

De champagne onder de melk

Kefir kwam in de jaren 70 even op de markt als Georgisch wonderdrankje. Jaren later dook het plots in de bio-winkels op. Nu staan op eens de supermarkten weer vol. Tijd om met een 'echte' kefir-maker te praten.

Door **Felix Wilbrink**
Foto's **Michael van Emde Boas**

Als je vlak voor Duitsland van de A1 afvalt, ben je in de De Lutte, een stuk Nederland waarop je jaloers kunt worden, hoe mooi je zelf ook woont. Zie ik daar heuvels? Mooie boerderijen verspreid in het landschap? Lieflijk, helder en opeens een groot pand, past prachtig in het landschap, dat wel. Raw Milk Company staat er met koeienletters (jaja, grapje) op de gevel. André en Tonny Mulder en hun zoon Koen vormen het bedrijf dat nu al een jaar of twaalf kefir maakt.

We gaan even in sneltreinvaart. Boerderij van pa Mulder in Zwolle. Late roeping, maar toch boer willen worden. Melkvee. En het licht zien. Zo kunnen we niet met wereld blijven omgaan. Omslag naar biologische boer en dan? „Prachtige melk maken die vervolgens door de melkfabriek alsnog wordt verpest? Ik kon dat



André en Tonny Mulder: „Telkens hogere kwaliteit en geen concessies doen.”

niet meer aanzien. Er moest iets gebeuren.”

„Natuurlijk verkoop je dan je mooie melk, precies zoals je die hebt gewonnen, aan de deur en later in een winkel. Dat mag misschien niet, maar er zijn mazen in de wet. Zo moet je de klant vertellen dat hij de melk moet koken. Jij vult de flessen in opdracht van de klant en dan mag het weer wel. Heel vreemd allemaal. Weet je dat toen in Duitsland pasteurisatie van melk verplicht werd, er speciale boerderijen werden aangewezen waar je wel rauwe melk kon kopen? Voor instellingen! Op doktersvoorschrift! Omdat melk gewoon geweldige eigenschappen heeft.”

Ja, dat wisten we en we wisten dat die boerderijen ook in Nederland bestonden. Natuurlijk was pasteurisatie een zéér verstandige stap toen de boeren nog niet zo schoon werkten en toen er gewoon nog minder van echte

melk werd gegrepen. Hier is het schoon, schoner dan ik ooit ergens in een zuivelverwerkingsbedrijf heb gezien. Zelfs de lucht in de werkruimte is gezuiverd. „Die is schoner dan de lucht buiten.”

Er hangen grote zakken waaruit wei in grote bakken druip, in de zakken zit hangop, hangop van kefir. Kefir is een gefermenteerde melkdrank. Dus helemaal veilig, door zuurgraad gaan bacteriën als listeria of salmonella zeker niet overleven. Het kefirplantje is een knol van honderden soorten melkzuurbacteriën en gisten. Melksuiker wordt melkzuur. En koolzuur, dat proef je, daarom noem ik kefir de champagne onder de melk.

Een aantal jaar geleden heb ik enige tijd zelf kefir gemaakt. Steeds melk bij de boer halen (gelukkig heb ik ook zo'n bijzondere melkveehouder in de buurt) en met de korrels erin laten rijpen. Na een paar weken gaat het

Kefir opnieuw terug van weggeweest

Kefir, als hangop of drank, tintelend lekker.





toch vreemd smaken. Je werkt thuis niet zo schoon, je kunt niet alle processen precies gecontroleerd uitvoeren. Als het goed met je gaat, dan vergeet je je pillen, toch? Dus ben ik die hele kefir weer vergeten. Totdat ik de flesjes nu in supermarkten zag. Dan ga ik altijd twijfelen. Hoe kan dat? Is dit nou hetzelfde als dat mooie spul van Raw Milk?

Natuurlijk niet. „Het verschil is de melk. Biologische melk van koeien die alleen gras hebben gegeten. In de winter wat rogge, haver en gerst, maar geen mais, geen tarwe, zeker geen soja. Die ingrediënten verpesten uiteindelijk de melk. Onze melk waarvan we kefir maken, is rijk aan vetzuren die allemaal weer goed voor je zijn en in de juiste verhouding omega 3 en 6.”

„Maar weet je wat zo erg is? We mogen het niet zeggen. Officieel dan. Je mag geen claims doen dat dit goed voor je is. Dat het gewoon gezond is. Wat ik wel mag vertellen, is dat mijn vader zijn hele leven lang last van zijn buik heeft gehad. Dat was in één keer over toen hij kefir ging drinken. Het gaat hem goed. Hij is 103. Wat ik

De melk waarvan deze kefir is gemaakt, is rijk aan goede vetzuren.

wel mag zeggen, is dat die meneer die daar staat, door zijn internist is gestuurd. Wij konden het niet geloven, maar we hebben de naam van die arts opgezocht. Kijk, daar op het scherm. Artsen sturen ons hun patiënten met hardnekkige darmklachten.”

„Volgende maand maken we de resultaten bekend van een onderzoek onder gebruikers. Naar aanleiding van die uitkomst, en dat mag ik nu al zeggen, is besloten tot een volwaardig, wetenschappelijk onderzoek naar de resultaten van kefirgebruik.”

André en Tonny spreken als uit één mond. Wie precies wat heeft gezegd, weet ik niet eens meer. Ik heb tussendoor allemaal varianten geproefd. Kefir van gevriesdroogde culturen, kefir van levende culturen en dat weer in allerlei varianten van rijping. Romig rins, tintelend. In een hoog glas, in de zon aan de waterkant. En dat smaakt. Zo drink je elkaar echt gezondheid toe.

Is dit het? Verder uitgroeien? De wereld veroveren? Ze lachen: „Kleine beetjes, beter worden, telkens hogere kwaliteit, geen concessies doen en tevreden zijn bedoel je?”

Soms ben ik zo blij met mijn werk. Terwijl ik dit tik, heb een bakje hangop met wat verse, net opgekomen bieslook genoten. Zo mooi en simpel kan het zijn! ●

Zo drink je elkaar echt gezondheid toe

