

Wat is kefir?

Kefir wordt ook wel de 'champagne onder de melk' genoemd, of de 'drank van de 100-jarigen'. Misschien heb je wel eens gehoord van de Blue Zones. Dit zijn gebieden waar procentueel de meeste gezonde 100-jarigen ter wereld voorkomen. Van drie van de vijf Blue Zone-volkeren (de Hunza, de Bulgaren en de Georgiërs) is bekend dat zij dagelijks gefermenteerde zuivel gebruiken.

Volgens Wikipedia: "Kefir is een dik vloeibare, koolzuurhoudende en licht alcoholische melkdrank, die vermoedelijk oorspronkelijk afkomstig is uit de Kaukasus. Een vergelijkbare cultuur genaamd tara is afkomstig uit Tibet. Het wordt gemaakt met een mengsel van verschillende melkzuurbacteriën en gisten. Het woord is afgeleid van keyfir = 'je goed voelen'. Daarnaast bestaat er ook waterkefir, een drank op basis van vergisting van in water opgeloste suiker. Door toevoeging van fruit en het ontstane koolzuur lijkt deze drank op een soort frisdrank."