

Een borrelende weckpot met water en wat gedroogd fruit

Waterkefir

Bij kefir denken veel mensen aan een soort yoghurt, maar er bestaat een watervariant; een licht alcoholisch drankje dat veel fans heeft op internet.

Door **Nienke Beintema**

Het is leuker dan een aquarium. Het leeft, het beweegt, het borrelt. Je kunt er uren naar kijken. En het levert ook nog eens een verrassend lekker drankje op: fris en prikkelend, met een vleugje alcohol. Waterkefir, heet het. Een nieuwe rage, compleet met blogs, een webshop en filmpjes op Youtube.

Bij kefir denken veel mensen aan een soort yoghurt. Ook die wordt gemaakt door gisten en bacteriën. Maar er blijven twee varianten te bestaan: een met melk en een met water. Die met water staat nu te borrelen in mijn vensterbank, in een weckpot met water en wat gedroogde vijgen. Uit de glazige witte korrels op de bodem stijgt een constante stroom belletjes omhoog. Nu en dan drijven korrels langzaam omhoog, die dan een tijdje aan de oppervlakte blijven en dan weer zinken. Een fascinerend schouwspel. Ook de vijgen stijgen en dalen.

Mijn buurvrouw kwam ermee aanzetten. Dit moet je proberen, zei ze, en duwde mij een fles brouwsel en een potje korrels in handen. Je kunt die korrels ook bestellen op internet. Je doet ze in een weckpot met een liter water en wat suiker. Twee gedroogde vijgen erbij. En dan twee dagen laten gisten in de vensterbank, lekker warm in het zonlicht.

De korrels zijn een samenlevingsvorm van een tiental gisten en een stuk of twintig bacteriesoorten, waaronder een aantal melkzuurbacteriën. Die zetten met zijn allen de suikers om in massa (ze verdubbelen zichzelf in die twee dagen) en in koolzuurgas. Vandaar dat geborrel en de tintelende smaakensatie. Ze maken ook een heel klein beetje alcohol: 0,5 tot 2 procent. De vijgen voorzien de kolonie van extra suikers en geven een typerende smaak. Na-



Het zelf te brouwen drankje **waterkefir** komt van oorsprong uit de Kaukasus

derhand een kneepje citroen erbij, door een zeef gieten en de korrels opnieuw inzetten - nu in twee weckpotten - met vers water en nieuwe gedroogde vijgen. Of dadels, rozijnen of abrikozen. Volgens mijn buurvrouw kun je dat jarenlang volhouden, „als je je korrels goed verzorgt“.

De drank komt van oorsprong uit de

Kaukasus. In Europa staat het product van de *grains vivantes* al een paar eeuwen bekend om zijn heilzame werking. Het zit vol vitaminen, en de bacteriën zelf zouden onder meer de spijsvertering en de afweer stimuleren. Maar de drank is vooral heel lekker. En verstandig leuk om naar te kijken, zo in de vensterbank.