



SHUTTERSTOCK

## Melk is tegenwoordig vooral goed voor kalfjes. Welk alternatief is er als je je koffie niet puur drinkt?

ELLEN SCHOLTENS

Hele volksstammen zweren bij hun cappuccino, koffie verkeerd of latte. Verse, volle melk, tot net onder het kookpunt verwarmd, is volgens kenners het lekkerst. Dat komt door de natuurlijke zoetheid. Het vetgehalte is ook hoog genoeg om de melk mooi lobbige te laten opschuimen. Bij andere soorten melk drink je onder het schuim door.

Toch is het niet meer vanzelfsprekend om koeienmelk te drinken: onderzoek heeft aangetoond dat melk niet langer goed is voor elk, maar vooral voor kalfjes. En ook omdat we nu weten dat ons lichaam het benodigde calcium voor gezonde botten ook uit groente, noten en peulvruchten kan halen.

Soms móet je stoppen met melk. Omdat je de aanwezige lactose of melksuiker niet goed verteert. Omdat je een allergie hebt voor koemelk (-eiwit). Omdat je het gebruik van antibiotica in de veehouderij verafschuwt. Of gewoon, omdat je geen zwemband wilt.

Wil je helemaal geen dierlijke vetten, dan vallen ook geitenmelk,

schapenmelk, ezelmelk en kamelenmelk af. Net als buffelmelk, dat twee keer vetter is dan koeienmelk en ook meer proteïnen, calcium en ijzer bevat.

Blijft over imitatiemelk. Sojamelk of sojadrank, gemaakt door sojabonen te vermalen met water, was lange tijd hét alternatief voor melkverlaters. Totdat bekend werd dat een teveel aan ongefermenteerde soja vanwege de 'hormoonachtige' bestanddelen niet gezond zou zijn. Al wijst ander onderzoek uit dat het - bij matig gebruik - allemaal meevalt met die plantaardige oestrogenen. Als iemand geen koemelk verdraagt of om andere redenen geen zuivel wil, vindt het Voedingscentrum sojamelk oké, mits verrijkt met calcium en vitamine B12. Ben je bang dat sojabonen genetisch zijn veranderd, neem dan melk van biologische sojabonen.

Nóg een reden om de biologische variant te kiezen: aan niet-biologische sojamelk is vaak een schep suiker toegevoegd.

### Toegevoegde suiker

Je kunt ook je eigen drankje van sojabonen en water maken; op internet staan verschillende recepten. Of doe het met blanke amandelen, water en een paar dadels. De meeste amandelmelk in de supermarkt bestaat uit water, suiker of zoetstof en schrikbarend weinig amandelen: slechts 2 procent ofwel: één amandel per pak.

Veilig is ook rijstmelk, gemaakt van rijst, water en zout of olie. Maar kijk wel naar het etiket: een aantal fabrikanten voegt suiker of zoetstoffen toe, al bevat rijst van nature al suikers. Maak je zelf rijstmelk? Gebruik dan in plaats van witte rijst eens zilvervliesrijst, bruine rijst of wilde rijst.

Havermelk is een combinatie van grotendeels haver en water. Ook hieraan voegen fabrikanten echter

suiker toe. In geval van twijfel even goed kijken op de verpakking. Of maak van geweekte havervlokken en water je eigen oat milk.

En dan is er kokosmelk of klapperwater - niet te verwarren met de 'coconut drink' in pakken: dat is water met een klein beetje kokosmelk (5,3 procent), rijst (3,3 procent) en wat vitaminen.

Door het witte vruchtvlees van de kokosnoot te mixen met water en uit te knippen, krijg je melk. Als je kijkt naar de structuur, de hoeveelheid vet en de kleur, dan lijkt kokosmelk nog het meest op de 'witte motor'.

Voor wie het allemaal gedoe vindt, is er nog een keuze: geen melk in de koffie, maar een minder sterk bakkie zetten. Zo simpel kan het leven zijn.