

'Als Moerman nu leefde, dronk hij rauwmelkse kefir'

Protesterende boeren op het Malieveld vestigden de aandacht op oude problemen. Nederland produceert meer dan het op kan en consumeert meer dan het aan kan. Alleen in theorie is de oplossing gemakkelijk: minder kwantiteit en meer kwaliteit. De familie Mulder bracht het in de praktijk. Ze produceren geen melk meer, maar verwerken rauwe melk tot kefir en yoghurt.

TEKST ARJAN VAN GRONINGEN BEELD HERMAN ENGBERS



Oostelijk Twente. De zon schijnt laag door de herfstige bomen. Traag en bescheiden meandert de Dinkel door het glooiende coulissenlandschap. Gevoed door nog kleinere stroompjes; met luisterrijke namen als Bloemenbeek en Bethlehemschebeek. Een kudde melkkoeien sjokt in colonne voor de bosrand langs. De rust van het landschap contrasteert met de activiteit binnen het bedrijf van de familie Mulder. Waar de nieuwste lichte kefir juist de vullijn passeert, om in kratten gepakt af te koelen naar de vier graden Celsius die nodig is om het fermenterende microleven in slaap te sussen. Vanuit de winkel, door een groot raam van de productiehal gescheiden, geeft Tonny tekst en uitleg over de herkomst van de melk. Om niet

van één leverancier afhankelijk te zijn, komt die van twee landgoederen: het Hengelman, een paar kilometer hiervandaan en Singraven uit Denekamp. "Allebei biologische melkveehouders die hun koeien minstens tachtig procent gras voeren. Voor de rest geven ze gerst, rogge, haver en luzerne. We halen de melk warm van de koe op, pompen het in een van onze vaten over, voegen melkzuurbacteriën en gisten toe en laten het 18 tot 36 uur fermenteren." Mulder verontschuldigt zich voor haar schorre stem. "Ik ben veertien dagen achter elkaar aan het werk geweest." Wie het gezicht - of beter 'de stem' - van The Raw Milk Company op de laatste MMV-ledendag aan het werk zag, kan zich er iets bij voorstellen. Praten en proeven.

Een zuivelproducent heeft heel wat uit te leggen tegenwoordig. Lactose-intolerantie, caseïne-allergie, verzadigd-vetangst, dierenwelzijn, antibiotica, krachtvoer, plofmelk... Hele volksstammen hebben de zuivel afgezworen. En zo niet, wat is er dan mis met kefir uit de supermarkt?

Gisten

Ze is blij daarom met de uitzending van het consumentenprogramma *Keuringsdienst van Waarde* onlangs over kefir. De reportage leerde dat wat de supermarkt als kefir verkoopt, die naam eigenlijk niet mag dragen. "Het bevat geen gisten en dat is nou precies wat de kracht van echte kefir is: de combinatie van gunstige bacteriën én gisten. Ik roep dat al jaren, maar het heeft veel meer impact als mensen het op televisie zien. Dat heb ik uit de reacties wel gemerkt."

Kefir behoort tot de bulk aan voedingsmiddelen, waarvan de aard en samenstelling niet wettelijk is vastgelegd. Fabrikanten mogen daarom kefir op het etiket zetten, ook als het product bar weinig te maken heeft met het oorspronkelijke melkdrankje uit de Kaukasus. Helemaal mooi was het geweest als 'de Keuringsdienst' ook de kefir van de familie Mulder had laten testen. Dan was meteen duidelijk dat hun product wél gisten bevat. Maar wellicht zou dit naar het oordeel van de hoofdredacteur teveel op reclame gaan lijken. Tenslotte waren ze met hun merk 'Rauw Power' dit jaar ook al in beeld bij 'Broodje Gezond', dat van dezelfde omroep is.

Melk in de media

Wat het medialandschap en het boerenlandschap met elkaar gemeen hebben, is de grote verscheidenheid. Inhoudsloze massaproductie, pure kwaliteit en alles wat daar tussen zit; het bestaat naast elkaar. Lastig van elkaar te onderscheiden door een rookgordijn van reclame, pr en propaganda. Producenten van kwaliteit hebben doorgaans een kleine markt en dito reclamebudget. Massaproductanten pakken uit met dure campagnes en verenigen zich in machtige lobbyverban-

den. Dat maakt de zaak die Tonny Mulder bepleit tot zo'n delicate.

Neem de slechte pers van koemelk. Van koninklijke calcium-leverancier, is melk gedegradeerd tot mogelijke botontkalker. Om maar eens wat te noemen. Steeds meer mensen geven bovendien aan zuivel slecht te verdragen.

Maar de ene melk is de andere niet betoogt Mulder: "99 procent van alle zuivel

'Geen kunstmest, geen bestrijdingsmiddelen en antibiotica'

is gepasteuriseerd. Daardoor veranderen de eiwitten van structuur. Rauwe melk bevat lactase. Dit enzym is nodig om de melksuikers – lactose – in de darm om te zetten naar een opneembare vorm. De meeste mensen produceren zelf lactase maar dat neemt af naarmate we ouder worden. Door melk te verhitten, inactiveer je de lactase."

Het verlengen van de houdbaarheid door verhitting is niet de enige bewerking die de voedingswaarde en de verdraagzaamheid

aantast. De officiële richtlijn magere zuivel te consumeren, roomt de voedingswaarde verder af. Mulder: "Magere zuivel bevat minder van de vet-oplosbare vitaminen A, D, en E. Aan de yoghurt en kwark wordt melkpoeder en/of zetmeel toegevoegd om het dikker te maken en een voller mondgevoel te geven. Onze yoghurt is vloeibaarder dan gangbare, omdat wij er niets aan toevoegen. Ook bevat onze gefermenteerde volle zuivel meer vitamine K2, dat er voor zorgt dat het calcium in de botten komt en niet in de vaten."

Minstens zo belangrijk als de bewerking van de melk, is het dieet van de koe. Want ook voor koeien geldt: je bent wat je eet. Dat aspect blijft in de berichtgeving nagenoeg onopgemerkt, betreurt Mulder. "Zelfs bij de Moermanvereniging. Als alleen het beste goed genoeg is, dan kun je niet om gras heen. Maar de voedingsmiddelenlijst adviseert niet dat de kefir, karnemelk en biogarde bij voorkeur van grasgevoerde melk gemaakt is. Als Moerman nu leefde, dronk hij rauwmelkse kefir van biologisch grasgevoerd vee."

Melk en milieu

Van nature eten koeien gras. Op een dieet van hoofdzakelijk maïs, granen en soja



» geven ze tot veertig procent meer melk. Door extra voer aan te kopen, kunnen veehouders ook nog eens meer beesten houden dan hun eigen land kan voeden. Zogeheten niet-grondgebonden boeren. Ideaal, als het doel is zoveel mogelijk voedsel te produceren op een zo klein mogelijk oppervlak. Maar dat ideaal bleek veertig jaar geleden al achterhaald. Sinds de boterberg en melkplas, speelde de intensieve landbouw in verschillende problemen een hoofdrol. Zure regen, mestoverschot, mond- en klauwzeer,

De probiotische bacteriën en gisten zijn een zegen voor het darmslijmvlies

broeikasgassen en dankzij de uitspraak van de Raad van State dit voorjaar: de stikstofcrisis. Aan de voormalige melkveehouderij van de familie Mulder heeft het niet gelegen. Die schakelde 1997 al over op biologisch en grasgevoerd. "Dit boek heeft mijn echtgenoot de ogen geopend", zegt Tonny Mulder en legt 'The untold story of milk' van Ron Schmid op de kantine tafel; waar de bezoeker juist verschillende soorten kefir, yoghurt en hangop aan het proeven is. "Biologische rauwe melk van gras is beter voor de natuur en voor onze

gezondheid. Geen kunstmest, geen bestrijdingsmiddelen en antibiotica. Wel klavers, kruiden en homeopathische geneesmiddelen. Gezond grasgevoerd vee geeft melk met een optimale verhouding tussen de omega vetzuren. Grasmelk bevat meer omega-3 vetzuren. In gangbare melk zit als gevolg van het graandieet, veel meer omega-6. De scheve verhouding tussen de omega's in de voeding, wordt in verband gebracht met de toename van laaggradige ontstekingen in het lichaam." De ironie van het lot wil dat het milieuvriendelijke melkveebedrijf van de Mulders moest wijken voor asfalt. "We hebben besloten geen nieuwe boerderij meer te beginnen, maar te investeren in de fermentatie van rauwe melk om langs deze weg de markt open te breken voor rauwmelkse zuivel."

Voeding als medicijn

MMV's voedingsmiddelenlijst is onverdeeld positief over gefermenteerde zuivel; kefir in het bijzonder. De probiotische bacteriën en gisten zijn een zegen voor het darmslijmvlies. "Wij moeten voorzichtig zijn met gezondheidsclaims", vertelt Mulder als ze de zaal toont waar ze lezingen geeft over hun bedrijf en over voeding en gezondheid. "Daarom printen we e-mails van klanten en hangen die hier op."

Alle darm-gerelateerde klachten passeren de revue. Mensen rapporteren verbetering of zelfs genezing van astma, eczeem, allergieën, prikkelbare darm,

colitis ulcerosa, ziekte van Crohn en daarbij meer energie en een betere stemming. "Ik ben met tien broers en zussen opgegroeid op een boerderij. We hadden melkvee, kippen, een paar varkens, een boomgaard en een grote groentetuin. Elke dag minstens twee soorten groenten op tafel. Natuurlijke voeding was normaal." "Naast het boerderijwerk was ik 32 jaar actief als verpleegkundige; algemeen interne, gastro-enterologie, oncologie. Naarmate ik leerde over de kracht van gezonde voeding – bijvoorbeeld door het boek 'Anti-kanker' van David Servan-Schreiber – groeide mijn verbazing over de ziekenhuispraktijk. Gevulde koeken en Marsrepen tijdens de chemo. Terwijl toch bekend is dat kankercellen dol zijn op suiker. In het ziekenhuis wist iedereen waar ik stond. Dat is nooit een probleem geweest, al stonden specialisten er niet voor open. En er is hoop, met alle aandacht voor leefstijl geneeskunde de laatste tijd." Die hoop geldt ook de onderneming van de familie Mulder. Want voor probiotische zuivel van gezond land is nog een wereld te winnen.



www.rawmilkcompany.nl

RAUWE MELK?

Niet verhit. Dus niet gepasteuriseerd of gesteriliseerd of gehomogeniseerd.

FERMENTATIE?

Microbiologisch proces met gebruik van goedaardige bacterie- en/of gistculturen. Sinds de oudheid wereldwijd toepast om levensmiddelen lekkerder, verteerbaar en houdbaar te maken.

VEILIGHEID

Rauwe melk van gezonde dieren bevat niet of nauwelijks ziekteverwekkers. Door fermentatie wordt de melk zuurder. De zuurtegraad en miljarden gunstige micro-organismen, maken de ziekteverwekkers het leven zuur – lees: onmogelijk.

LACTOSE

Melksuikers. Worden in het fermentatieproces deels omgezet in melkzuur. Een deel blijft dus over. Ook eiwitten en vetten wijzigen deels van structuur.

