



# Melk is propvol voedingstowwe. Kry só die beste waarde wanneer jy melk koop.

## Wat is gepasteuriseerde melk ?

Gepaste hittebehandeling vernietig skadelike kieme wat in kos kan wees, sodat dit veilig is vir ons gebruik. Pasteurisasie is 'n hittebehandelingsmetode wat gebruik word om moontlike kieme in rou melk te vernietig

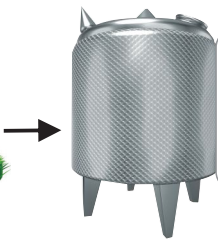
**Pasteurisasie maak melk veilig vir ons gebruik.**

Rou melk daarenteen is melk net soos dit van die koei af kom. Dit is nie met hitte behandel nie. Kieme kan in rou melk voorkom en dit is nie veilig vir gebruik nie.

**Rou melk behoort altyd eers met hitte behandel te word voor gebruik.**



Rou melk

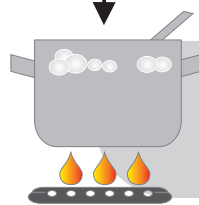


Pasteurisasie

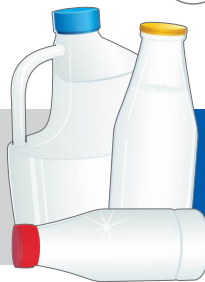
Rou melk word in pasteurisasietenks tot **72 °C** verhit.



Dit word dan vinnig na **4 °C** afgekoel.



Om rou melk tuis te behandel: Verhit die melk in 'n skoon kastrol tot jy klein borreltjies aan die kant van die kastrol sien. Moenie die melk laat kook nie.



Haal dit van die plaat af, bedek die kastrol en laat die melk afkoel. Bêre dit dan in die yskas in skoon, droë houers.



## Wat is langlewemelk?

Langlewemelk word dikwels ook "UHT milk" in Engels genoem. "UHT" staan vir "ultra-high temperature treatment".

Dit word gebruik om melk 'n lang rakleef tyd te gee. Die melk word blitsig tot 'n baie hoë temperatuur verhit (135–150 °C) en dan vinnig afgekoel tot 4 °C of laer. 'n Verseëlde houer langlewemelk kan lank op die rak gehou word. Sodra dit oopgemaak is, moet dit eger in die yskas gebêre word en binne 4–7 dae gebruik word.



## Hoe om poeiermelk te gebruik

Meng dit eenvoudig met die hoeveelheid skoon water wat die pakkie aandui. Gebruik altyd 'n skoon houer en gereedskap hiervoor. Moenie meer water byvoeg as wat die aanwysings aandui nie, aangesien dit die voedingstowwe en goeie waarde van die melk sal verdun. Maak net soveel aan as wat jy op 'n slag nodig.



## Hoe om melk tuis te bêre

**'n Produk se rakleef tyd sê hoe lank dit gebêre kan word sonder om te bederf. Die rakleef tyd hang af van die tipe melk en word op die verpakking aangegee.**

**Bêre vars melk altyd in die yskas (onder 5 °C).**

- Vars melk kan vir 4–7 dae in die yskas gehou word, mits dit heeltyd koud gehou is na aankoop.
- Langlewemelk moet in die yskas gebêre word sodra die houer oopgemaak is.

Die gebruiksdatum op die verpakking van 'n produk dui aan hoe lank die produk veilig sal wees vir gebruik.

**Dit maak nie saak watter soort**

**melk**

**jy koop nie.**

# VEILIGE MELK



**X Koffieverromer is nie poeiermelk nie**

**Koffieverromers word van plantaardige vette gemaak.**

**Dit kan nooit vars melk, langlewemelk of poeiermelk in 'n gesonde dieet vervang nie.**

Dit is nie regte melk nie en bied geen van die goeie voedingstowwe van suiwel nie. Koffieverromers bevat geen kalsium, proteïene of enige van die ander belangrike voedingstowwe wat in melk voorkom nie.



Alle soorte **koeimelk** bevat dieselfde voedingstowwe, wat help om jou **sterk en gesond te hou.**

Ontwikkel deur die Verbruikersopvoedingsprojek van Melk SA

