

Zuivel in het zuiden.

Weetjes over het gebruik van melk in de rest van de wereld.

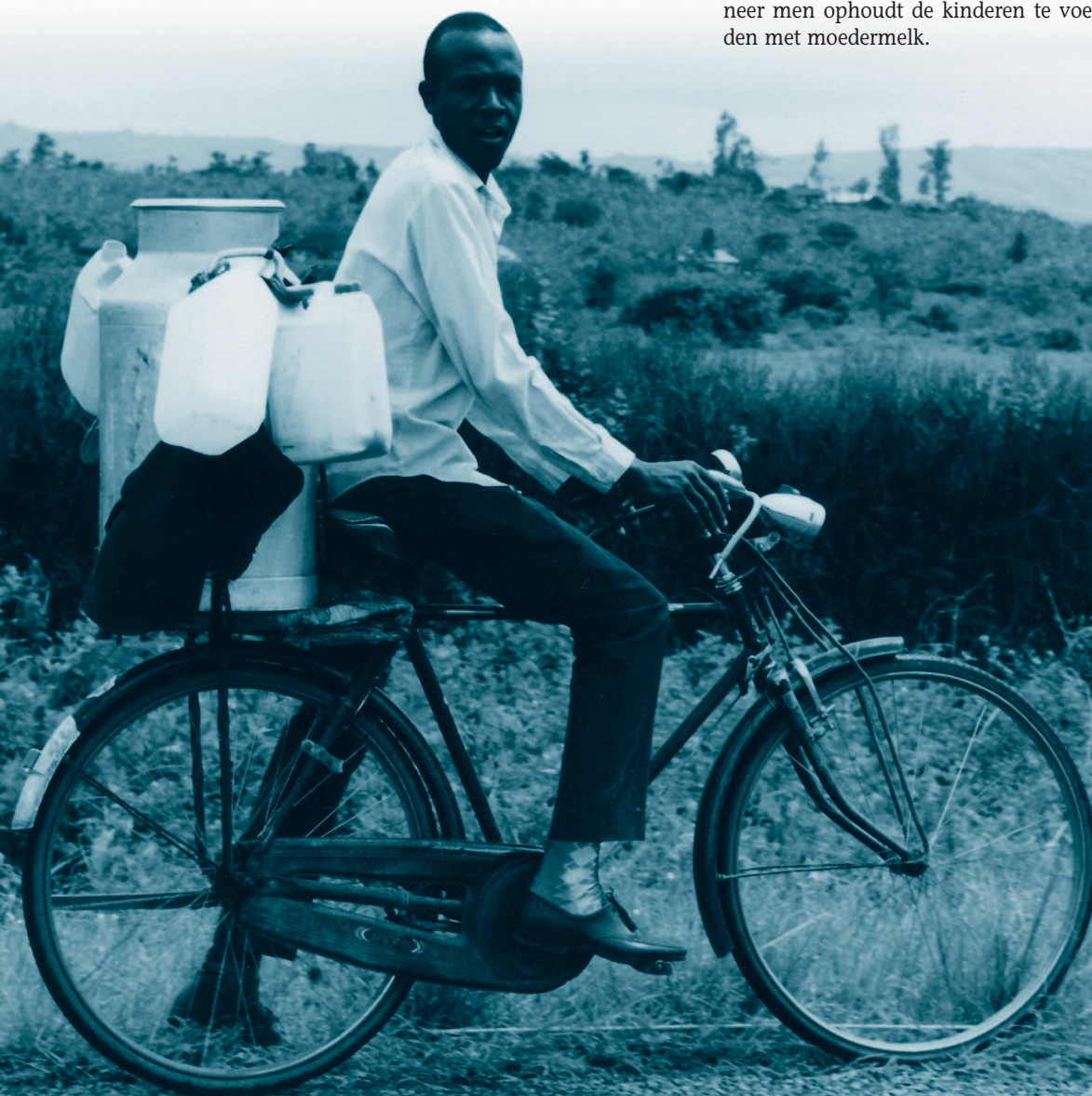
Verse melk is heel lekker, en heel gezond. En wie lust er niet graag een boterham met boter of kaas? Of een fruitige aardbeienyoghurt? Of warme chocolademelk met slagroom ... Wat smaakt een ijsje op een warme zomerdag heerlijk! Hoe zit dat echter op andere plaatsen in de wereld? Laten we eens een sprong maken naar onze burens in Afrika en Azië. Staat er bij hen ook geregeld een fles heerlijke, verse melk op tafel? Komt die melk ook van de koe? Het is er vaak heel erg warm ... Zet men de melk dan ook in de koelkast om ze lekker fris te houden? Wat met kaas, boter of yoghurt?

In Afrika en Azië is melk voornamelijk afkomstig van huisdieren. In Afrika gaat het meestal om koeien, schapen en geiten. In Azië is buffelmelk echter even gewoon als koeienmelk hier bij ons. In andere streken houdt men zelfs heel veel van kamelenmelk! Deze dieren worden meestal niet speciaal voor hun melk gehouden. Melk is een bijproduct dat men er graag bijneemt.

Verse melk, lekker en gezond voor iedereen?

Heel wat volwassenen in Afrika en Azië drinken amper verse melk. Ze krijgen er hevige buikkrampen en diarree van. Dit komt doordat hun lichaam uit melk niet de voedingsstoffen kan halen die ons lichaam nodig heeft. Hoe komt dit dan? Wel, in ons lichaam zijn stoffen (enzymen) aanwezig die het voedsel dat wij eten omzetten in bouwstoffen.

Deze bouwstoffen helpen ons om te groeien, te bewegen en om gezond te blijven. Eén van die enzymen (lactase) zorgt er voor dat de melk wordt omgezet in die bouwstoffen. Als er te weinig lactase in het lichaam aanwezig is, wordt de melk niet verteerd, met de nodige ongemakken tot gevolg. Dit probleem komt in de tropen heel wat vaker voor. Het probleem duikt dikwijls pas op wanneer men ophoudt de kinderen te voeden met moedermelk.





Lekkere 'zure' melk

Wat gebeurt er bij ons als we melk op een warme zomerdag in de koelkast vergeten te zetten? Ze wordt zuur. Zure melk lusten we niet, dus gieten we ze weg. In het warme zuiden hebben ze geen koelkasten. Het warme klimaat zorgt er dan ook voor dat de melk snel verzuurt. Moet men dan al die melk weggieten? Neen, melk die zuur is, is geen slechte melk. Wij houden alleen niet van die zure smaak! Zure melk heeft nochtans een aantal voordelen. De problemen die heel wat mensen in de tropen hebben bij het drinken van rauwe melk, verdwijnen als ze zure melk drinken. Die is immers makkelijker te verteren. Ook zorgt het zuur er voor dat er geen schadelijke kleine organismen kunnen groeien in de melk en dat ze langer kan bewaard worden.

De Massai, een volk dat in Tanzania woont, bewaren de zure melk in een kalebas. Een kalebas is een gedroogde en uitgeholde vrucht die dienst doet als kom of fles. Je hebt ze in allerlei vormen en maten. Voor het bewaren van de melk is het belangrijk dat de kalebas gereinigd wordt. De Massai doen dit door de kom uit te roken. Dit zorgt ervoor dat de bewaarde melk een pittig rook-smaakje heeft.

Over buffelkaas en kamelenboter

Een andere manier om melk in een warm klimaat langer te bewaren, is om ze in andere producten te verwerken. Denk maar aan boter en kaas. Zo wordt in Azië naast kaas van koeienmelk, ook kaas gemaakt van buffelmelk. Op verschillende plaatsen in Afrika wordt schapen- en geitenmelk tot kaas verwerkt. In heel wat landen is kaas echter eerder een luxe-product en komt het amper voor op het menu, vooral niet op het platteland. In de steden wordt dan weer wel vaker kaas gegeten.

Van de natuurlijk verzuurde melk wordt ook vaak boter gemaakt. Deze boter wordt dan vooral gebruikt als bakboter, eerder dan smeerboter. Een voorbeeld hiervan is ghee, een goudbruine boter die zowel in Azië als Afrika wordt bereid. In Noord- en West-Afrika maakt men zelfs boter van kamelenmelk!

IEDER VOOR ALLEN



IEDER VOOR ALLEN is de Niet-Gouvernementele Organisatie voor ontwikkelingssamenwerking van de Boerenbond, met een partnerwerking in het zuiden en een educatieve werking in het noorden. Voor meer info bel Ann Van Wauwe, stafmedewerker ontwikkelingseducatie, 016/24.21.45.

