

Kefir, melk op zijn allerbest



Een natuurlijk fermentatieproces zorgt vaak voor een opwaardering van een voedingsmiddel of kruid. Denk maar aan tempeh dat beter verteerbaar is dan soja, aan appelazijn dat beter de stofwisseling bevordert dan appelsap en aan gefermenteerde knoflook dat dieper inwerkt dan gewone knoflook. Ook de voor velen niet zo eenvoudig te verteren koemelk kan door fermentatie een echte meerwaarde krijgen. Vooral de bijzondere kefir wordt terecht bij de zogenaamde “superfoods” gerekend.

⋮ *Poreuze, witte tot gele brokjes die eruit zien als stukjes koraal of kleine bloemkoolrosjes*

Melk: compleet maar complex

Koemelk wordt door de melkindustrie maar al te graag naar voor geschoven als een zeer compleet voedingsmiddel. Hierbij wordt er al te snel voorbij gegaan aan het feit dat voor veel mensen koemelk – zeker voorbij de zuigelingenleeftijd – niet zo eenvoudig te verteren is. Zo kan men moeilijkheden hebben om lactose of melksuiker te verteren (“lactose-intolerantie”) of kunnen de melkeiwitten en vooral de caseïnes een probleem opleveren (“koemelkintolerantie”). Helemaal anders is het gesteld met kefir: dankzij een fermentatie van melk door een bijzondere synergie van heilzame micro-organismen, ontstaat een eenvoudig verteerbaar “levend voedsel” of een voedingsmiddel dat door een aantal zeer interessante gezondheidsbevorderende eigenschappen terecht bij de “superfoods” wordt gerekend.

Door de productie van het lactoseverterende enzym lactase is de kans op lactose-intolerantie vrijwel nihil, ook “slijmvorming” door melk valt weg.

Wat is kefir precies?

Kefir is een gefermenteerd, mousserend melkproduct met een zure, frisse en romige smaak. Kefir ontstaat door een harmonische mix van gunstige micro-organismen: bacteriën als *Lactobacillus caucasicus*, *Acetobacter*, *Leuconostoc* en gunstige melkzure *Streptococci* en gisten als *Saccharomyces kefir* en *Torula kefir* zorgen voor een natuurlijk fermentatieproces, waardoor melk wordt omgezet in een levend, gezondheidsbevorderend voedsel. Bovendien zorgen de gisten van kefir door de productie van het lactoseverterende enzym lactase ervoor dat de kans op lactose-intolerantie vrijwel nihil is en dat de negatieve eigenschap van “slijmvorming” door melk wegvalt.

Kefir is zelf wel in lichte mate slijmerig, maar het slijm is van een goede kwaliteit dat een ideaal milieu vormt voor de aanmaak van goede bacteriën in het spijsverteringskanaal. Op te merken valt dat kefir niet alleen van koemelk kan gemaakt worden; ook van geitenmelk, schapenmelk en zelfs sojamelk kan er kefir aangemaakt worden.

De productie van kefir

Kefir wordt aangemaakt door middel van “kefirkorrels”: poreuze, witte tot gele brokjes die eruit zien als stukjes koraal of kleine bloemkoolrosjes en die variëren in grootte van een graankorrel tot een hazelnoot. Die korrels maken kefir uniek, want geen enkele andere melkcultuur vormt korrels. Kefirkorrels zijn opgebouwd uit de voornoemde bacterie/gist – combinatie, samengeklonterd met caseïne (melkeiwitten) en met complexe suikers, waarvan “kefiran” een voor kefir specifiek koolhydraat is. Aangebracht in melk op een temperatuur van 18 à 22° Celsius en in een hoeveelheid van 2 à 5 %,

gaan deze korrels de melk fermenteren en creëren ze door de kweek van goede micro-organismen het eindproduct na ongeveer 24 uur. Er wordt best ondertussen tweemaal geroerd. De korrels worden voor de consumptie van de kefir met een zeef verwijderd, gespoeld met water en kunnen vervolgens weer worden toegevoegd aan een nieuwe hoeveelheid melk. Indien de

korrels niet worden verwijderd, zal de gefermenteerde melk te zuur worden en zal de cultuur van micro-organismen afsterven. Kefir is duizenden jaren geleden ontstaan in de bergen van de Kaukasus in Oost-Europa. Melk, met kefirkorrels als “starter”, werd in lederen zakken gestopt, om een bruisende, licht zure drank op te leveren: “Airan”. De legende zegt dat de korrels werden geschonken door de profeet Mohammed en dat de moslims er alles aan deden om het geheim van deze gezondheidsbevorderende, helende drank te bewaren. Pas in de 18e en 19e eeuw bereikte kefir via reizigers de rest van Europa. Kefir zou verantwoordelijk zijn voor het grote aantal 100-jarigen in de Kaukasus.

Het verschil met yoghurt

Hoewel we yoghurt ook kennen als een gunstig fermentatieproduct van melk, mogen we kefir toch een stuk hoger inschatten. Kefir bevat in vergelijking met yoghurt, dat doorgaans maar één probiotische bacterie bevat, ook nog de hoger genoemde heilzame gisten en andere bacteriën. Bovendien heeft kefir ook een hogere voedingswaarde. Aan te tippen zijn vooral:

- voorverteerd, compleet eiwit met alle essentiële aminozuren in een goede verhouding: o.a. rijk aan tryptofaan
- **3,5 % vetten**
- **koolhydraten**: kefiran: een polysaccharide, eigen aan kefir en wat lactose
- **enzymen**: o.a. lactase
- **melkzuur**: vooral rechtsdraaiend
- **vitamines B**: o.a. B1, B3, B5, B6, foliumzuur, B12 en vrij veel biotine
- **vitamine K** (ook K2)
- **mineralen**: magnesium, calcium, fosfor
- **koolzuurgas**
- wat **alcohol** (0,1 à 0,01 %)
- **gisten** (Saccharomyces kefir en (Torula kefir), **bacteriën** (Lactobacillus caucasicus, **Acetobacter**, **Leuconostoc** en melkzure Streptococci)

Prebioticum én probioticum

Kefir mogen we in de eerste plaats bestempelen als een “synbioticum”, dat zowel een probiotische als een prebiotische werking heeft. Het is een probioticum omdat het zelf met Lactobacillus caucasicus, Leuconostoc en gunstige Streptococci melkzuurbacteriën aanvoert, die een gunstige darmflora helpen opbouwen. Het is een prebioticum omdat het met de gisten als Saccharomyces kefir en Torula kefir, met melkzuur en andere bestanddelen een voedingsbodem aanlevert voor de ontwikkeling van de goede darmflora. Hierdoor mag gesteld worden dat kefir:

- een **verstoorde darmflora** helpt te herstellen, bv. na een antibioticumkuur of bij overwoekering van de darm door ongunstige micro-organismen (zoals candida)
- de **natuurlijke weerstand** helpt te verhogen, bv. bij terugkerende **infecties van de ademhalingswegen**, bij de ziekte van **Crohn**, bij **chronische vermoeidheid**
- bijdraagt tot de normalisatie van de **darmpéristaltiek**, zowel bij **constipatie** als bij **diarree**
- een spijsverteringsbevorderende werking heeft en kan ingezet worden bij **opgeblazen gevoel** en **winderigheid**
- het **darmmilieu** helpt “schoon” te houden en het ontstaan van o.a. **carcinogenen (kankerverwekkende stoffen)** in het colon vermindert

Preventie en aanpak van maag-darmziekten

Kefir kan ook ingezet worden om aandoeningen van maag en darm te voorkomen of aan te pakken. Kefir creëert namelijk een hogere, natuurlijke zuurgraad in de darm en ze bevordert de aanmaak van natuurlijke antibiotische stoffen door de goede darmflora, die bovendien in competitie treedt voor voedingsstoffen met ongunstige organismen. Als gevolg hiervan krijgen gisten zoals Candida, bacteriën zoals Salmonella enteritidis, Helicobacter pylori en E. coli, parasieten en virussen minder kans om zich te ontwikkelen en te nestelen in het darmslijmvlies. Hierdoor kan kefir ingezet worden ter preventie van:

- **candidiasis** (overwoekering van Candida in de darm)
- **diarree** (bv. door Salmonella, E. coli...)

- voedselvergiftiging
- maagzweren (door afremmen Helicobacter pylori)
- parasitaire infecties

Hoge voedingswaarde en licht verteerbaar

Verder is het ook positief te noemen dat door het fermentatieproces van melk de normaal moeilijk te verteren melkeiwitten (vnl. de caseïnes) gehydrolyseerd of “voorverteerd” tot kleinere, vlot verteerbare en opneembare eenheden. Bovendien bevat dit licht verteerbaar eiwit alle essentiële aminozuren in een optimale verhouding. Kefir is dan ook een ideale aanvulling van het dieet bij:

- **zwangere en zogende vrouwen**
- **ouderen**
- **sporters**
- **opgroeïende kinderen**
- **herstellenden** na ziekte
- **AIDS- en kankerpatiënten**

Bijkomende gunstige effecten

Ten slotte zijn er nog een aantal andere gunstige aspecten aan kefir:

- vanwege de rijkdom aan **tryptofaan** (een voorloper van de rustgevendende neurotransmitter serotonine), aan bepaalde **rustgevendende peptiden** (korte eiwitstukjes) en aan **vitamines van de B-groep**, ondersteunt dit voedings-supplement het **zenuwstelsel**, bevordert het ons **mentale evenwicht** en werkt het **kalmerend** bij stress en tevens **slaapbevorderend**
- vanwege de rijkdom aan **B-vitamines** (waaronder biotine) en omdat het de darmflora bevordert, draagt het bij tot een **gezonde huid** en kan het ingezet worden bij ondermeer acne en huid-aandoeningen als te vette huid
- het draagt bij tot een **normaal cholesterolgehalte**

Wat bij lactose-intolerantie?

Omdat een deel van de lactose van de originele melk is omgezet door de gisten en bacteriën in kefir tot het lactoseverterende enzym lactase, verdragen mensen met lactose-intolerantie doorgaans kefir goed. Het in te nemen op een nuchtere maag is hierbij een goede tip.

Verschil met “waterkefir”



⋮ *Waterkefir wordt gevormd door welbepaalde kefirkorrels afkomstig van vijgen, rozijnen, dadels, honing of ahornsiroop.*

Er ook iets bestaat als “waterkefir”. Dit wordt gevormd door welbepaalde kefirkorrels niet aan te brengen in melk, maar in water met natuurlijke suikers, vooral afkomstig van vijgen, rozijnen, dadels, honing of ahornsiroop. Hierbij worden de suikers ondermeer omgezet

tot nuttige, stofwisselingsbevorderende zuren. Maar er is door de afwezigheid van een eiwitbron uiteraard geen “voorverteerd” eiwit in waterkefir aanwezig, wat een mindere voedingswaarde oplevert. Waterkefir ligt qua samenstelling dan ook dichter bij kombucha, een voedings-supplement dat het maag-darmmilieu optimaliseert.