

Karnemelk met pit



abrikoos-kerrie

Ingrediënten voor circa 1 liter:

- 40 gram gedroogde abrikozen
- 2 dl. water
- 1 theelepel kerriepoeder
- Mespuntje zout
- 3 eetlepels agavesiroop
- 1 liter karnemelk

Bereiding:

1. Kook de abrikozen in het water 10 minuten met het deksel op de pan.
2. Abrikozen in het vocht af laten koelen.
3. Abrikozen goed fijn pureren (met staafmixer of blender etc.) samen met kerrie, zout en agavesiroop.
4. In een grote kan karnemelk en abrikozenmix door elkaar mengen met een houten lepel.
5. Goed koelen en voor het opdienen nogmaals doorroeren.

Veel koele drankjes zijn nogal zoet. Daarom een wat pittiger variant die zowel zoet, zuur en een tikkeltje hartig smaakt. Zeer verfrissend wanneer het buiten erg warm is.

Karnemelk

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

Kinderen kunnen de in de zoete koemelk aanwezige melksuikers (lactose) over het algemeen goed verteren.

Volwassenen kunnen vaak beter zure melkproducten verdragen 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.

Een goed voorbeeld is karnemelk. Wanneer je karnemelk uit een pak 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.

De op deze wijze geproduceerde karnemelk is friszuur en heeft een romige afdronk.