






5.1.2.2 Karnemelk



Karnemelk  is een bijproduct van de boterbereiding: het waterige overblijfsel. In sommige regio's wordt het ook botermelk  genoemd. (Hoofdingrediënt van mattentaarten , een streekproduct uit Geraardsbergen, en een lekkere manier om gestremde melk te verwerken.)

Ze heeft maar 0,4 g vet per 100 ml. In karnemelk zitten ongeveer evenveel eiwitten, vitamines (behalve A en D) en mineralen als in volle melk, maar minder vet en calorieën. Karnemelk kan ook in pannenkoeken, pap, pudding (vla) verwerkt worden.


5.1.2.3 Yoghurt en kefir

Yoghurt  is een gegist of verzuurd melkproduct. Het wordt (al meer dan 4.000 jaar) bereid door aan melk de typische yoghurtbacteriën ( *Lactobacillus bulgaricus* en *Streptococcus thermophilus*) toe te voegen. Die 2 moeten er officieel inzitten. Yoghurt verteert makkelijk en helpt onze darmflora gezond te houden.

In Europa is de yoghurt eigenlijk pas in het begin van de 20e eeuw herontdekt. De eerste die yoghurt commercieel op de markt bracht was Isaac Carasso in Barcelona in 1919. Zijn zoon Daniel of 'Danone' maakte er een wereldwijd bekend merk van.


Om yoghurt te maken voeg je bestaande yoghurt toe aan (gekookte) melk die je best lekker warm houdt. Bacteriestammen doen de rest.


*♪ 'Wat bedoel je met 'ik had me u heel anders voorgesteld'? Oud en lelijk misschien?'
'Nee, jong en mooi!'*

Griekse yoghurt en gewone 



Griekse yoghurt heeft niets met Griekenland te maken. Dit product is dikker en romiger (ook vetter) dan gewone yoghurt. Net als bij kwark laat men er vocht uitdruppen. Soms worden extra room (of melkpoeder) toegevoegd. Verder zijn samenstelling en bacterieculturen gelijk.

Haveryoghurt  kan je maken door de vlokken eerst af te spoelen en dan 1 nacht 1 cm onder water te zetten. Daarna in de blender en een ademend doek er over. 's Avonds en 's morgens roer je de yoghurt door en proef je. Als je hem zuur genoeg vindt is hij klaar, en tot 1 week in de frigo te bewaren.

Skyr  werd door Vikingen naar IJsland gebracht. Het is een (koeien)melkproduct tussen yoghurt en kwart. Aan de melk (85°C) wordt naast stremsel ook oude skyr toegevoegd die de nodige en typische bacteriën en gisten heeft. Het gestremde eiwitrijke product laat men als hangop in een katoenen zak uitdruppen. Skyr bevat 11 tot 13% proteïnen.

Ayran 📖 is een karnemelkachtige, licht mousserend drank met een yoghurtsmaak. Hij wordt gemaakt door gewone yoghurt aan te lengen met evenveel (tot 3x zoveel) water, en daaronder een beetje zout te mengen. Er zijn ook varianten met citroensap, peper, basilicum, muntblad of extra room. Koel serveren, eventueel met ijsblokjes.



Kefir (📖 yoghurtplantje) zijn witte, bloemkoolachtige stukjes, die een lactosegist bevatten en de melkzuurbacterie 📖 *Lactobacillus caucasicus* Beyerinck. Het wordt gebruikt om melk te enten.

Waterkefir 📖 is verfrissend, probiotisch, licht bruisend en wordt geacht heilzaam te zijn tegen een hele reeks klachten en gezondheidsproblemen.

Bij kefir zijn de bloemetjes bloemkoolachtig van vorm, bij waterkefir meer hoekig. (en beide melkachtig wit en wat glazig).

De bacteriën in waterkefir zijn afkomstig uit drie groepen, lactobacillen, *Lactococcus lactis* en streptokokken. Van de gisten komen ook drie groepen voor: *Kluyveromyces*, *Candida* en *Saccharomyces*. De melkzuurbacterie *Lentilactobacillus hilgardii* is verantwoordelijk voor de korrelvorming in waterkefir. Bakkersgist (*Saccharomyces cerevisiae*) is er ook in terug te vinden, en vaak ook *Dekkera bruxellensis*, de gist van de lambiekbieren.

Je maakt het met 1 liter water (of thee)- 90 gram waterkefirkorrels - 70 gram biologische suiker - vruchten, vb.: 2 vijgen en 1/2 biologische citroen in een glazen bokaal.

Zet die 2 dagen (of meer, tot je geen suiker meer proeft) op een lichte en warme plaats (vensterbank). Af en toe voorzichtig omroeren, zeven voor gebruikt. In de koelkast kan het enkele dagen bewaard worden.

Gebruik bij de kefirkorrels best geen metalen delen (zeef, lepel..)

Spoel de korrels en bewaar ze met water en wat suiker in de koelkast. Om de week verversen (of gebruiken).

De Jamna uit de Pontische steppe (tussen de Zwarte en de Kaspische Zee) verspreidden 5.000 jaar geleden massaal oost- en westwaarts van Scandinavië tot Siberië. Voor jager-verzamelaars eigenlijk een onmogelijke onderneming. Onderzoek van tandplak uit de bronstijd wijst op een veranderd dieet met zuivel. De gevonden proteïnen waren vooral afkomstig van koeien, schapen en geiten, maar ook van paarden.