

zoeken

-categorie-



SUPERFOOD #3: RAUWE MELK

TOCH DE WITTE MOTOR?

Melk? Ja, melk! Door de paleo-mensen verguisd, want: 'de jagers en verzamelaars konden geen wilde buffels melken'. Tegenwoordig ook niet meer 'de witte motor', want als het niet acuut tot buikklasten leidt, dan wel tot allergieën en astma. Nog los van het feit dat de melk van tegenwoordig echt een aanslag op je spijsvertering is.

Toch zijn er oude, [traditionele volken](#) die grotendeels leven op melk. Ook als ze volwassen zijn. Deze volken worden gezond oud en brengen al generaties lang gezonde kinderen op de wereld. Is melk dan toch gezond? Het klopt dat onze paleo-voorouders voornamelijk op vlees leefden en geen zuivel consumeerden. Uit onderzoek bij traditionele volken, die voor een groot deel van melk leven, blijkt echter dat zuivel, een goed alternatief kan zijn voor vlees.

WAAROM IS MELK EEN SUPERFOOD?

De sleutel is om melk te drinken van oude, traditionele koeienrassen als Jersey of Guernsey koeien. En om de melk óf rauw te drinken óf te fermenteren in yoghurt, [kefir](#), karnemelk, zure room en gefermenteerde rauwe kaas. Hierdoor krijg je weer een levend product dat boordevol levende enzymen zit en gezonde bacteriën bevat. Enzymen die helpen om de eiwitten en lactose in de melk goed te verteren.

Neem volle melkproducten van gras gevoerde koeien, die buiten in de wei staan. Weidegang garandeert dat de vetoplosbare vitamines A, D en K in de melk zitten. Weston Price onderzocht over de hele wereld oude volken met een traditioneel voedingspatroon. Hij vond dat zij 4 x zo veel mineralen met hun voeding binnen kregen en 10 x zo veel vetoplosbare vitamines dan mensen, die het moderne westerse dieet eten. En dat was toen, in 1930! Nu is dat verschil nog veel groter. Zonder de vetoplosbare vitamines kun je de mineralen in je voeding niet opnemen. Ook niet als deze in overvloed in je voeding zitten. Mensen die voldoende vitamine A, D en K en dus ook mineralen opnemen, hebben mooie brede gezichten, genoeg plaats voor hun tanden en verstandskiezen (geen beugels), een sterke botstructuur en een gezond bloedvatenstelsel.

Met onze huidige vet-fobie eten wij veel minder vet en dus ook veel minder vetoplosbare vitamines. Zonder de vetoplosbare vitamines nemen we de mineralen magnesium en calcium niet goed op en kunnen we deze niet verwerken in ons lichaam. Om het heel simpel te zeggen: magere melk leidt tot osteoporose, volle melk tot sterke botten. Koeien buiten in de wei maken deze vitamines aan. Koeien op stal veel minder. En mits je rauwe melk hebt, want ook de natuurlijke eiwitten, niet vervormd door verhitting, heb je nodig voor botopbouw.

VITAMINE C-PALMITAAT, VETOPLOSBAAR VITAMINE C

Vitamine C kent iedereen. Uit groente en fruit. Dat is de water oplosbare vitamine C. Erg gezond. Een beetje onderbelicht is de vetoplosbare vitamine C. Die kregen onze voorouders en de traditionele volken in grote hoeveelheden binnen. Dieren maken dit zelf aan en het wordt opgeslagen in het vet van organen. Onze paleo-voorouders en traditionele volken aten en eten het hele dier. Dus ook de organen. Mensen hebben het vermogen om zelf vitamine C aan te maken verloren en moeten het dus via hun voeding binnen krijgen. Houd je niet van orgaanvlees, dan is rauwe melk de enige andere bron waarin je vitamine C in de vetoplosbare vorm vindt. In je lichaam komt Vitamine C-palmitaat in de vetachtige weefsels zoals de hersenen en organen. Het is belangrijk voor de bouw van sterk bindweefsel, sterke bloedvaten en als antioxidant in vetachtig weefsel.

KEUZEHULP

1. Stipt op 1 staat rauwe melk van weidekoeien van een van de oude rassen die in een natuurlijke wei staan. Dus geen suikergras. Suikergras bevat, zoals de naam al aangeeft een hoog gehalte aan suikers. Speciaal door mensen gekweekt om koeien snel te laten groeien en veel te laten produceren.
2. Kun je niet aan rauwe melk of boerenkaas (boerenkaas is gemaakt van rauwe melk) komen? Dan is een tweede optie om kefir te maken van gepasteuriseerde volle, biologische melk van Jersey of Guernsey koeien die in de wei staan. Je kunt ook yoghurt kopen van deze koeien.
3. De derde beste optie is om biologische volle, 'zure' melkproducten (yoghurt, karnemelk, kefir, kwark) en boerenkaas te eten.

Let er op dat biologisch niet altijd wil zeggen dat de koeien hun natuurlijke voeding krijgen. Sommige koeien krijgen biologische granen. Die zijn dan wel onbespoten en zonder kunstmest gekweekt maar granen zijn níet de natuurlijke voeding van de koe en leiden tot een andere samenstelling van de melk en een verstoring van de spijsvertering van de koe.

Als optie 1, 2 en 3 niet haalbaar voor je zijn, dan adviseren we je om helemaal geen zuivel te gebruiken.

Drink nooit rauwe melk van een niet-biologische boer. De kans dat de koe ziek is, is erg groot en de melk zit in dat geval vol met ziekmakende factoren. Dat is absoluut niet het geval bij rauwe melk van een gezonde koe. Dat is een van de meest [veilige voedingsproducten](#).

SUPERFOOD #3: MELK

Melk is het derde voedingsmiddel in deze serie Superfoods. De Superfoods zijn de 'heilige' voedingsmiddelen, de sacred foods, van oude, traditionele volken.

- Melk is bij traditionele volken een sacred food, heilige voeding. Het is enorm voedend voor het lichaam, mits het in de natuurlijke vorm wordt gedronken: rauw, of gefermenteerd met alle levende enzymen en de eiwitten in hun natuurlijke vorm. En van oude koeien-rassen als Jersey of Guernsey koeien die in de wei staan.
- Melk is rijk aan de vetoplosbare vitamines A, D en K. Zonder deze vitamines kunnen we de mineralen in melk niet opnemen! Denk hierbij ook aan osteoporose.
- En daarnaast is melk ook rijk aan de vetoplosbare vitamine C-variant: C-palmitaat. Een vitamine die we tegenwoordig nauwelijks nog binnen krijgen maar die als antioxidant in vet weefsel (de hersenen!) enorm belangrijk is.
- Gepasteuriseerde melk leidt tot tal van gezondheidsproblemen. Klachten die geassocieerd worden met gepasteuriseerde melk zijn: allergieën, astma, oorinfecties, spijsverteringsklachten, diabetes, auto-immuunziekten en ADHD.

Door: Susan Vroemen 01-07-2013

Lees ook:



Get more out of milk



Terug naar de oorspronkelijke blauwdruk



Terug naar de oorspronkelijke blauwdruk



Superfood #1: eieren



Superfood #2: Pickles!



80% van het "eten" in de supermarkt bestond 100 jaar geleden nog niet



Butter is Better



Kefir maken



GRATIS EMAIL UPDATES

email adres

inschrijven



Healing Foods: Tradi...
1.505 vind-ik-leuks

Pagina leuk vinden

Delen

Wees de eerste van je vrienden die dit leuk vindt.



WAAROM SUPERMARKTMELK NIET DE WITTE MOTOR IS

Oude rassen en moderne rassen: een wereld van verschil

Moderne melk uit de fabriek is inderdaad voor je lichaam moeilijk te verteren. Melk die wij kopen in de supermarkt, is van koeien van jongere rassen zoals de Holstein-koe, die melk produceren die abnormaal hoog is in A1 bèta caseïne. Caseïne is het belangrijkste melkeiwit. Deze A1 bèta caseïne is een ander eiwit dan het melkeiwit in oude traditionele rassen runderen, schapen en geiten en zelfs in moedermelk. Dat is namelijk A2 bèta caseïne.

Gezonde koeien eten hun natuurlijke voeding

Daarbij krijgen de koeien in de bio-industrie granen en soja te eten. Dat is niet hun natuurlijke voeding! Koeien zijn grazers, dat wil zeggen: graseters. Hun hele spijsvertering is daar op ingericht. Stop je er granen in dan kan een koe daar niet mee overweg. Ze wordt ziek. Maar ook een koe in de wei wil niet alles zeggen. De industriële boeren zetten hun koeien op suikergras, wat je als een alternatief voor krachtvoer kunt zien.

Pasteuriseren vervormt de eiwitten

Alle melk die je in de winkel koopt, is gepasteuriseerd ofwel verhit. Pasteurisatie doodt de bacteriën in de melk. Maar pasteurisatie doodt ook de levende enzymen die je nodig hebt om de melk te verteren. Maar pasteurisatie doet nog meer. Het verandert de chemische structuur van de melk. Vitamines gaan verloren en mineralen verminderen sterk. De eiwitten lysine en tyrosine veranderen en worden lastig voor het lichaam om te verwerken. [Hier](#) lees je meer.

De pancreas moet veel meer enzymen aanmaken om de melk nog enigszins te kunnen verwerken. Ook vinden we bij kinderen met een hoge melkconsumptie (>= 3 glazen per dag (ongefermenteerd) meer antilichamen tegen de eigen pancreas waardoor deze kinderen vaker diabetes ontwikkelen. Door de vervormde eiwitten uit de melk, raakt het immuunsysteem in de war!

Halfvolle en magere melk

Bij halfvolle en magere melk wordt de melk afgeroomd. In het melkvet zitten de natuurlijke vetoplosbare vitamines A en D. Deze heb je nodig om de mineralen in de melk, zoals magnesium en calcium goed op te kunnen nemen. Als het melkvet verwijderd is, mist de melk deze vitamines. Maar daarbij is een waterig product ontstaan. Om dat weer enigszins op melk te laten lijken, wordt melkpoeder toegevoegd. Dit is bewerkte melk waarvan de eiwitten helemaal vervormd zijn en dat MSG (mononatrium glutamaat) en geoxideerd cholesterol bevat.

Supermarktmelk is dus melk van:

- moderne koerassen die melk leveren met een hoog gehalte aan A1 bèta caseïne, een lastig te verteren eiwit;
- koeien die met name granen en krachtvoer eten, niet hun natuurlijke voeding, waardoor ze ziek worden;
- de melk wordt gepasteuriseerd waardoor de enzymen dood gaan, vitamines verloren gaan en eiwitten vervormd raken.
- de melk wordt ontvet waardoor de natuurlijke vetoplosbare vitamine er niet meer in zitten.

Rauwe melk, koe in de wei	Supermarkt bio-industrie melk
<ul style="list-style-type: none"> • A2 beta caseine: beter te verteren • Rijk aan vitamine A, D en K • Bevat levende enzymen • Rijk aan vitamine C-palmitaat, B12 en mineralen • Eiwitten in de natuurlijke vorm 	<ul style="list-style-type: none"> • A1 beta caseine: lastig te verteren • Weinig tot geen vitamine A, D en K • Geen levende enzymen • Vitamine C en B12 worden vernietigd in het productieproces • Eiwitten worden vervormd en lokken (auto-) immunreacties uit



www.healingfoods.nl

REFERENTIES:

- [Het maken van kaas](#). Verkregen op 26-06-2013 van [www.food-info.net](#)
- [New Studies Confirm: Raw Milk A Low-Risk Food](#). Verkregen van de website van Weston A. Price Foundation.
- Fallon, S. Enig, M.G. (2001) Nourishing Traditions. The cookbook that challenges politically correct nutrition and the diet dictocrats. Herziene 2e druk. Washington: New Trends Publishing, Inc.
- Meer informatie over rauwe melk op: [www.realmilk.com](#)
- Perkin, M. R. Unpasteurized milk: Health or Hazard. *Clinical & Experimental Allergy*. 2007 May; 35(5) 627-630.
- Virtanen, S. M. Cow's milk consumption, disease-associated autoantibodies and Type 1 diabetes mellitus: a follow-up study in siblings of diabetic children. *Diabetic Medicine*, Volume 15, Issue 9, pages 730-738, September 1998.
- Woodford, K.B. Devil in the milk: Illness, Health and Politics of A1 and A2 Milk. White River Junction, VT: Chelsea Green Pub, 2009.

Sharing is caring!



[Terug naar boven](#) | [Vorige pagina](#)