



5.1.2 Melk

Melk  is een emulsie van vetten, eiwitten (3,4%) en vitamines (B2, B12, D..) in (87%) water, die vrouwelijke zoogdieren na de bevalling aanmaken voor hun kleintjes. Vooral de eerste (24u) melk is belangrijk en bevat veel afweerstoffen.

Makkelijk te melken zijn koeien en geiten, ze hebben grote tepels. Maar het kan ook bij schapen, ezels, paarden... Er zijn zelfs duivenmelkers. En huisjesmelkers. Plinius schreef dat enkel **melk** van dieren met meer dan vier tepels ongeschikt was voor consumptie. Twee (schaap, geit) vond hij ideaal.



Melken  is niet moeilijk. Als je het kan. En het dier rustig blijft. Maak uier en spenen schoon zodat er niets (vuil, haartjes) in de melk valt. Neem een speen met je volle hand. Sluit de bovenkant af tussen duim en wijsvinger. Knijp de melk er uit door achtereenvolgens midden-, ringvinger en pink te sluiten. Trekken is dus eigenlijk niet nodig.

Figuur 48 Melken

Per tepel werd het eerste trekje melk weggestritst (soms 2). Op de grond. Die stralen 'voormelk' bevatten weinig vet, en mogelijk bacteriën. Ik heb het daarom vaak zo zien doen, en gedaan. Als je veel melkvee hebt loont het om hiervoor een pannetje te gebruiken, het kan bij het varkensvoer. Ik kan me niet herinneren dat ik dit ook nog heb zien doen bij het machinaal melken. Misschien werd het toen niet meer nodig gevonden omdat de melk in koeltanks terecht kwam en in melkfabrieken gepasteuriseerd werd?

De achterpoten kan je met een **touw** of **riem** samenbinden, zodat je geen trap krijgt. Het gebeurt anders ook wel eens dat het dier zich wil krabben of naar een stekende vlieg trap, en daarbij je melkemmer wegschop. Zonde van de melk. Een koeienstaart kan je eventueel ook opbinden om te vermijden dat je er een slag van krijgt.

Je melkt de spenen per 2 leeg. Daarna de 2 volgende. Dan opnieuw de 2 eerste, enz. Tot de uier helemaal leeg is. De vetste melk komt het laatst. Dus met goed uitmelken, krijg je meer boter.

De melk werd door een zeef in kruiken van 30 tot 40 liter gedaan. Die waren meestal van vertind ijzer.

Kleefkruid (Galium aparine) werd al in de oudheid (Dioscorides) door herders in proppen als zeef gebruikt om haren, takjes ed. uit de melk te zeven.

Met de hand kan je ca. 6 koeien per uur melken. Een goede melkkoe geeft 2 x 15 liter per dag.

Verse melk heeft een (lichaams)temperatuur van ca. 35°C, en moet onmiddellijk afgekoeld worden om ongewenste bacteriegroei af te remmen. Vroeger gebeurde dat door de melkkruiken in een (gemetselde) sloot met koud water te zetten. En geregeld koud water bij te laten stromen (pompen).

Ook een koelkuil naast de sloot kwam voor.



De 130 jonge krijgers die rond 1250 BC bij de grote Slag aan de Tollense (Oostzee, Poolse grens) omkwamen verdroegen geen melk. Lactosetolerante 📖 mensen hadden 6% meer kans om een hongersnood te overleven dan lactose-intoleranten. Daardoor verspreidde het gen om melk te verdragen zich geleidelijk door Noord-Europa.

♪ *'Melk is de wijn van kinderen. Wijn is de melk van grijsaards.'* Herman Boerhaave
 ♪ *'Waarom lopen koeien altijd een eind mee als er renners langskomen? Omdat ze die mannen kennen van bij de veearts.'* Jean Blaute

Westerlingen verdragen melk al enkele duizenden jaren. In andere regio's en werelddelen zijn mensen niet lactose tolerant 📖.

Geitenmelk 📖 heeft ca. 10% minder lactose dan koemelk. Toen ik geiten had kwamen mensen spontaan vragen of ze melk voor hun baby konden kopen. Ik vind geitenmelk vooral voor roomijs en pudding (vla) lekkerder dan koemelk. Lactose of melksuiker is de enige vorm van suiker van dierlijke oorsprong.

in 100ml\melk	koe	geit	schaap	buffel	paard
Energie (kcal)	64,00	67,00	96,00	108,00	47,00
Lactose (g)	4,60	4,20	4,60	4,90	6,20
Eiwitten (g)	3,30	3,70	5,30	4,00	2,20
Caseïne (g)	2,70	2,90	4,50	3,50	1,20
Vetten (g)	3,60	3,90	6,30	8,00	1,50
Natrium (mg)	45,00	42,00	30,00	40,00	-
Calcium (mg)	120,00	127,00	183,00	195,00	110,00
Fosfor (mg)	92,00	109,00	115,00	130,00	54,00
Kalium (mg)	141,00	181,00	182,00	100,00	64,00
Zink (mg)	0,36	0,26	0,47	0,60	0,00
Vit. B2 (mg)	0,18	0,15	0,23	0,10	0,03
Vit. B12 (µg)	0,41	0,07	0,51	0,30	0,30
Vit. A (µg)	31,00	74,00	51,00	64,00	17,00
Vit. D (µg)	0,17	0,25	-	-	-