

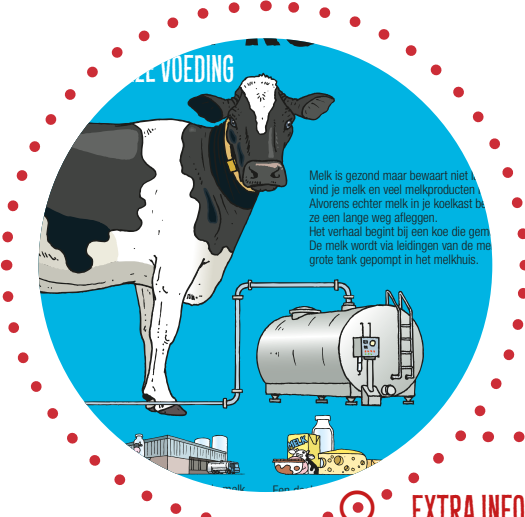
3.

ONS DAGELIJKS
BORD

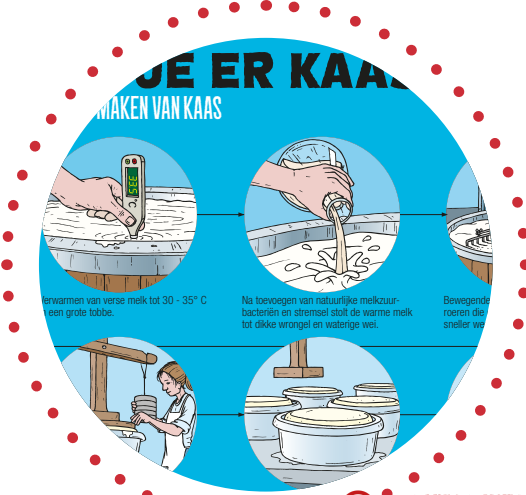
KLASPRAKTIJK



3.1. ONTBIJT - ZUIVEL IN DE KIJKER



EXTRA INFO!
Plaat zuivelproducten



EXTRA INFO!
Plaat kaas maken

Potje confituur (blauwe bessen)

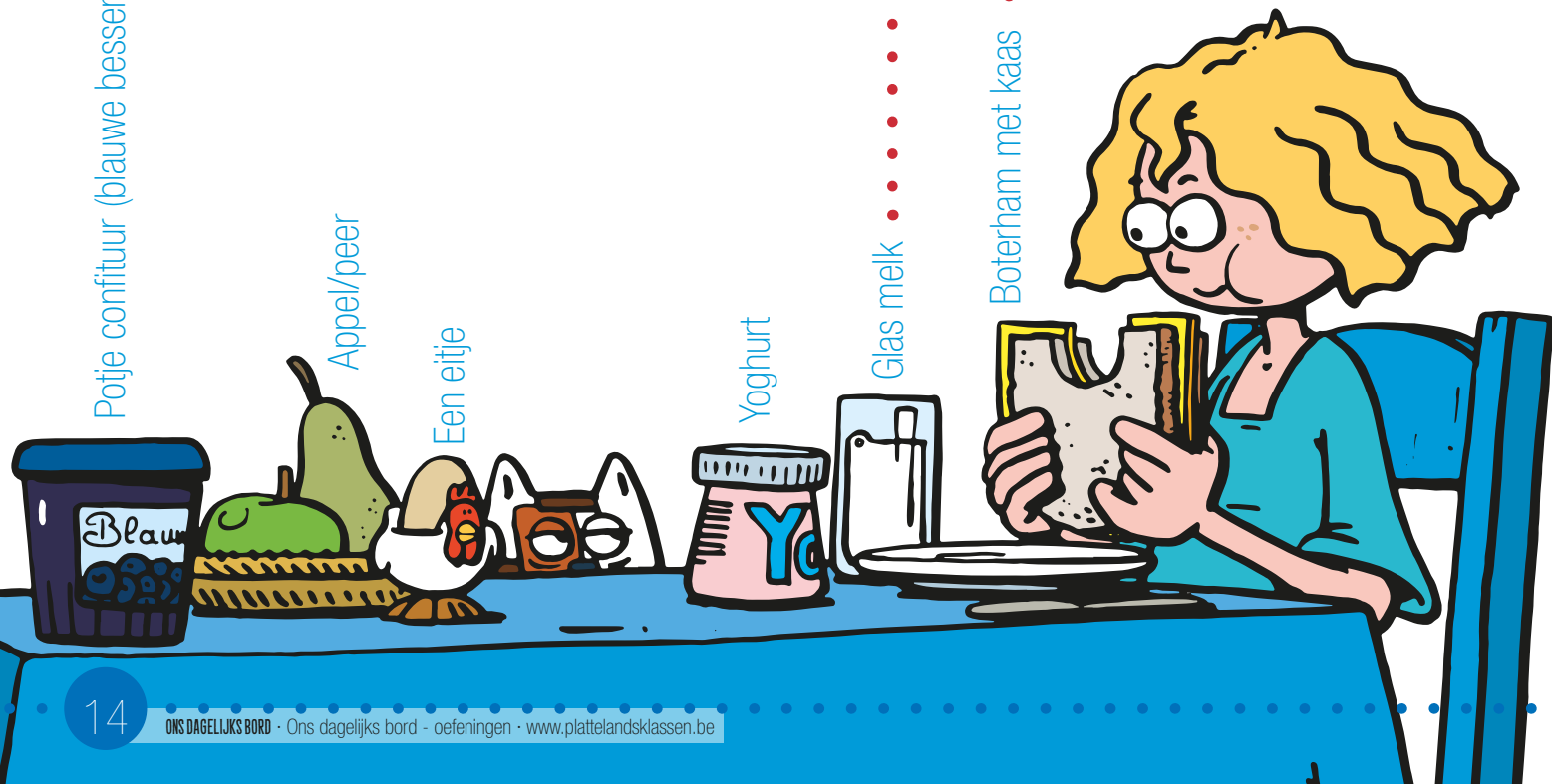
Appel/peer

Een eitje

Yoghurt

Glas melk

Boterham met kaas



ZUIVEL

WAT IS ZUIVEL?

Zuivel gaat over melk en over bereide producten op basis van melk.

In onze landen verbruiken we vooral koemelk. Maar ook melk van geiten, schapen, kamelen, buffels, yaks, paarden en ezels worden gebruikt voor menselijke consumptie.

Melk wordt aangemaakt door vrouwelijke zoogdieren na het baren van een 'baby'.

“JE BENT WAT JE EET”

MELK DRINKEN ZIT IN ONZE GENEN...

6 op 10 mensen op deze wereld kunnen moeilijk melk verdragen.

Ze hebben een te geringe hoeveelheid van het lactase-enzym in hun darmen. Lactase heb je nodig om 'lactose' of melksuiker te verteren. Heb je er te weinig van dan krijg je, na het drinken van melk, last van maagkrampen, een opgeblazen gevoel of diarree. Lactose-intolerantie is iets anders dan koemelk-allergie, waarbij sprake is van een allergie tegenover melkeiwit (caseïne).

In tegenstelling tot lactose-intolerantie kan koemelkallergie bij inname van melk levensbedreigend zijn. Lactose-intoleranten kunnen kleine hoeveelheden melk of afgeleide producten (zoals melkchocolade, roomijs of smeerkaas) wel aan. Dat gaat dan over 10 g lactose (verspreid over de dag), een zelfde hoeveelheid als in één glas melk. Gefermenteerde melk zoals in yoghurt of in harde kazen is lichter verteerbaar: bacteriën eten de lactose a.h.w. op.

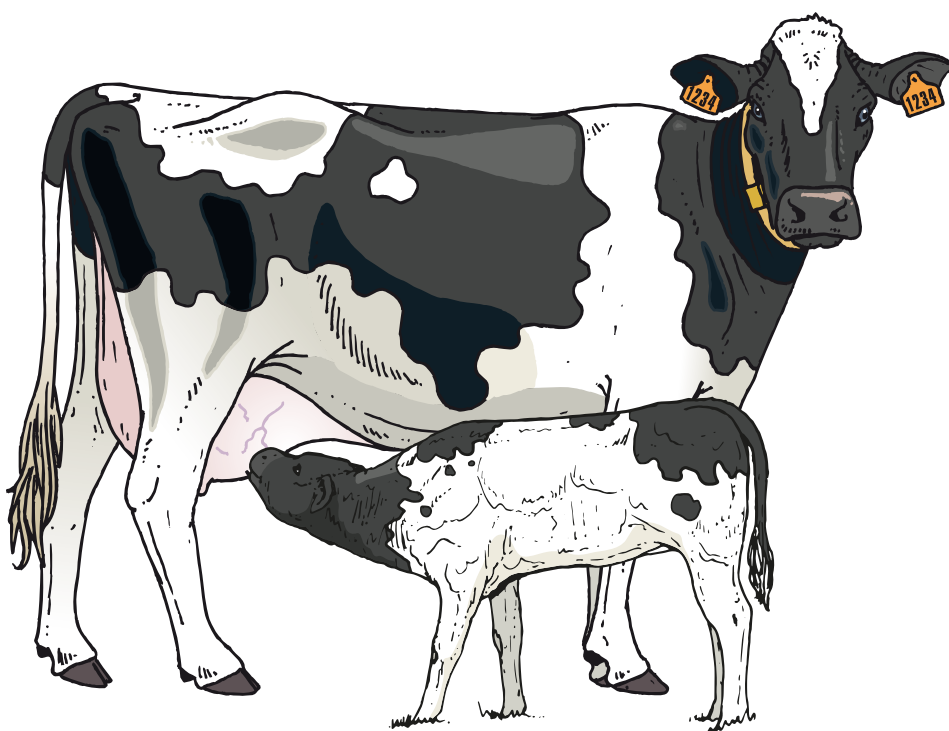
De meeste Noord-Europeanen blijven hun hele leven lang lactase aanmaken terwijl dit bij lactose-intolerante volkeren afneemt vanaf het moment dat kinderen meer vaste voeding eten.

Tot 20 op 100 van alle volwassen Europeanen is lactose-intolerant, soms zelfs pas op latere leeftijd. In Nederland en Scandinavië is dit minder dan 5 op 100. In de US zijn dit er 25 op 100, vooral indiaanse en zwarte Amerikanen (vele van de huidige Amerikanen komen oorspronkelijk uit Europa). Op sommige plekken in Zuidelijk Afrika tellen we bijna 100% lactose-intoleranten. Onderzoeker Mark Thomas (Prof. Evolutionaire genetica in Londen) legt de oorsprong van de aanwezigheid van het lactase-enzyme in de darmen, ook op latere leeftijd, bij een mutatie in de genen van bewoners in Centraal-Europa ergens rond 7500 voor C. (eerste landbouwers/veetelers – bandkeramiekers). DNA-onderzoek wees uit dat dit gen in de Steentijd nog niet aanwezig was.

De uitbreiding van het gen gebeurde erg snel over heel West-Europa, Oost-Europa, Rusland, Mongolië. Ook bij vele nomadische volkeren, zoals bv. de Masai in Afrika (die afhankelijk zijn van een kudde en van hun melk) deed zich deze mutatie voor. Verschillende hypothesen zijn mogelijk om aan te nemen waarom deze mutatie van lactose-intolerantie naar lactosetolerantie zich zo snel kon verspreiden:

- Melkdrinkers waren gezonder omdat het een belangrijke aanvulling was bij de toen eenzijdige (landbouw)voeding.
- Melk van een gezond dier was een bron van proper drinken (vooral belangrijk in warme oorden).
- Vrouwen werden door de melkinname wat voller en daardoor vruchtbaarder
- Bij een slechte oogst was er toch nog de aanwezigheid van melk.

Lactosetoleranten (en melkdrinkers) overleefden dus beter dan lactose-intoleranten. Noord-Europa kende ook een ideaal klimaat voor een gezonde veeteelt. Melk drinken zit de (Noord-) Europeanen dus letterlijk in de genen!



OUD GEZEGDE

IS (KOE)MELK GEZOND?

Zoals we ondertussen allemaal weten: een gezonde voeding bestaat uit gevarieerde en aangepaste porties van eerlijke basisproducten. Melk is gemaakt om baby's te doen groeien.

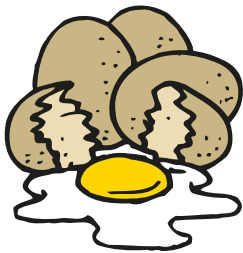
Melk is vooral veel water (85%) maar er zitten ook vetten (4%) en melksuikers (4,5%) in. Het is een goede bron van eiwitten (3,5%) die we nodig hebben voor de opbouw van onze spieren. Verder zitten er in melk ook vitamines en mineralen. Vitamines A,D,E en K zitten vooral in volle melk want ze zijn vetoplosbaar. De B-vitamines (en C) vind je ook in karnemelk. Qua mineralen vinden we vooral calcium, natrium en fosfor maar ook kalium en magnesium. Melk is dus rijk aan calcium waardoor men zegt dat melk drinken goed is voor de botten. Toch zou bewegen vooral goed zijn om een gezonde piekbotdichtheid te behouden. Een glas melk drinken na intensief sporten is ideaal om te recupereren!

De samenstelling van melk varieert naargelang de verschillende tijdstippen in de lactatieperiode van een koe. De biestmelk, die de koe net na de kalving aanmaakt, is anders dan de melk tijdens de melkpiek of die na 6 maanden melken. De samenstelling varieert ook volgens het ras van de koe. Ook het soort van voeders kan een verschil maken en of de koe in de wei of in de stal staat.

Hormoongebruik is in Europa verboden. Een zieke koe die antibiotica krijgt, wordt apart gemolken: de melk komt en mag niet in de tank terecht. Zo worden bij elke tankophaalbeurt stalen genomen. Bij te hoge concentraties van vervuilende stoffen (dus ook antibiotica) krijgt de melkveehouder een boete opgelegd en wordt de inhoud van de melktank vernietigd.

Schadelijke stoffen zoals pcb's, dioxines of zware metalen die algemeen in het vervuilde milieu voorkomen, durven wel eens terechtkomen in de wei of in het veevoer van koeien. O.a. zwerfvuil zoals plastic zakjes of blikjes die door onachtzame recreanten in de (hooi) wei of het maïsveld geslingerd worden of fijn stof van uitlaatgassen. Deze vervuilende stoffen zijn meestal vetoplosbaar en komen daarom makkelijk in melk terecht, ook in moedermelk trouwens. Gelukkig gaat het meestal over kleinere concentraties die de voedingsnorm niet overschrijden.

Gefermenteerde zuivelproducten (o.a. yoghurt en probiotica-drankjes) hebben een bijkomend gezondheidsvoordeel: ze bevorderen de darmflora waardoor onze darmen beter gaan werken.



EIEREN, OOK ZUIVEL?

Hoewel eieren geen melkproducten zijn, worden ze veelal in één adem vernoemd met zuivel. Eieren zijn, net als melk, erg voedzaam. Een ei is een interessante combinatie van voedingsstoffen en erg betaalbaar. Een ei telt 75% water, 12% eiwit, 12% vetten (waarvan 2/3 onverzadigde vetzuren met essentiële aminozuren) en zo goed als geen koolhydraten. Een ei is één van de weinige voedingsmiddelen dat rijk is aan vitamine D. Verder bevatten ze ook vitamine A en een deel B-vitamines. Het is ook een goede bron voor fosfor, zink, selenium en ijzer. Daarom is een ei de ideale vleesvervanger. Een dooier bevat veel cholesterol: zo'n 200mg oftewel 2/3 van de maximum aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (AHD). Erfelijk belaste mensen met een hoge cholesterol en diabetici houden zich beter aan maximaal 3 eieren per week. Men raadt aan om geen rauwe eieren te eten om verschillende redenen:

- Je hebt minder kans op een salmonellavergiftiging (vooral bij buitenlopende kippen)
- Gebakken of gekookt eiwit verteert gemakkelijker
- De biotine (vit. B) wordt beter opgenomen wanneer gekookt of gebakken

“JE KAN GEEN OMELET
BAKKEN ZONDER DE
EIEREN TE BREKEN”

ROBESPIERRE