



DIKMELK / DICKMILCH (DUITS) / CLABBERED MILK (ENGELS)

# DIKMELK

Op een natuurlijke wijze de darmflora herstellen

## WAT IS DIKMELK?

Dikmelk is een natuurlijk gefermenteerd melkproduct (lactosevrij) gemaakt van rauwe melk. De rauwe melk van een koe is van nature een rijke bron aan vitamines (A, B1, B2, B12, K2 en C), mineralen zoals calcium en natuurlijk de probiotica stammen die in een warme omgeving (optimaal 25C) ervoor zorgen dat melk fermenteert. Door dit fermentatieproces ontstaat een klonterige en wat dikkere consistentie dan melk (een mix tussen kefir en yoghurt). Door dikmelk te drinken kun je de dagelijkse

probiotica dosis op een natuurlijke manier naar binnen krijgen. Je kunt dikmelk zomaar opeten of in verschillende gerechten zoals cake, aardappelpuree, muffins en ijs verwerken.

### DIKMELK VS ZURE (VERROTTE) MELK

Het is heel belangrijk om het onderscheid tussen *dikmelk* (met andere woorden gefermenteerde rauwe melk) en *gepasteuriseerde verrotte melk* te maken. Melk uit de supermarkt gaat juist verrot als het een tijdje buiten de koelkast staat. Dit komt

omdat de goede bacteriën in rauwe melk kapot zijn gemaakt tijdens de pasteurisatie waardoor schimmel en andere slechte bacteriën de kans krijgen om te groeien. Daarom is het erg belangrijk om voor dikmelk rauwe melk te gebruiken, zodat alle goede bacteriën nog steeds in de melk zitten en het fermentatieproces op gang zetten in plaats van de melk

### WAAR HAAL IK RAUWE MELK VANDAAN?

Je kunt rauwe melk het beste direct van de boerderij halen. Een goed voorbeeld is de melktap op de Zomerweg.

# HOE MAAK IK DIKMELK?

## INGREDIENTEN & BENODIGDHEDEN

Om dikmelk te maken heb je eigenlijk heel weinig nodig. Met de volgende spullen heb je binnen 3~4 dagen je eigen dikmelk gemaakt:

- Steriele glazen 1 liter pot
- 1 liter rauwe melk
- Een stukje keukenpapier en een elastiekje

## BEREIDING

1. Doe de rauwe melk in de glazen pot
2. Leg bovenop de glazen pot een stukje keukenrol en bind er een elastiekje omheen. (Geen deksel want er moet lucht bij kunnen komen)
3. Laat de rauwe melk 3~4 dagen op kamertemperatuur staan totdat de melk een klonterige yoghurt consistentie heeft (net zoals het plaatje op de eerst pagina) \*
4. De dikmelk kan nu gegeten worden! Vanaf nu moet je de dikmelk in de koelkast bewaren (met deksel erop of met de keukenrol en elastiek). De dikmelk blijft zo

maximaal drie dagen goed.

### \*LET OP!

- Terwijl de rauwe melk 3-4 dagen aan het fermenteren is zal er een gele room bovenop de melk ontstaan. Het beste is om deze room met een lepel van de dikmelk af te schrapen. Deze room hoef je niet weg te gooien en kun je ook eten! 😊
- Wil je sneller dikmelk maken? Dan kun je 3 of 4 eetlepels gefermenteerde dikmelk toevoegen aan de rauwe melk. Hierdoor is de dikmelk in ongeveer 2 dagen klaar.
- Ondanks dat dikmelk in gerechten zoals cake en muffins verwerkt kan worden, krijg je de probiotica alleen goed binnen als je de dikmelk koud of lauw eet. De

## DIKMELK IN GLAZEN POT



### MELKWEI

Deze gelige water in de dikmelk heet melkwei en zit verwerkt in vele probiotica supplementen



# HOE EET IK DIKMELK?

zoals Molkosan.

Je kunt dikmelk op verschillende manieren eten. Je kunt het 'puur' eten zonder enige toevoegingen, met een beetje zout of mixen met o.a. muesli, fruit en honing. Wanneer je het puur eet en niet in een recept verwerkt, is het aan te raden om niet té veel op een dag te eten: maximaal 200 ml per dag.

