

Aardbeidendessert



zo lust iedereen karnemelk

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 250 gram aardbeien
- 2,5 dl. karnemelk
- 1 dl. slagroom
- 2 eetlepels vloeibare honing
- 1 theelepel geraspte citroenschil
- ½ vanillestokje
- bloemen voor garnering:
goudsbloem, madeliefjes, borage,
paardenbloem

Bereiding:

1. De aardbeien afspoelen met koud water in een zeef, uit laten lekken op keukenpapier. Daarna de kroontjes verwijderen.
2. De helft van de aardbeien pureren.
3. De aardbeienpure vermengen met het uitgeschaapte merg van de vanille en de citroenschil.
4. Slagroom, karnemelk en honing samen kloppen.
5. De overgebleven helft van de aardbeien in stukjes snijden.
6. Alles mengen en in glazen gieten.
7. Afgedekt minstens 30 minuten in de koelkast zetten.
8. Tot slot garneren met de bloem(blaadjes).

Karnemelk

Zuivel is leverancier van waardevolle dierlijke voedingsstoffen, ook voor de meeste vegetariërs.

Kinderen kunnen de in de zoete koemelk aanwezige melksuikers (lactose) over het algemeen goed verteren. Wanneer we volwassen worden kunnen we beter omschakelen naar de zure melkproducten zoals karnemelk, yoghurt en kwark.

In zure melkproducten is de melksuiker voor het grootste gedeelte door melkzuurbacteriën omgezet in melkzuur. Het is als het ware voor verteerd en wordt daardoor beter verdragen door de spijsvertering.

Bij de vertering van zoete melk blijven er veel reststoffen achter die de darmen belasten. Dit kan een negatief effect hebben op bijvoorbeeld de darmen, huid en luchtwegen. Zure melkproducten zoals yoghurt, kwark en karnemelk hebben veel minder van deze reststoffen en dragen bij aan een optimale spijsvertering.

Een voorbeeld hiervan is karnemelk. Wanneer je gangbare karnemelk te zuur of niet lekker vindt is het de moeite waard om eens ambachtelijk geproduceerde karnemelk te proberen. Deze zit in glazen flessen en is vaak te koop via biologisch-dynamische boerderijen (Demeter).

De ambachtelijke bereiding van karnemelk gaat als volgt.

De ontroomde melk wordt geënt met zuursel (melkzuurbacteriën) en blijft een aantal dagen op gecontroleerde temperatuur staan. Daarna wordt er machinaal gekarnd en ontstaat er in korte tijd boter en karnemelk. De boter wordt gewassen en verpakt. De karnemelk afgevuld in flessen. Deze karnemelk is friszuur en heeft een romige afdronk.