

INHOUD

VOORWOORD 4

GOEDE GEZONDHEID BEGINT IN DE DARMEN 6

Inleiding 7

deel een ***GECONTROLEERDE FERMENTATIE*** 25

Inleiding 26

1. Waterkefir 30

2. Melkkefir 48

3. Kombucha 64

4. Jun 84

deel twee ***WILDE FERMENTATIE*** 99

Inleiding 100

5. Bietenkvass 102

6. Gemberbug 114

7. Honingmede 122

VERKLARENDE WOORDENLIJST 138

REGISTER 140

***GOEDE GEZONDHEID
BEGINT
IN DE DARMEN***



INLEIDING

Het onderwerp 'probiotica en de gezondheid van de darmen' is een uitgebreid en ingewikkeld thema. Wat volgt is een klein inzichtje in dit fascinerende universum.

WAT ZIJN PROBIOTICA?

Probiotisch betekent 'voor het leven' (*pro* betekent 'voor' en *biotisch* betekent 'met betrekking tot het leven'). Probiotica zijn 'goede' bacteriën en een van de sleutels tot algemeen welzijn. Ze geven je darmen meer 'goede' bacteriën, zodat die de overhand krijgen over de 'slechte'. Alle recepten in dit boek zijn bedoeld om je levende probiotica te bezorgen, om de gezondheid van je darmen te stimuleren, waardoor ook je algemene welzijn verbetert.

Probiotica spelen verschillende rollen in het spijsverteringssysteem.

- * Ze helpen bij de aanmaak van B-vitamines.
- * Ze beschermen tegen externe gifstoffen.
- * Ze verbeteren de efficiëntie van het maag-darmkanaal.
- * Ze stimuleren het immuunsysteem.

- * Ze verbeteren de darmfunctie.
- * Ze helpen bij het verteren en opnemen van voedingsstoffen uit voeding.
- * Ze spelen een rol in de hormoonstofwisseling.

WAT ZIJN PREBIOTICA?

Prebiotica zijn onverteerbare vezels die dienen als voedsel voor de probiotica in de darmen, waardoor die kunnen floreren. Voorbeelden van prebiotica zijn:

- * artisjok
- * paardenbloem
- * knoflook
- * ui
- * prei
- * mais
- * kool
- * zoete aardappel

probiotica

Goede bacteriën die helpen bij het verteren en opnemen van voedingsstoffen uit voedsel.

prebiotica

Onverteerbare vezels die de probiotica in de darmen voeden.

WAARDOOR KAN DE GEZONDHEID VAN JE DARMEN UIT BALANS RAKEN?

- * chemische stoffen in voedsel, water en lucht
- * slechte voeding en voedingskeuzes, waaronder suiker, gluten en conserveringsmiddelen in bewerkt voedsel
- * stress
- * medicijnen, waaronder antibiotica

HOE KRIJGEN WE 'GOEDE' BACTERIËN BINNEN?

- * door gefermenteerde voedingsmiddelen en dranken te consumeren
- * door supplementen met probiotica in te nemen
- * door de probiotica in de darmen te voeden met prebiotica (vezelrijk voedsel)

DE DRIE MANIEREN WAAROP JE DARMEN DE HOEKSTEEN ZIJN VAN EEN GOEDE GEZONDHEID



SPIJSVERTERING



IMMUUNSYSTEEM



EMOTIONEEL WELZIJN

DE DARMEN: DE HOEKSTEEN VAN EEN GOEDE GEZONDHEID

De darmen zijn de koning en koningin van de systemen in het lichaam. Ze moeten worden gevoed met levende probiotica en voedzame, vezelrijke voeding om optimaal te kunnen blijven functioneren. Alle recepten in dit boek zijn speciaal voor dat doel gecreëerd.

Onze darmen verwerken en verteren de voedingsstoffen uit ons voedsel en zijn verantwoordelijk voor de effectieve verwijdering van afvalstoffen. Maar de darmen zijn ook essentieel voor andere vitale lichaamsfuncties. Ongeveer 80 procent van het immuunsysteem is erin gevestigd en veel hormonen en neuronen worden erin aangemaakt en verwerkt. Enzymen en voedingsstoffen die belangrijk zijn voor onze vitaliteit worden eveneens gemaakt en opgeslagen in de darmen.

MANIEREN OM TE ***FERMENTEREN***

De twee belangrijkste manieren om te fermenteren waarop probiotische dranken worden gemaakt, zijn **gecontroleerde fermentatie** en **wilde fermentatie**.

GECONTROLEERDE FERMENTATIE

Bij deze methode heb je een starter (online verkrijgbaar) nodig – een symbiotische kolonie bacteriën en gisten, ook *scoby* genoemd – om het fermentatieproces te beginnen.

VOORBEELDEN VAN DRANKEN

Waterkefir

Een sprankelende, scherpe probiotische drank op basis van water, waarbij een waterkefircultuur wordt gebruikt om suikerwater te fermenteren.

Melkkefir

Een licht bruisende, zure probiotische drank op basis van melk, waarbij een melkkefircultuur wordt gebruikt om volle melk of notendrink te fermenteren.

Kombucha

Een gefermenteerd theetonicum, gemaakt met behulp van een kombuchascoby om gezoete groene, zwarte of kruidenthees te fermenteren.

Jun

Een drank van gefermenteerde groene thee en honing, gemaakt met behulp van een junsoby om groene thee en honing te fermenteren.

WILDE FERMENTATIE

Dit gaat spontaan door de van nature voorkomende gisten en bacteriën die in de lucht en op de schil van vruchten, groenten en wortels zitten, waardoor het fermentatieproces begint.

VOORBEELDEN VAN DRANKEN

Bietenkvass

Een zure bietendrank waarbij wilde gisten bieten en water omzetten in een probiotisch bietentonicum.

Gemberbug

Een starter waarmee gemberbier kan worden gemaakt. Gemberbug wordt gemaakt door water, gember en suiker te mengen, waarna de suikers door de wilde gisten worden veranderd in een bruisend probiotisch mengsel.

Honingmede

Een mengeling van honing en water die regelmatig wordt geroerd, waardoor wilde gisten worden aangetrokken om de suikers om te zetten in probiotica.



melkkefir

BLADZIJDE 48

*zwarte thee voor
fermentatie kombucha*

kombuchascoby

BLADZIJDE 64

juncoby

BLADZIJDE 84

*verse, niet-gehomogeniseerde
koemelk voor melkkefir*

kombuchascoby

BLADZIJDE 64

waterkefir met bosvruchten

BLADZIJDE 41



waterkefir met bosvruchten

Observeer hoe de mooie bosvruchten de waterkefir doordringen met hun prachtige kleur terwijl ze ook nog eens hun geur en antioxidanten afgeven. Je kan de bosvruchten hakken of fijnmalen in een blender of foodprocessor voordat je ze in de fles doet. Als je de vruchten hakt, eet ze dan na hun probiotische bad op – ze zitten vol goede dingen!

Vorbereiding: 15 minuten **Fermenteren:** 1½-5 dagen **Moeilijkheidsgraad:** gemiddeld
Houdbaarheid: in de koelkast maximaal 4 maanden **Voor:** ongeveer 1 liter

INGREDIËNTEN

1 x ingrediënten basisrecept
waterkefir (blz. 36)
1 handvol verse moerbeien,
frambozen of bosvruchten
van het seizoen

EERSTE FERMENTATIE

Volg de instructies van het basisrecept voor waterkefir.

BOTTELEN

Schep het gedroogde fruit uit de vloeistof en gooi het weg.

Zet een trechter in de opening van een glazen fles met een inhoud van 1 liter en een goed sluitende dop. Leg een zeef op de trechter en giet de waterkefirvloeistof door de zeef in de fles. Zet de waterkefirkorrels in de zeef weg om opnieuw te gebruiken of te laten rusten (zie bladzijde 32).

Pureer of hak de bosvruchten grof en doe ze in de fles.

TWEDE FERMENTATIE

Sluit de dop van de fles goed en laat de fles op een warme plaats staan om koolzuur op te bouwen. Dat kan 12-72 uur duren, afhankelijk van de temperatuur. Laat de waterkefir iedere dag 'boeren' om wat druk van de fles te laten. Draai hiervoor de dop iets open en dan weer stevig dicht.

DRINKEN

Wanneer de waterkefir zo sprankelend is als je lekker vindt (dit kan variëren van een klein beetje bubbels tot heel bruisend), zet je hem in de koelkast om het fermentatieproces te vertragen. Drink hem koud.