

Gebruiksaanwijzing melkkefir

BENODIGDHEDEN CHECK:

- 1 houten pollepel
- 1 plastic vergiet/zeef; de korrels mogen nooit in aanraking komen met ijzer of rvs
- weckpot
- maatbeker
- weegschaal
- 1 liter fles bij voorkeur glas
- plastic/glazen opvangbak of kom
- 1 afwasborstel alleen voor de kefirpot te gebruiken

INGREDIENTEN:

- 🍷 400 ml volle melk (liefst -rauwe- biologische, maar bio-houdbare doet het ook prima)
- 🍷 40 gram melkkefir korrels

NA AANKOOP VAN JE KORRELS:

Voeg de bovengenoemde ingrediënten in de pot.

Zet de pot op een donkere plaats op kamertemperatuur. In je keukenkast bijvoorbeeld.

Ontlucht de pot en roer of schud hem minimaal 2x per dag. .

(Voorzichtig, er staat druk op. De Kefir gaat gisten, dat geeft koolzuur en dus druk op de deksel.)

FILTEREN NA 48 UUR:

Na 24 uur is de drank ingedikt. (Onderin of aan de zijkant van de pot, kan er een lichtgeel doorzichtige vloeistof zichtbaar zijn. Dat is wei.)

Schenk de drank uit in de plastic zeef en vang de kefir drank op in een opvangbak

Schenk het in je fles.

De korrels liggen nog in de zeef.

BEREIDING VOOR DE VOLGENDE FLES KEFIR:

Spoel de weckpot goed om. Niet met afwassop (of het moet biologisch zijn), maar met heet water en de 'eigen' afwasborstel.

De korrels groeien, weeg daarom de korrels.

Vul de weckpot met de kefir korrels en voeg 10x het gramsgewicht aan ml. melk toe.

(dus 50 gram korrels= 500 ml melk)

Ontlucht de pot en roer of schud hem minimaal 2x per dag. .

Na 24 uur is de kefir klaar en kun je de stappen volgen zoals uitgelegd onder het kopje filteren

EXTRA INFO:

De kefir korrels vermeerderen. Heb je korrels over? Geef het weg of maak een nieuwe pot of bewaar ze in de koelkast of vries ze in als reserve.

Vind je het zonde om ze weg te gooien maar wil je ze toch kwijt? Dan kun je ze altijd bij me langs brengen.

NOG VRAGEN? KIJK OP FAQ: WWW.VOEDINGABC.NL/KEFIR

Geniet ervan! ♥

meer info kun je vinden op www.voedingabc.nl en <https://www.facebook.com/mijnvriendjewaterkefir>

Meer info over melkkefir ...

'De drank uit de Kaukasus die 100-jarigen maakt.'

Melkkefir is een probiotische drank met honderden jaren geschiedenis. In 1908 bracht Irina Sakharova de eerste kefirkorrels naar Moskou, waar ze meteen een groot medisch succes werden.

In 1973 ontving zij zelfs van de minister van voedingsindustrie een bedankbrief daarvoor.

Naast melkkefir, bestaat er ook waterkefir en gemberbierkefir.

WAT IS KEFIR

Kefir is een symbiose van wel meer dan twintig micro-organismen, deze micro-organismen fermenteren melk (of suikerwater) tot een probiotische drank. Fermenteren is een proces waarbij micro-organismen; bacteriën, schimmels en gisten, gebruikt worden om een voedingsmiddel te maken. In dit geval voedt de kefir zich met melksuikers (lactose) en produceert het een pre-probiotische drank.

PROBIOTICA EN GEZONDHEID

Melkkefir zit boordevol waardevolle vitamines en mineralen en bevat licht verteerbare eiwitten.

Het zorgt het voor een betere vertering en opname van voedsel. Het elimineert ziekteverwekkende gisten in de darmen. Het heeft een kalmerend effect en is heilzaam bij slapeloosheid en ADHD.

Mensen met lactose gevoeligheid verdragen in sommige gevallen melkkefir maar voor hen is waterkefir een betere optie. Naast deze supergezonde drank, blijft het van groot belang gezond te eten en te leven.

WAT BEVAT DE MELKKEFIRDRANK NA BEREIDING?

Wanneer het om het aantal soorten **probiotische micro-organismen** gaat overtreft (melk)kefir voedingssupplementen. Kefir als pre- en probiotica bevat:

- 🍏 Lactobacillus Caucasus, Leuconostoc en Acetobacter- en Streptococcensoorten
- 🍏 Rechtsdraaiende melkzuurbacteriën gisten die in een symbiose samenleven
- 🍏 mineralen en essentiële aminozuren, waaronder tryptofaan (bouwstof van serotonine; wat rustgevend werkt op het zenuwstelsel en de voorloper is van melatonine)
- 🍏 vitamine B1 (Thiamine), B2, B6, B12, C, D en H (Biotine).

WELKE THERAPEUTISCHE EN ONDERSTEUNENDE WERKINGEN HEEFT KEFIR?

- | | |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| - maagzweren- en aandoeningen | - bloedarmoede, hoge bloeddruk, slapeloosheid |
| - darmaandoeningen
(bv. ziekte van Crohn, Colitis Ulcerosa) | - auto-immuun verstoringen, ondersteunend bij kanker |
| - verstoorde stoelgang | - candida (ondanks dat de kefir gisten bevat) |
| - ontstekingen luchtwegen, nieren en blaas | - huidaandoeningen (uitslag, eczeem) |
| - zenuwziekten, tuberculose, stress, depressie, ADHD | - na een anti-biotica kuur; om de darmen weer gezond te maken |

(Uit onderzoek blijkt dat het regelmatig drinken van kefir, maagzweren kan helpen voorkomen.)

VERKOOP KEFIRKORRELS

De kefirkorrels zijn niet te koop in winkels ivm de houdbaarheid en het is een bacterievorm.

Wil je er graag mee aan de gang? De korrels en/of het starterspakket melkkefir kun je bestellen via mijn site:

www.voedingabc.nl. Daar kun je ook meer info over waterkefir terugvinden.

Mijn vriendje heeft ook een facebookpagina: <https://www.facebook.com/mijnvriendjewaterkefir>

Veel kefir plezier!♥