

Recept waterkefir met peer en sinaasappelschil

Waterkefir is een frisse, sprankelende gefermenteerde drank. Ongepasteuriseerd bevat het levende bacteriën en gisten wat ten goede komt aan de darmgezondheid. Het is te koop in natuurvoedingswinkels, maar je kunt het ook zelf maken. Waterkefir wordt gemaakt van water met suiker en enkele zuidvruchten, waaraan kefirkorrels worden toegevoegd. De korrels gebruiken de (fruit)suiker als voedingsbron en zetten die om in organische zuren, vitamines en antioxidanten. Wanneer na 2-4 dagen de suikers (bijna) gebruikt zijn wordt de drank afgezeefd en 24 uur in het donker gezet. Dan ontwikkelt de smaak zich verder en ontstaat er een beetje koolzuur. Het is ook mogelijk om er in die fase peer en sinaasappelschil (of andere smaakmakers b.v. appel en kaneelstokje) bij te doen waarop de drank verder fermenteert, een tweede fermentatie. Na een dag of 2 (afhankelijk van de omgevingstemperatuur) is de smaak optimaal. Dan kan de drank het beste in de koelkast bewaard worden, zodat het fermentatieproces (bijna) stil gezet wordt en de drank niet te zuur wordt.

Aangezien de meeste mensen het rond de feestdagen al druk genoeg hebben in de keuken, beschrijf ik hier alleen de tweede fermentatie die je kunt doen met een ongepasteuriseerde waterkefir zonder extra smaak (b.v. The Bald Brewer Original).

Om ruimte te hebben om peer toe te voegen, moet de drank in een (liefst glazen) pot van 1,5 liter of verdeeld worden over kleinere potten. Voeg aan 1 liter drank 1 flinke ongeschilde, in plakjes gesneden peer toe en de schil van 1 (biologische!) sinaasappel. Zet de pot op een (redelijk) donkere plaats bij kamertemperatuur (b.v. in keukenkastje of boekenkast) en proef na een dag. Wanneer je de drank lekker vindt dan zet je hem in de koelkast. De smaakmakers kunnen er in blijven tot het moment van consumptie. Heeft hij nog te weinig smaak dan laat je hem nog 1-2 dagen staan. Drink smakelijk!

Simone Pieterse

