

Waterkefir

Hierbij de instructie om te starten met de 2e fermentatie.

2e fermentatie:

Haal het fruit met een houten lepel (kefirkorrels houden niet van metalen) uit je pot. Je hebt van mij een gedroogde vijg of abrikoos gekregen. Die vrucht is helemaal leeggegeten en smakeloos geworden. De kefirkorrels (een samenklontering van gisten) hebben alle suikers verorberd. Het fruit is niet meer eetbaar.

Giet de inhoud van de pot leeg door een plastic zeef (geen metaal) en vang het vocht op. Met de korrels in de zeef kan je weer een nieuwe 1e fermentatie starten en met het vocht ga je dus verder naar de tweede fermentatie. Zoek daarvoor een stevige glazen fles, bij voorkeur beugelfles. Tijdens de 2e fermentatie gaat er druk opgebouwd worden in de fles, vandaar die beugel. Afhankelijk van het gebruikte fruit en de tijdsduur, kan die druk hoog oplopen!

Giet de vloeistof in de fles, samen met een scheutje siroop (zelfgemaakte fruitsiroop, of vlierbloesem-, gember-, ahornsiroop en een andere smaakmaker: paar bessen, rozijnen of een schijfje (gekonfijte) citroen. Net wat je lekker vindt. Experimenteer met de hoeveelheid siroop - dat is erg persoonlijk en smaakafhankelijk.

Sluit de fles goed af en laat minimaal 1 dag staan. In die afgesloten fles gaat druk opgebouwd worden: er ontstaat koolzuur - je maakt priklimonade! Afhankelijk van gekozen fruit en siroop krijg je meer of minder bubbels. Vlierbloesemsiroop, en ook citroensiroop/gesuikerde citroenschil, geven heel veel bubbels, het lijkt wel champagne! Blauwe bessen heel lichte prik. En zweven door jou toegevoegde rozijnen in de fles naar boven en weer naar beneden? Dan weet je: hier wordt prik gemaakt. Na minimaal 24 uur - maar dat komt niet zo precies - zet je de fles in de koelkast. Koud is je limonade het lekkerst. Hoe langer je de drank laat staan, hoe zuurder hij wordt. Het fermentatieproces gaat door. Dan is het tijd om te proeven! Pas op met openmaken, als de dop eraf gaat kan het er werkelijk uitspuiten, dus wees voorzichtig. Soms kies ik ervoor, om de flessen tussentijds te ontluchten, om de druk te verminderen. Dat is vooral bij gebruik van vlierbloesem-, magnolia- en citroensiroop het geval.

Heb je geen fruit / siroop in huis? De tweede fermentatie kan ook door vruchtensap toe te voegen. Ook daar moet je zelf wat experimenteren met de voor jou lekkere verhouding. Ik houd dan maximaal 1/3 vruchtensap en 2/3 waterkefir van de 1e fermentatie aan. Bij zoete sappen minder sap gebruiken. Appelsap met een kaneelstokje is ook erg lekker. De mogelijkheden zijn eindeloos! Tijdens *KUNST in Porre's Toen* had ik in de grote glazen sapcontainer waterkefir met grapefruitsap. Misschien heb je die wel geproefd?

Heb je de smaak te pakken? Dan kan je met de korrels nu verder voor weer een 1e fermentatie. Spoel de korrels af in de zeef onder de kraan, weeg ze en doe ze in een schone pot. Waarschijnlijk zijn je korrels al gegroeid en heb je nu al meer dan je start-hoeveelheid. Je gebruikt kefirkorrels, water en suikers in een vaste verhouding 1 deel korrels, 10 delen water, 0,5 suiker en 0,5 gedroogd fruit. Biologische suiker en ongezaaid fruit.

Stel, je hebt nu 50 gram korrels. Dan voeg je de helft van dat gewicht toe aan voedingsstoffen: 25 gram suiker en ook 25 gram gedroogd fruit (maar max 3 stuks.) Water is altijd 10x zoveel als korrel: nu dus 500 ml water. Je moet wellicht al naar een grotere pot! Zit alles er in? Deksel er op en 2 tot 4 dagen wachten. Langer niet - dan wordt 'ie vaak te zuur, gaat ten koste van de smaak (tenzij je dat juist lekker vindt). En dan ga je weer over naar de 2e fermentatie en begint het hele circus opnieuw.

Door je pot in de koelkast te zetten, vertraag je de fermentatie. In de koelkast kan je pot en inhoud ook goed bewaren, als je er even geen zin of tijd voor hebt, met vakantie bent etc. Je kunt je korrels zeker wel 3 weken zo bewaren - las ik op internet. Mijn eigen ervaring is dat de kefirkorrels ook na 1,5 maand nog prima zijn. Wil je weer starten, dan zou ik het koelkastvocht niet meer gebruiken - te oud. Buiten de koelkast begin je dan weer in de juiste verhoudingen met een 1e fermentatie.

Waterkefir is super gezond en heel goed voor je darmflora. Veel plezier er mee!!!
Smakelijke groet, Geerte