verandert namelijk niet! Alleen de melksuikers (lactose) worden grotendeels omgezet, dus in dat opzicht wordt de drank wel "magerder" dan het origineel, maar niet minder vet!

Welke niet dierlijke melk kunt u gebruiken?

Dan kun je gebruik maken van:

- Sojamelk.
- Amandelmelk.
- Rijstmelk.
- Havermelk.

Hier zit standaard géén lactose in. Plantaardige melk geeft natuurlijk wel een andere smaak dan dierlijke melk. Maar naar mijn mening ook erg lekker en gezond. Bij het gebruik van levendige korrels groeien deze niet of nauwelijks.

Wil je hiermee experimenteren met de levende korrels dan is het goed met het volgende rekening te houden. Zorg er eerst voor dat je voldoende en gezonde melkkefirkorrels hebt voor dierlijke melk. Met het overschot kun je dan naar hartenlust experimenteren. Zo heb je altijd nog voldoende melkkefirkorrels achter de hand.

Gedroogde kefirkorrels

Het voordeel van het gebruik van gedroogde kefirkorrels is dat dit supergemakkelijk en snel werkt. Je voegt de inhoud van dit zakje aan een liter gesteriliseerde melk toe, laat het een dag op kamertemperatuur staan en je hebt een kant en klare melkkefirdrink. Vervolgens ent je iedere dag 3 eetlepels van de reeds bereide drank bij een nieuwe portie melk. Dat kan natuurlijk in een fles of een weckpot. Maar je kunt het ferment ook rechtstreeks in een nieuw pak melk doen en de dop er weer op doen. Een dag laten staan en je bent klaar.

Aandachtspunt ten opzichte van verse melkkefirkorrels is wel dat je het niet oneindig kunt gebruiken, Ook zullen er zich geen melkkefirkorrels- of bloempjes vormen en zal het dus ook niet groeien.

Ik gebruik altijd de gedroogde kefirkorrels en ervaar het als super gemakkelijk en erg lekker. Ik maak het zelf van verschillende melksoorten, ook vaak de plantaardige. Ook van soja melk. Het voordeel hiervan is dat gefermenteerde soja wel goed is voor je gezondheid.

Een gebruiksaanwijzing krijg je erbij.

Je kunt de gedroogde melk- of waterkefirkorrels [hier](#) aanschaffen:

<https://www.reflex-zwolle.nl/product/melkkefir/>

<https://www.reflex-zwolle.nl/product/water-kefir/>

€ 3,65



€ 9,95



De melk- en de waterkefirkorrels zijn in de koelkast erg lang houdbaar. De uiterste houdbaarheidsdatum is voor de melkkefir februari 2021. De waterkefirkorrels tot november 2019.

Hier vind je een laboratoriumrapport van deze kefir, welke geproduceerd wordt door Innovative Products GmbH in Duitsland.

http://www.melkkefir.nl/ferment/201607_kefirferment_specificaties.pdf

En het analyse certificaat: http://www.melkkefir.nl/ferment/kefir_62810257.pdf

Waterkefir is...

Is een verfrissende, lichtbruisende, probiotische kefirsoort, het lijkt een beetje op een frisse limonadeachtige drank. Het is vergelijkbaar met melkkefir maar dan op waterbasis. Ook waterkefir is heel gemakkelijk zelf te bereiden, natuurlijk met gewoon water maar ook met bijvoorbeeld kokoswater. Met een éénmalige aanschaf kun je eindeloos doorgaan met het produceren van deze heerlijke, frisse en gezonde drank.

Ook waterkefir bevatten net als melkkefir melkzuurbacteriën en gisten. En ook na bereiding vitamine B1 (Thiamine), B2, B6, C, en H(Biotine). En mineralen en essentiële aminozuren en een kleine hoeveelheid tryptofaan.

Mogelijke gezondheidsvoordelen van waterkefir

Het heeft dezelfde gezondheidsvoordelen als melkkefir. Mogelijk word het nog beter verdragen als er al maag- of spijsverteringsproblemen zijn.

Waterkefir zelf maken

Ook waterkefir is eenvoudig zelf te maken met gedroogde waterkefir korrels.

Deze waterkefirkorrels zijn onder gecontroleerde omstandigheden versneld gedroogd (binnen één dag) zodat dit goed geconserveerd en dus veel langer houdbaar wordt, maar - belangrijker - weer goed, eenvoudig en op ieder gewenst moment weer te activeren is. De eenmaal geactiveerde gedroogde waterkefirkorrels zullen na korte tijd (ongeveer twee weken), exact dezelfde eigenschappen en werking hebben als de verse. U kunt deze kefir na ontvangst nog zeker een jaar bewaren in de koelkast of diepvries, voordat deze geactiveerd wordt.

Meer informatie Wat u wel en juist niet moet doen, bereidingswijze, tips en trucs, u kunt het terugvinden op de waterkefir website: www.waterkefir.net.

Kefir, probiotica en wetenschap

Op de website van www.melkkefir.nl kun je meer lezen over de onderzoeken naar kefir. <http://www.melkkefir.nl/probiotica-en-wetenschap.html>

Gedroogde melkkefir cultuur



Gedroogde waterkefir cultuur



Meer over darmgezondheid.

Darmgezondheid is het hart van je gezondheid. Gezondheid begint immers in je darmen is een veel gehoorde uitspraak. Kefir is een product wat al veel doet voor je darmgezondheid. Maar er is meer, meer te vertellen over darmgezondheid en wat jij kunt doen om te zorgen voor een goede en gezonde darmflora voor een gezond en vitaal leven. Wil je meer lezen over darmgezondheid? Vraag dan hier het informatiebulletin "Gezonde darmen, het hart van je gezondheid " aan: <https://reflex-zwolle.activehosted.com/f/11>

Veel plezier met deze informatie.

Met gezonde groet,
Celien van Dalen

RefleX Natuurlijk (w)eten

www.reflex-zwolle.nl
info@reflex-zwolle.nl



Reflex
Natuurlijk (w)eten

Inspiratie e-magazine.

Wil je regelmatig natuurgeneeskundige tips, adviezen en ontwikkelingen ontvangen? Meld je dan hier aan voor het inspiratie e-magazine: <https://reflex-zwolle.activehosted.com/f/18>



Op facebook kun je hier RefleX-Zwolle volgen:

<https://www.facebook.com/reflexzwoellenatuurgeneeskunde/>



Copyright:

De teksten en foto's zijn eigendom van RefleX-Zwolle, Celien van Dalen en mogen dan ook niet zonder toestemming en op geen enkele wijze gebruikt, verspreid, gescand of gekopieerd worden.

