

Melk en Yoghurt

Er kwamen gisteren vragen over de Yoghurt: waarom staat er geiten of schapen yoghurt in het menu en geen yoghurt van koemelk? Is die dan niet goed? Verwarrend he?

Jarenlang kregen we de bekende slogan te horen: Melk is goed voor elk. Maar is dat wel zo? Even wat feitjes over koemelk nader bekeken.....

Allereerst worden de koeien op een andere manier verzorgd en gevoed dan vroeger. Zo komen ze nauwelijks meer buiten, krijgen ze veel minder beweging en in plaats van het oorspronkelijke gras uit de weide, wordt ze nu meer graanvoeding gegeven.

Ook krijgen ze vaak antibiotica om infecties te voorkomen of te bestrijden. (met uitzondering van koeien op goede bio boerderijen) En het is niet altijd te garanderen dat je van deze antibiotica geen enkel spootje terugvindt in jouw glaasje melk.

Maar even los van dit verhaal is er een andere reden waarom er in het weekmenu geen koemelkproducten staan genoemd. Tegenwoordig reageren veel mensen -vaak zonder dat ze zich dit realiseren- niet goed op melk; net als tarwe is het een allergeen. De symptomen, variërend van een misselijk of vol gevoel tot spijsverteringsproblemen, krampen, winderigheid, diarree, eczeem of zelfs een verstopte neus en de KNO klachten bij kinderen. (melk bevordert slijmproductie)

Het kan aan de lactose liggen, of aan de caseïne (een melkeiwit), of aan het feit dat koeien vier magen hebben en wij maar eentje, maar recentelijk is via duizenden jaren oude skeletten bewezen dat ook de oermens -onze voorloper- geen lactose kon verdragen. Of liever gezegd, niet gemaakt was om koemelk te drinken.

Soms worden de bijproducten van melk, zoals yoghurt, wel verdragen. Dat komt door het fermentatieproces dat nodig is om melk in yoghurt te veranderen. Ook melk en yoghurt van de geit wordt door mensen met een gevoeligheid voor koemelk vaak wel verdragen omdat die een andere samenstelling hebben.

Als jij het idee hebt dat melk om een of andere reden niet meer goed valt, of ben je vaak verkouden en ben je vaak snotterig? Schakel dan over op alternatieven zoals:

- **schapenmelk, geitenmelk of -yoghurt**
- **plantaardige melken**
 - let op dat je de pure varianten neemt, zonder suiker ed of maak het zelf
 - kies voor de noten- en zadenmelken, kokosmelk, en amandelmelk en liever geen granenmelken want die zijn gebaseerd op granen ipv noten en zaden, en hebben weer veel meer koolhydraten)
- En ken je de **kokosyoghurt** en **melkkefir** al? (melkkefir kan ook op basis van alle dierlijke melksoorten, het eindprodukt kan dan wel verschillen in dikte) Er zijn dus genoeg alternatieven om uit te proberen.

Soyamelk staat niet bij dit rijtje maar daarover later meer.

En moet je even wennen aan de smaken van de andere soorten yoghurt? Dan is hier een goede tip uit de groep:

- Meng eerst een deel gewone yoghurt met bv geiten of schapenyoghurt en bouw langzaam maar zeker het deel gewone yoghurt af

Gaan de nieuwe soorten yoghurt je een stapje te ver of heb je geen klachten? Neem dan altijd **volle (lieft bio) melkprodukten**. Wij hebben ingeprent gekregen dat volle producten vol slecht vet zitten, maar dat is niet zo. Ook hierover later meer.

Bovendien, Als je vet uit zuivel haalt, dan:

- moet je er ook weer wat in stoppen, anders is het niet lekker. En wat stoppen ze er dan in? Meestal suikers en koolhydraten, en daar willen we juist in minderen. Dus haal je vet uit de zuivel, dan houd je voornamelijk koolhydraten (suikers) over. En het blijkt dat juist die constante hoge inname van suikers veel klachten veroorzaakt zoals: hoge bloedsuikerspiegels en dit blijkt de oorzaak te zijn van veel chronische klachten.
- haal je ook waardevolle vitamines, die in het vet zitten, weg. En die vitamines heeft je lichaam nodig om de mineralen calcium en magnesium uit de zuivel te kunnen opnemen. Zonder het vet lukt dit bijna niet.
- haal je ook de stof uit de yoghurt die voor een verzadigd gevoel zorgt. Want vet verzadigd en de koolhydraten en suikers die aan halfvolle producten wordt toegevoegd, juist niet.

Maar de koemelkprodukten hebben wat mij betreft geen voorkeur.

Dus even op een rijtje,

Wat melk betreft kan je het beste kiezen voor:

- Plantaardige melken (Bv de notenmelk kokosmelk, en amandelmelk,)geen granenmelken want die hebben zijn gebaseerd op granen ipv noten en zaden, en hebben weer veel meer koolhydraten)
- Geiten melk
- In recepten kan je blikjes kokosmelk gebruiken

En wil je toch graag koemelk, kies dan Volle bio koemelkprodukten

Wat yoghurt betreft kan je het beste kiezen voor:

- Geitenyoghurt
- Schapenyoghurt
- Kokosyoghurt (vooral handig voor kleine kindjes)
- Melkkefir(kan ook op basis van alle dierlijke melksoorten, het eindprodukt kan dan wel verschillen in dikte)

En wil je toch graag koemelk yoghurt, kies dan Volle bio koemelk yoghurt

Wat kookroom betreft kan je het beste kiezen voor:

- rijstroom,
- speltroom,
- haverroom,
- amandelroom,
- kokosmelk of room

wat slagroom betreft kan je het beste kiezen voor:

- kokosroom (die dikke laag in een blikje kokosmelk)
- cashewroom

Vervanger voor huttekase:

- ik kreeg de tip dat je notenmelk met flink veel chiazaad kunt proberen, zorg dan dat t lekker dik wordt

En gerelateerde onderwerpen die nog aan de orde komen zijn:

De calcium mythe
Roomboter en vetten
Soya producten
Cholesterol mythe

Hierover de komende weken meer....

