

# Planten en Schimmels

## Paddenstoelen en Kefir

### 2024

Zelf heerlijke eetbare paddestoelen of gezonde schimmels kweken is spannend en heel leuk om te doen. Elk artikel bevat uitgebreide gebruiksaanwijzingen. Koop ze alleen als u weet, dat u direct ermee gaat werken, het broed is (slechts) enkele weken houdbaar in de koelkast.

28 artikelen



**Vreeken's Zaden**  
SeedSaver der Lage Landen



**Pluggen - Zomeroesterzwam****Pleurotus pulmonarius**

Dit is de lichtbruine tot bijna witte zomeroesterzwam. De oogst verschijnt met name in de maand augustus. De vlezige zwammen laten zich uitstekend in zijn geheel bakken, en strelen dus behalve de tong ook het oog! U bent verzekerd van een heerlijk oesterzwamgerecht als u de delicatesses oogst wanneer de rand van de hoed zich strekt.



Oesterzwammen groeien het beste op: Berk, Iep, Populier, Wilg en (dikke) Beuk (>20cm); ze groeien redelijk op de Linde en Paardenkastanje.

NA AANKOMST VAN DE PLUGGEN, DEZE METEEN IN DE KOELKAST BEWAREN OM ZE VERS TE HOUDEN!

Leveringsmaanden: *het gehele jaar*

**413000.1** ± 100 pluggen € 14,50

**Pluggen - Winteroesterzwam****Pleurotus ostreatus**

Deze blauwgrijze winteroesterzwam geeft meestal na de eerste nachtvorst, bij zacht winterweer de eerste oogst. De vlezige zwammen laten zich uitstekend in zijn geheel bakken, en strelen dus behalve de tong ook het oog! U bent verzekerd van een heerlijk oesterzwamgerecht als u de delicatesses oogst wanneer de rand van de hoed zich strekt.



Oesterzwammen groeien het beste op: Berk, Iep, Populier, Wilg en (dikke) Beuk (>20cm); ze groeien redelijk op de Linde en Paardenkastanje.

NA AANKOMST VAN DE PLUGGEN, DEZE METEEN IN DE KOELKAST BEWAREN OM ZE VERS TE HOUDEN!

Leveringsmaanden: *het gehele jaar*

**414000.1** ± 100 pluggen € 14,50

**Pluggen - Shiitake****Lentinula edodes**

De zeer bijzondere Shii Take, ook wel Shiitake of Chinese paddestoel genoemd, wordt in Japan al sinds eeuwen geteeld en geprezen om zijn bijzondere voedingseigenschappen. Volgens Japanse traditie wordt Shii Take vaak geteeld op hout van ongeveer 20 cm dik en 100 cm lang. Deze paddestoel wordt licht tot donkerbruin met witte of lichtbruine schubben op de hoed, en kan 5-15 cm groot worden. De oogst valt in het late voorjaar en de herfst en is vrij gespreid. Shiitake groeit het beste op de inlandse Eik en redelijk op Berk, Beuk, Els, Hazelaar, Robinia en Tamme Kastanje

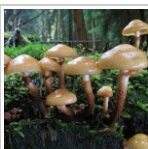


Leveringsmaanden: *het gehele jaar*

**415000.1** ± 100 pluggen € 14,50

**Pluggen - Bundelzwam****Kuehneromyces mutabilis**

De naam dankt de paddestoel aan de bundelvormige groei. Deze inheemse Bundelzwam heeft een duidelijke voorkeur voor beukenhout, maar groeit ook op eik, els, berk en wilg. Kenmerkend zijn de kleine roodbruine hoed en dunne lichtbruine steel. De hoed die ± 1-2 cm groot is plakt een beetje, wat overigens bij het bereiden verdwijnt. Het vruchtvlies is crèmegeel gekleurd. De paddestoelen zijn het lekkerst als ze dezelfde dag van oogsten worden klaargemaakt. De Bundelzwam is een appetijtelijke, knapperige paddestoel, iets pittig van smaak en erg geschikt voor soepen of ragouts. In Azië is de Bundelzwam heel populair en heet Nameko. Het gaat dan om een sterk verwant soort. NA AANKOMST VAN DE PLUGGEN, DEZE METEEN IN DE KOELKAST BEWAREN OM ZE VERS TE HOUDEN!



Leveringsmaanden: *het gehele jaar*

**415010** 25 pluggen € 8,50

**Pluggen - Eikzwam****Grifola frondosa**

Echt een zwam voor eikenstammetjes, maar de groei in beuken lukt ook. Je kan ze ook in levende eiken of beuken injecteren, de boom zal jarenlang oogst geven en er niet veel last van hebben. In Azië (vooral in Japan) is dit smakelijke zwammetje zeer populair. De werkzame stoffen in de Eikhaas zijn veelbelovend als behandeling tegen ernstige ziekten, zie internet. Het vruchtlichaam van 1 zwam kan een flinke afmeting bereiken! Voor bereiding kan je deze bakken, roosteren, frituren of koken. DIT SOORT IS NOG EXPERIMENTEEL, WE GARANDEREN GEEN SUCCES.



Leveringsmaanden: *het gehele jaar*

**415015** 15 pluggen € 8,50

**Pluggen - Fluweelpootje****Flammulina velutipes**

Een bekend groepsgewijs groeiend paddestoeltje, dat van oorsprong (al 300 jaar) in de Aziatische keuken furore heeft gemaakt. Buiten geteeld zijn ze prachtig geel-oranje van kleur, in Azië is de witte, in het donker gekweekte variant ook populair. Ze groeien op stammetjes van de Robinia, Berk, Beuk, Esdoorn, Es, Els, Paardenkastanje, Haagbeuk, Linde, Walnoot, Iep, Populier, Prunus, Wilg, Netelboom en Moerbe.



De paddestoel is vooral populair als ingrediënt voor soep en salades en zijn zelfs ingeblikt te koop. De smaak is fruitig en knapperig. Het fluweelpootje bevat antioxidanten zoals ergothionine. Onderzoek door de Nationale Universiteit van Singapore heeft aangetoond dat de steel van het fluweelpootje bovendien een grote hoeveelheid van een proteïne bevat die het immuunsysteem kan ondersteunen. Dit proteïne is mogelijk bruikbaar voor vaccins. (Bron: Wikipedia). Bereid de paddestoelen zo snel mogelijk na oogsten, ze zijn kort (hooguit enkele dagen) houdbaar.

NA AANKOMST VAN DE PLUGGEN, DEZE METEEN IN DE KOELKAST BEWAREN OM ZE VERS TE HOUDEN!

Leveringsmaanden: *het gehele jaar*

**415020** 25 pluggen € 8,50

**Pluggen - Populierleemhoed****Agrocybe aegerita**

Deze inheemse, beschermde zwam komt zowat overal ter wereld voor en groeit op populierhout, in mindere mate op wilgenhout, vlier, iep en moerbe. De teelt is gemakkelijk! De paddestoel wordt geogst zolang de bruine hoed gewelfd is, jong geogst het lekker! De witte steel is tot 2 cm dik en 10-15 cm lang. De smaak is zacht, zoetig en een beetje pittig nootachtig. De geur is prettig: fruitig en pittig en de paddestoelen blijven stevig, ook na bereiding. Goed te gebruiken in risotto's, salades, ragout of in een omelet. In gedroogde vorm is deze zwam al lang in de handel, maar hij wordt steeds meer vers gekweekt in Nederland. De Poppino wordt veel mediceaal aangewend: werking wordt vermeld tegen hoofdpijn, duizeligheid, misselijkheid en koorts. Momenteel is dit soort een hype, want hij zou infecties en tumoren bestrijden. De stoffen ceramide, methyl-β-d-glucopyranoside en a-d-glucopyranoside, linolzuur en een methyl ester hiervan zouden hier bij betrokken zijn. De paddestoelen zijn stevig en zijn 4-5 dagen houdbaar in de koelkast. NA AANKOMST VAN DE PLUGGEN, DEZE METEEN IN DE KOELKAST BEWAREN OM ZE VERS TE HOUDEN!

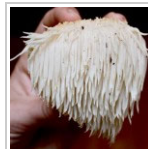


Leveringsmaanden: *het gehele jaar*

**415030** 25 pluggen € 8,50

**Pluggen - Pruikzwam****Hericium erinaceus**

Teelt is mogelijk op beuk (voorkeur!), eik, walnoot, esdoorn en Robinia. De Prruikzwam is een stevige paddestoel en de smaak... de één zegt nootachtig, de ander herkent er iets van krab of kreeft in. De vreemde verschijning van deze (bijna) stengellose paddestoel lijkt op afstand op een bloemkool, bij nader bekijken is het vruchtlichaam bedekt met in bollen uitgroeide bundels met zachte, hangende "stekels". De Prruikzwam is in China al duizenden jaren in zwang voor consumptie. Ze worden op verschillende manieren bereid: gevuld en in de oven gegaard, fijngesneden en rauw door salades of in reepjes gesneden en gebakken. De paddestoel is stevig en lang (1 week in de koelkast) houdbaar. NA AANKOMST VAN DE PLUGGEN, DEZE METEEN IN DE KOELKAST BEWAREN OM ZE VERS TE HOUDEN!



Leveringsmaanden: *het gehele jaar*

**415040** 25 pluggen € 8,50

**Pluggen - Zwavelzwam****Laetiporus sulphureus**

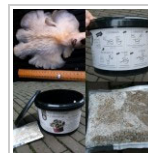
VOORLOPIG NIET LEVERBAAR. Deze fraaie, oranjezwam groeit op bijna elk loofhout, met een voorkeur voor Els, Es, Beuk, Kastanje, Eik, Populier en Wilg. De zwammetjes zijn (vooral jong) heel lekker, stevig en doen aan kippenvlees denken, in het Engels wordt deze zwam dan ook "Chicken of the Wood" genoemd. Gebruik verse stammetjes en ent deze 3 weken tot uiterlijk 3 maanden na de kap. Al de 50 deuzels zijn nodig voor 1 stam van 40 cm lengte en 20 cm doorsnee of een (zelfs nog levende) stopbe. De beloning is een zeldzame lekkernij! Deze zwam groeit ook op levende bomen en is dan een parasiet. Eet niet te veel in 1 keer, sommige mensen zijn allergisch.



Leveringsmaanden: *het gehele jaar*

**Rotterzwam Kweekset****Pleurotus ostreatus**

Kweek Oesterzwammen op je eigen koffiedik! De basis: 1) een duidelijke uitleg, 2) het broed van de Grijs- of Winteroesterzwam en 3) een zwart emmertje van gerecycled kunststof. Voeg daaraan je koffiedik (of koffiedroes) toe in fases volgens de aanwijzingen en ziedaar: heerlijk verse oesterzwammen! Afmeting emmer 20 cm (doorsnee boven), 17 cm (doorsnee onder) en 14 cm hoog. NA AANKOMST VAN HET BROED, DEZE (VOOR GEBRUIK) METEEN IN DE KOELKAST BEWAREN OM ZE VERS TE HOUDEN!



Leveringsmaanden: *het gehele jaar*

**415060.1** 1 set € 14,95

**Rotterzwam Aanvulling****Pleurotus ostreatus**

Heb je nog het emmertje uit de kweekset (415060) maar is de schimmel verloren gegaan? Dan kan je met dit zakje broed weer opnieuw beginnen!



Leveringsmaanden: *het gehele jaar*

**415065** 1 zakje € 6,95

**Rotterzwam Vervangingstape****Pleurotus ostreatus**

Na gebruik van de Rotterzwam Kweekset (415060) moet je een nieuw stukje ademend tape plakken op de plek waar de zwam uit de emmer groeit. Dit rolletje voorziet in tientallen verse startmomenten!

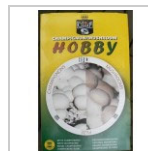


Leveringsmaanden: *het gehele jaar*

**415066.1** 1 rolletje € 2,95

**Mini-Sets - Helderwitte****Champignons****Agaricus bisporus**

ALTIJD VERS BROED! Helderwitte champignons, klein of groot oogsten. Vers altijd het lekkerst... Duidelijke gebruiksaanwijzing ingesloten. NA AANKOMST VAN DE SETS, DEZE METEEN IN DE KOELKAST BEWAREN OM ZE VERS TE HOUDEN!



*Onze paddestoelensets zijn eenvoudig in gebruik en worden getest op succes! Dankzij koel opslag en verse aanvoer geven we GARANTIE. LEVERBAAR VAN SEPTEMBER T/M MEI*

Leveringsmaanden: *januari t/m juni, september t/m december*

**415090.1** 1 set 3 liter € 7,50

**Grote-Sets - Helderwitte****Champignons****Agaricus bisporus**

ALTIJD VERS BROED! Helderwitte champignons, klein of groot oogsten. Vers altijd het lekkerst... Duidelijke gebruiksaanwijzing ingesloten. NA AANKOMST VAN DE SETS, DEZE METEEN IN DE KOELKAST BEWAREN OM ZE VERS TE HOUDEN!



*Onze paddestoelensets zijn eenvoudig in gebruik en worden getest op succes! Dankzij koel opslag en verse aanvoer geven we GARANTIE. LEVERBAAR VAN SEPTEMBER T/M MEI*

Leveringsmaanden: *januari t/m juni, september t/m december*

**415100.1** 1 set 7,5 liter € 9,95

**Mini-Sets - Franse (Beige)****Champignons****Agaricus bisporus avellaneus**

ALTIJD VERS BROED! Deze wordt ook wel Kastanje Champignon genoemd en is ook steeds vaker in de winkel te koop, deze "grotchampignon" bevat minder vocht dan de witte en heeft derhalve meer smaak. Ten onrechte (maar begrijpelijk) wordt gedacht dat dit de wilde variant is. NA AANKOMST VAN DE SETS, DEZE METEEN IN DE KOELKAST BEWAREN OM ZE VERS TE HOUDEN!



*Onze paddestoelensets zijn eenvoudig in gebruik en worden getest op succes! Dankzij koel opslag en verse aanvoer geven we GARANTIE. LEVERBAAR VAN SEPTEMBER T/M MEI*

Leveringsmaanden: *januari t/m juni, september t/m december*

**415190.1** 1 set 3 liter € 7,50

### Grote-Sets - Franse (Beige) Champignons



#### Agaricus bisporus avellaneus

ALTIJD VERS BROED! Deze wordt ook wel Kastanje Champignon genoemd en is ook steeds vaker in de winkel te koop, deze "grotchampignon" bevat minder vocht dan de witte en heeft derhalve meer smaak. Ten onrechte (maar begrijpelijk) wordt gedacht dat dit de wilde variant is. NA AANKOMST VAN DE SETS, DEZE METEEN IN DE KOELKAST BEWAREN OM ZE VERS TE HOUDEN!  
Onze paddenstoelensets zijn eenvoudig in gebruik en worden getest op succes! Dankzij koele opslag en verse aanvoer geven we GARANTIE. LEVERBAAR VAN SEPTEMBER T/M MEI

Leveringsmaanden: januari t/m juni, september t/m december

**415200.1** 1 set 7,5 liter € 9,95

### Broed - Stropharia (Godzilla Paddenstoel)



#### Stropharia rugosa-annulata

ALTIJD VERS BROED! Deze populaire paddenstoel heeft dezelfde kleurenverdeling als de bekende Eekhoornjesbrood maar behoort tot een andere familie. Zowel hoed als steel zijn eetbaar en heel aromatisch. Hoewel jong geoogst de fijnste structuur oplevert, kan de paddenstoel ook uitgroeien tot wel 30 cm in doorsnee. Heerlijk om te vullen met gerechten, wel de plaatjes verwijderen... De bijnaam "Godzilla Mushroom" is begrijpelijk!

Leveringsmaanden: januari t/m juni, september t/m december

**415300.1** 1 liter puur broed € 19,95

### Mini-Sets - Gouden Oesterzwam



#### Pleurotus citrinopileatus

ALTIJD VERS BROED! Een aantrekkelijke, snel groeiende zwam, die gemakkelijk te telen is. De geweldige, robuuste smaak ontstaat na vrij lang koken of bakken, rauw of te kort gekookt zijn ze bitter. Verwacht geen overvloedige, maar wel zeer fijne oogst...! Veel frisse lucht tijdens de teelt is belangrijk. NA AANKOMST VAN DE SETS, DEZE METEEN IN DE KOELKAST BEWAREN OM ZE VERS TE HOUDEN!

Leveringsmaanden: januari t/m juni, september t/m december

**415340.1** 1 set 3 liter € 7,50

### Grote-Sets - Gouden Oesterzwam



#### Pleurotus citrinopileatus

ALTIJD VERS BROED! Een aantrekkelijke, snel groeiende zwam, die gemakkelijk te telen is. De geweldige, robuuste smaak ontstaat na vrij lang koken of bakken, rauw of te kort gekookt zijn ze bitter. Verwacht geen overvloedige, maar wel zeer fijne oogst...! Veel frisse lucht tijdens de teelt is belangrijk. NA AANKOMST VAN DE SETS, DEZE METEEN IN DE KOELKAST BEWAREN OM ZE VERS TE HOUDEN!

Onze paddenstoelensets zijn eenvoudig in gebruik en worden getest op succes! Dankzij koele opslag en verse aanvoer geven we GARANTIE. LEVERBAAR VAN SEPTEMBER T/M MEI

Leveringsmaanden: januari t/m juni, september t/m december

**415350.1** 1 set 7,5 liter € 9,95

### Mini-Sets - Koningsoesterzwam



#### Pleurotus eryngii

ALTIJD VERS BROED! Dit is de grootste oesterzwam van het hele geslacht en vormt een dikke, blanke stengel (2-6 cm dik en 6-10 cm lang) met een bruin kapje (mits in het licht gegroeid). Van nature groeit deze soort op de wortel van de Kruidstiel, maar ze groeien ook goed op ons medium. De Konings Oesterzwam verspreidt een geur van amandelen en heeft een schelpachtige, iets pittige en hartige smaak. Deze paddestoel wordt vaak in zijn geheel bereid, in elk geval zijn alle delen eetbaar. Je kunt hem heerlijk grillen, bakken of in de oven bereiden. NA AANKOMST VAN DE SETS, DEZE METEEN IN DE KOELKAST PLAATSEN OM ZE VERS TE HOUDEN!

Onze paddenstoelensets zijn eenvoudig in gebruik en worden getest op succes! Dankzij koele opslag en verse aanvoer geven we GARANTIE. LEVERBAAR VAN SEPTEMBER T/M MEI

Leveringsmaanden: januari t/m juni, september t/m december

**415360.1** 1 set 3 liter € 7,50

### Grote-Sets - Koningsoesterzwam



#### Pleurotus eryngii

ALTIJD VERS BROED! Dit is de grootste oesterzwam van het hele geslacht en vormt een dikke, blanke stengel (2-6 cm dik en 6-10 cm lang) met een bruin kapje (mits in het licht gegroeid). Van nature groeit deze soort op de wortel van de Kruidstiel, maar ze groeien ook goed op ons medium. De Konings Oesterzwam verspreidt een geur van amandelen en heeft een schelpachtige, iets pittige en hartige smaak. Deze paddestoel wordt vaak in zijn geheel bereid, in elk geval zijn alle delen eetbaar. Je kunt hem heerlijk grillen, bakken of in de oven bereiden. NA AANKOMST VAN DE SETS, DEZE METEEN IN DE KOELKAST PLAATSEN OM ZE VERS TE HOUDEN!

Onze paddenstoelensets zijn eenvoudig in gebruik en worden getest op succes! Dankzij koele opslag en verse aanvoer geven we GARANTIE. LEVERBAAR VAN SEPTEMBER T/M MEI

Leveringsmaanden: januari t/m juni, september t/m december

**415370.1** 1 set 7,5 liter € 9,95

### Mini-Sets - Winter-Oesterzwam



#### Pleurotus ostreatus

ALTIJD VERS BROED! Deze blauwgrijze, vlezige winteroesterzwam laat zich uitstekend in zijn geheel bakken, en strekt dus behalve de tong ook het oog! U bent verzekerd van een heerlijk oesterzwamgerecht als u de delicatess oogst wanneer de rand van de hoed zich strekt. NA AANKOMST VAN DE SETS, DEZE METEEN IN DE KOELKAST BEWAREN OM ZE VERS TE HOUDEN!

Leveringsmaanden: januari t/m juni, september t/m december

**415390.1** 1 set 3 liter € 7,50

### Grote-Sets - Winter-Oesterzwam



#### Pleurotus ostreatus

ALTIJD VERS BROED! Deze blauwgrijze, vlezige winteroesterzwam laat zich uitstekend in zijn geheel bakken, en strekt dus behalve de tong ook het oog! U bent verzekerd van een heerlijk oesterzwamgerecht als u de delicatess oogst wanneer de rand van de hoed zich strekt. NA AANKOMST VAN DE SETS, DEZE METEEN IN DE KOELKAST BEWAREN OM ZE VERS TE HOUDEN!

Onze paddenstoelensets zijn eenvoudig in gebruik en worden getest op succes! Dankzij koele opslag en verse aanvoer geven we GARANTIE. LEVERBAAR VAN SEPTEMBER T/M MEI

Leveringsmaanden: januari t/m juni, september t/m december

**415400.1** 1 set 7,5 liter € 9,95

### Mini-Sets - Shiitake



#### Lentinula edodes

ALTIJD VERS BROED! De zeer bijzondere Shii Take, ook wel Shiitake of Chinese paddestoel genoemd, wordt in Japan al sinds eeuwen geteeld en geprezen om zijn bijzondere voedingseigenschappen. Deze paddestoel wordt licht tot donkerbruin met witte of lichtbruine schubben op de hoed, en kan 5-15 cm groot worden. De oogst valt in het late voorjaar en de herfst en is vrij gespreid. NA AANKOMST VAN DE SETS, DEZE METEEN IN DE KOELKAST BEWAREN OM ZE VERS TE HOUDEN!

Leveringsmaanden: januari t/m juni, september t/m december

**415490.1** 1 set 3 liter € 7,50

### Grote-Sets - Shiitake



#### Lentinula edodes

ALTIJD VERS BROED! De zeer bijzondere Shii Take, ook wel Shiitake of Chinese paddestoel genoemd, wordt in Japan al sinds eeuwen geteeld en geprezen om zijn bijzondere voedingseigenschappen. Deze paddestoel wordt licht tot donkerbruin met witte of lichtbruine schubben op de hoed, en kan 5-15 cm groot worden. De oogst valt in het late voorjaar en de herfst en is vrij gespreid. NA AANKOMST VAN DE SETS, DEZE METEEN IN DE KOELKAST BEWAREN OM ZE VERS TE HOUDEN!

Onze paddenstoelensets zijn eenvoudig in gebruik en worden getest op succes! Dankzij koele opslag en verse aanvoer geven we GARANTIE. LEVERBAAR VAN SEPTEMBER T/M MEI

Leveringsmaanden: januari t/m juni, september t/m december

**415500.1** 1 set 7,5 liter € 9,95

### Yoghurtplantje Of Kefir (Poedervorm)



Kefir-melk is een probioticum en zeer gezond voor ons lichaam. Kefir is een fris zeer zuivelrijk drankje dat ontstaat door kefirpoeder toe te voegen aan melk. Hierdoor begint de melk te fermenteren. Door deze fermentatie is het een licht alcoholische drank (0,1 – 0,3%) en is het dikker dan melk. Kefir bevat diverse gisten (bijvoorbeeld *Saccaromycesuniusporus*, *Kluyveromycesmarxianus*) en rechtsdraaiende bacteriën (o.a. *Lactobacilluscaucusus*, kefyri) welke in harmonie met elkaar samenleven en zorgen voor het fermentatieproces. Al tientallen jaren wordt kefir door mensen thuis gemaakt om zo te profiteren van de voordelen maar ook om de bijzondere licht tintelende smaak. In de jaren 1970's was er zelfs sprake van een heuse rage en had iedereen een "pot kefir" op het aanrecht staan.

De inhoud van één zakje poeder oplossen in 1 liter volle melk (bij voorkeur in weckfles/glazen pot met deksel) van 20-22°C en dit 48 uur laten staan bij 20-22°C. Na deze 48 uur is de verzuring tot stand gekomen. De kefir-melk is bij 5°C ca. 5 dagen houdbaar. Bij 10°C ongeveer 3 dagen. Voor je de kefir-melk gaat gebruiken of er iets aan toevoegt, kan je er eerst een paar eetlepels afnemen voor de volgende bereiding. Doorkweken geschiedt door 3 eetlepels kefir-melk van de laatste bereiding te vermengen met een nieuwe liter volle melk en deze 24 uur te laten staan bij 20-22°C (etc.). Een goede hygiëne is bij het kweken vereist. Dit om inwerking van de bacteriën, die het product voor consumptie ongeschikt maken, te voorkomen. Regelmatig een vers zakje aanschaffen is om deze reden wel raadzaam.

Wil je zuurdere of dikkere Kefir? Laat de bereiding langer staan of voeg meer dan 3 eetlepels van de vorige bereiding toe. Er zijn consumenten die kefir maken met behulp van het "plantje". Echter, doordat deze jaren meegaan, kunnen hier op den duur vreemde bacteriën in terecht komen. Met de kefir in poedervorm kunt u af en toe een schone cultuur beginnen en dus hygiënischer werken.

Leveringsmaanden: het gehele jaar

**416000** 1 zakje € 4,95

### Water Kefir



Waterkefir is het zusje van melkkefir. Het principe is gelijk maar de smaak totaal anders. Voor de bereiding maak je gebruik van "waterkefir culturen". Dit zijn dezelfde gisten (bijvoorbeeld *Saccaromycesuniusporus*, *Kluyveromycesmarxianus*) en bacteriën (o.a. *Lactobacilluscaucusus*, kefyri) zoals aanwezig in melkkefir, maar dan gekweekt op waterbasis. Door de kefir toe te voegen aan een mengsel van water, suiker, citroen en gedroogd fruit (zoals vijgen) begint de drank te fermenteren. Doordat er koolzuur ontstaat tijdens het fermentatieproces lijkt waterkefir haast op een gezonde frisdrank!

Volg de stappen hieronder om zelf waterkefir te maken. Benodigdheden:

- een glazen weckpot
- 3 afgestroken eetlepels suiker
- 3 gedroogde vijgen
- ½ citroen (geschild)
- 1 liter water

Gebruiksaanwijzing:

Los de inhoud van één zakje waterkefir culturen op in 1 liter water. Voeg vijgen, citroen en suiker toe. Laat de waterkefir 48 uur rusten op kamertemperatuur in een weckpot die goed kan worden afgesloten. Na 48 uur is de waterkefir klaar. Giet in een zeef, pers het sap erin van de toegevoegde citroen en verwijder het fruit. Reserveer 200 ml voor je volgende bereiding. Doe dit voordat je de kefir drinkt, in de koelkast zet of extra ingrediënten toevoegt. De rest is voor consumptie en blijft goed in de koelkast gedurende 48 uur. Bij voorkeur in een afgesloten weckpot bewaren. Je kan opeenvolgende bereidingen maken door de 200 ml waterkefir van de vorige bereiding te mengen met meer water, suiker, citroen en vijgen. Gebruik maximaal 1 liter water en laat het mengsel opnieuw op kamertemperatuur 24 of 48 uur rusten (24 uur voor een zoete smaak). De tweede en derde stap kunnen vele malen worden herhaald, op voorwaarde dat de juiste hygiëne wordt gehandhaafd tijdens de bereiding. Na 15 tot 20 bereidingen is het tijd om over te gaan naar een nieuw sacht, om ontwikkeling van bacteriën die waterkefir ongeschikt maken voor consumptie, te voorkomen. Tip: voeg fijn gesneden fruit toe aan je drankje om een extra lekkere "kefir-sangria" te maken!

Leveringsmaanden: het gehele jaar

**416010** 1 zakje € 4,95

**Kombucha Basis**

Kombucha is een sprankelende, gefermenteerde thee vol probiotica en antioxidanten. Het drankje was 2000 jaar geleden al bekend in China en werd vanwege zijn gezondheidsvoordelen de 'thee van de onsterfelijkheid' genoemd. Tegenwoordig wint kombucha ook bij ons steeds meer aan populariteit als gezond, natuurlijk tonicum. Je brouwt deze speciale thee gemakkelijk thuis, met als belangrijkste ingrediënt een cultuur van goede bacteriën. Je kunt bovendien heerlijke smaken toevoegen met fruit, groenten of kruiden. Zo maak je zelf de kombucha die perfect bij jou past!



Extra benodigdheden:

- Rietsuiker
- Azijn (consumptie)
- Zwarte thee(zakjes)
- Weckpot / -fles
- Elastiek / rubberen band

Hoe maak je het:

1. Doe 50 gram suiker in 500-750 ml heet water in de weckpot.
2. Laat 2 theezakjes ongeveer 10 minuten trekken in dit water.
3. Verwijder de theezakjes en laat het geheel afkoelen tot 20-30°C.
4. Voeg 120 ml keuken-azijn toe.
5. Voeg de Kombucha-starter toe.
6. Dek het geheel (de weckpot) af met een in azijn gedrenkte theedoek. Sluit dit af met een rubber band of elastiek.
7. Laat het geheel 30 dagen staan bij 20-30°C.
8. Ververs elke dag de theedoek met azijn om te voorkomen dat schimmel gaat groeien

Na 30 dagen is de kombucha geactiveerd. Volg hierna dit recept:

9. Doe 50 gram suiker in 500-750 ml heet water in de weckpot.
10. Laat 2 theezakjes ongeveer 10 minuten trekken in dit water.
11. Verwijder de theezakjes en laat het geheel afkoelen tot 20-30°C.
12. Voeg 60 ml azijn toe en 60 ml thee van de voorgaande batch.
13. Voeg de kombucha toe.
14. Laat het geheel 30 dagen staan op 20-30°C.
15. Ververs elke dag de theedoek met azijn om te voorkomen dat schimmel gaat groeien.
16. Je kombucha is klaar als het goed smaakt. De PH zou minder dan 3.6 moeten zijn.

Op een gegeven moment kan er een nieuwe zwam ontstaan, een 'dochterzwam'. Vanaf dat moment is het niet meer nodig om azijn toe te voegen. Voor de verhoudingen heet water, suiker, thee en azijn bij een groeiende zwam verwijzen we naar de Engelse beschrijving in de verpakking.

Voor een uitgebreide Engelse beschrijving verwijzen we ook naar de verpakking.

We adviseren om deze Engelse handleiding als basis te gebruiken. Bovenstaande Nederlandse bereidingsinstructie is namelijk een beknopte versie. Er zijn ook veel uitleggende websites!

Tenslotte verwijzen we graag naar ons uitgebreide boekje, zie 812350

*Leveringsmaanden: het gehele jaar*

**416020** 1 kweekzakje € 29,50