



kefirSan
Mit Agavensirup
hergestellt

Wasserkefir: Das gesunde Erfrischungsgetränk

Wasserkefir ist ein probiotisches und isotonisches Detox Getränk, das mittels Gärung von gesüßtem, mit Kefirknollen angereichertem Wasser gewonnen wird. Die in den Kefirknollen vorhandenen Hefen und verschiedenen Milchsäurebakterien leben in Symbiose zusammen (d.h. sind voneinander abhängig).

Die Hefen produzieren Vitamine und wandeln die bereits vorhandenen Mineralien so um, dass sie von den Bakterien assimiliert werden können. Letztere verwenden diese Nährstoffe für ihre Stoffwechselfunktionen. Sie zerlegen die im Wasser vorhandenen Zucker mithilfe einer Gärung. Dadurch wird der pH-Wert des Wassers so verändert, sodass es leicht sauer wird. Gleichzeitig entsteht ein anaerobisches (sauerstofffreies) Milieu. Hier fühlen sich sowohl die Hefen als auch die Bakterien wohl und reproduzieren sich schnell.

Parallel dazu sterben pathogene Mikroorganismen und Schimmelpilze (für welche Sauerstoff überlebenswichtig ist) ab und verschwinden. Aus diesem Grund fand die Milchsäuregärung schon in ferner Vergangenheit als Konservierungsmethode Verwendung.

Wasserkefir gibt es in verschiedenen Varianten: Mal wird das Wasser durch Fruchtsaft oder Kokoswasser ersetzt, mal werden Agaven- oder Dattelsirup etc. statt Zucker verwendet. Der zugrunde liegende Prozess bleibt aber unverändert.

Das gesunde Erfrischungsgetränk

Beim Zuckerabbau durch die Milchsäurebakterien entsteht auch Kohlenstoffdioxid. Dadurch wird der Kefir spritzig und kohlenensäurehaltig – vergleichbar mit anderen Erfrischungsgetränken.

Soll ein noch interessanterer Geschmack erzielt werden, kann das Ganze noch eine zweites Mal vergärt werden. Hier können Früchte und Gewürze beigegeben werden, um dem Getränk eine ganz besondere Note zu verleihen.

Das Resultat: Ein herzhaftes, leicht kohlenensäurehaltiges Getränk.

Wasserkefir enthält nur wenig Zucker, da der Großteil davon von den Bakterien im Gärungsprozess abgebaut wird.

Gesundheitsfördernde Eigenschaften von Wasserkefir

Das Bemerkenswerteste am Wasserkefir ist jedoch nicht sein niedriger Zuckergehalt. Es ist etwas Anderes, das ihn besonders attraktiv macht:

Während der Gärung reproduzieren sich die Milchsäurebakterien schnell und siedeln sich im Wasser an. Beim Trinken dieser Flüssigkeit, nehmen Sie große Mengen dieser gesundheitsfördernden, probiotischen Bakterien zu sich.

In unserem letzten Blog über Probiotika haben wir schon beschrieben, wie diese Mikroorganismen den Darm positiv beeinflussen und zur Prävention vieler Krankheiten beitragen können.



kefirSan
Mit Agavensirup
hergestellt

So werden ihnen folgende Wirkungen zugeschrieben:

- Sie regenerieren die Darmflora
- Sie helfen, Darmprobleme zu lindern und vorzubeugen (Reizdarm, Colitis ulcerosa, Morbus Crohn etc.).
- Sie fördern die optimale Absorption von Nährstoffen, Vitaminen und Mineralien.
- Sie beugen Allergien und Reizungen vor.
- Sie verhindern Infektionen, namentlich die durch den Hefepilz *Candida albicans* verursachte Candidose.
- Sie stärken das Immunsystem und schützen vor degenerativen Krankheiten wie Krebs und Diabetes.
- Sie versorgen uns mit den Vitaminen A, B (inklusive Folsäure), C und D.
- Sie haben sogar eine positive Wirkung auf Stress und Depression.
- Sie haben isotonische und entgiftende Eigenschaften.

Ihre Wirksamkeit wurzelt nicht primär darin, Krankheiten direkt zu heilen; vielmehr ermöglichen sie eine optimale Darmfunktion. Einerseits trägt dies dazu bei, dass wir wichtige Nährstoffe aufnehmen können, andererseits wird damit verhindert, dass Krankheitserreger und Giftstoffe, die das Immunsystem überlasten können, in unsere Blutbahnen gelangen.

Im Wasserkefir vorhandene probiotische Bakterienstämme

Wie Sie bereits feststellen konnten, ist Wasserkefir ein wunderbares Probiotikum. Gewöhnlich enthält er rund 10 – 15 verschiedene Bakterienstämme, alle gesundheitsfördernd. Die repräsentativsten darunter sind:

Lactococcus lactis

Lactococcus cremoris

Lactococcus diacetylactis

Lactococcus casei

Lactobacillus acidophilus

Kluyveromyces marxianus

Wasserkefir überflügelt somit deutlich das bekannteste Probiotikum, Joghurt, der normalerweise nur einen einzigen probiotischen Bakterienstamm aufweist.



kefirSan
Mit Agavensirup
hergestellt

Weitere Vorteile des Wasserkefirs

- Er ist viel leichter, da er keine Fette enthält.
- Er enthält keine Laktose, kann also von Allergikern und Veganern problemlos konsumiert werden.

Kurz, mit Wasserkefir können Sie sich mit ausgezeichneten Probiotika versorgen, ohne dabei Ihren Organismus mit Fetten und tierischen Eiweißen zu überlasten.

Wichtig: Behalten Sie den Zuckergehalt im Auge

Wie bereits erwähnt, wird der Zucker bei der Gärung des Kefirs von den Bakterien abgebaut. Allerdings bleibt immer etwas davon in der Flüssigkeit zurück. Je länger die Gärung dauert, desto niedriger der Zuckergehalt. Normalerweise beträgt der Restgehalt etwa 1,5 g.

Das Getränk hat einen frischen und spritzigen Geschmack; es muss also nicht noch zusätzlich gesüßt werden.

Wir empfehlen Ihnen, unsere Marke Kefirsan, wo wir uns bei der Herstellung um einen minimalen Restzuckergehalt bemühen, auszuprobieren. Außerdem haben wir ein großes Angebot an verschiedenen Geschmäckern: Ingwer, Kirsche, Kamille, Orange...

Schlussfolgerung

Wie Sie sehen, eignet sich Wasserkefir hervorragend dazu, den Anteil an probiotischen Lebensmitteln in Ihrer Ernährung zu erhöhen.

Wie bei allen anderen Lebensmitteln sollten Sie das Produkt nicht literweise konsumieren. Idealerweise nehmen Sie dieses gesunde Getränk regelmäßig und in moderater Menge zu sich.

Es ist empfehlenswert, auch andere probiotische Lebensmittel – wie zum Beispiel vergorenes Gemüse - zu konsumieren. Denn verschiedene probiotische Lebensmittel weisen unterschiedliche gesundheitsfördernde Bakterienstämme auf.

Da Wasserkefir aber ein leichtes und unkompliziertes Erfrischungsgetränk ist, wird es Ihnen jederzeit ermöglichen, eine probiotische Nahrungsergänzung zur Hand zu haben. Er ist eine ideale Alternative zu herkömmlichen Erfrischungsgetränken, die alles andere als gesundheitsfördernd sind.

Kefirsan ist nach Norm CEE als biologisches Getränk zertifiziert.