



WAT DE KOE VREET, BEPAALT KWALITEIT EN
KWANTITEIT VAN DE MELKNUTRIËNTEN

Jong gras geeft gezonde melk

‘Hoe kun je als boer invloed uitoefenen op de melksamenstelling?’ Deze vraag stond centraal tijdens het drukbezochte webinar dat georganiseerd werd in het kader van het project Meerwaarde van de Bioboer op dinsdagavond 13 april jl.

TEKST GOAITSKE IEPEMA | FOTO MARCEL VAN KAMMEN

Twee sprekers gaven hun visie op de vraag hoe je als boer invloed kunt uitoefenen op de melksamenstelling.

Als eerste kwam Welmoed Deinum (boerin, afgestudeerd aan Van Hall Larenstein, zie foto) aan het woord. Enthousiast vertelde zij over de bedrijfsvoering op haar boerderij ‘De Graasboerderij’ in Sondel (Gaasterland, Friesland). Op De Graasboerderij grazen de 80 melkkoeien zoveel mogelijk hun eigen gras bij elkaar. Het hele systeem is ingericht op grazen en daarbij ook op kort gras. Dat betekent een voorjaarsafkalfende melkstapel: alle koeien kalven af tussen 1 maart en half mei. De reden hiervan is dat er op deze wijze zoveel mogelijk vers gras gevoerd kan worden aan de koeien op het moment dat de melkproductie het hoogst is. Dit sluit

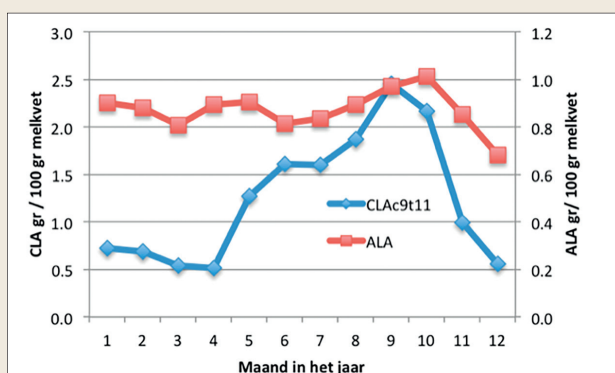
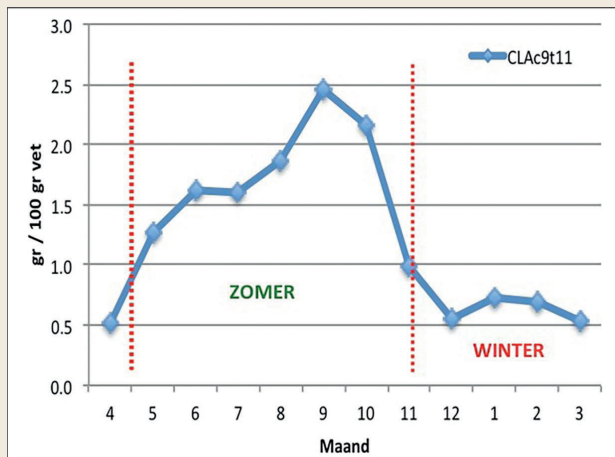
aan bij de graspiek in het voorjaar en zo loopt de melkproductie samen op met de graslandproductie. Ook wordt hier stripgrazen toegepast. De koeien krijgen vier tot vijf keer per dag allemaal tegelijk een stukje grasland erbij. Hierdoor ontstaat er concurrentie tussen de koeien, waardoor ze het gras goed en mooi kort afgrazen. Sinds er aan stripgrazen wordt gedaan is de graslandproductie omhoog gegaan.

Professor Ton Baars, de tweede spreker, heeft vanuit verschillende werkplekken onderzoek gedaan naar de gezondheid van (rauwe) melk en met name de vetten daarin. Hij vertelde dat de ideeën over gezondheid van vet in de loop van de tijd veranderd zijn. In de jaren ‘60 van de vorige eeuw, kregen witte blanke mannen van 50-60 jaar last van hart- en vaatziek-

Bedrijfsgegevens ‘De Graasboerderij’

- 5800 liter melk per koe per jaar
- 4 ton melk op jaarbasis
- Productie van het grasland gemiddeld 9 ton ds gras per ha per jaar
- 57 ha cultuurland, 23 ha natuurgrasland op afstand met uitgestelde maaidatum (voor pinkenbeweiding)
- Doel om 70-75% van de totale melkproductie uit vers gras halen.
- Eigen fokkerij met FH koeien; fokdoelen: goed melk geven van gras, alerte koeien, vruchtbaarheid, goed beleeft oftewel een robuuste koe.
- Geen antibiotica (USDA gecertificeerd)
- Geen graan
- BD gecertificeerd

ten. De oorzaak werd gezocht in vet en cholesterol. De afgelopen jaren zijn de inzichten veranderd, vet is niet langer de vijand, maar de geraffineerde suikers. Als er wordt gekeken naar de gezondheid van melkproducten, dan blijkt dat gefermenteerde melkproducten zoals kaas en yoghurt een reductie van problemen, zoals hart- en vaatziekten laat zien. Melk blijkt uit sommige studies wel gezond en uit andere studies minder gezond te zijn. Rauwe melk neemt een bijzondere positie



Belangrijke elementen van stripgrazen zijn:

- Voorweiden in het voorjaar zodat de grasgroei goed op gang komt.
- Vier à vijf keer per dag nieuw gras.
- In het echte groeiseizoen ook met een draad achter de koeien werken.
- Een verplaatsbare waterbak, waardoor er weinig loopbewegingen zijn en het afgeweide land niet onnodig vertrapt wordt.
- In een gemiddeld jaar eten de koeien 10 maanden vers gras: 6.5 maand dag en nacht weiden en 2.5 maand alleen overdag.
- De kalveren doen ook mee, vanaf drie maanden, zodat ze al op jonge leeftijd aan het systeem gewend zijn.
- De percelen krijgen tussendoor 4-8 weken 'rust'
- Bij droogte is het belangrijk om tijdig op stal te starten met bijvoeren.
- Legkippen achter de koeien aan, verspreiden de mest en pikken de insecten uit de mestflatten

Samenvatting: rantsoen voor gezonde melkvetten

	Zomer	Winter
Wel ✓	weidegang, vlinderbloemigen kruiden (soorten rijkdom) vers en groeiend gras	Graskuil Hooi Oliehoudende zaden met weinig omega 6 (lijnzaad) voor en vlak na afkalven
Niet (te veel) ✗	Krachtvoer Snijmais	Krachtvoer Snijmais

in, bij het verhitten van melk veranderen bepaalde eiwitten (de wei-eiwitten). Deze hebben een effect op de immuniteit, vooral bij jonge mensen of dieren.

Melk bestaat uit vet, eiwit en lactose (melksuiker). De samenstelling van het melkvet is goed te sturen met het rantsoen van de koeien. Eiwit en lactose kun je hiermee veel minder sturen. Melkvet bestaat uit ongeveer 70 verschillende vetzuren, die kunnen worden onderverdeeld in vetzuurgroepen. De vetzuren van melk afkomstig van een biologisch 'low-input'-bedrijf bestaan uit circa 70 procent verzadigde vetzuren, 25 procent enkelvoudig onverzadigde vetzuren en een klein deel (circa 5 procent) meervoudig onverzadigde vetzuren, zoals omega-3 en omega-6 vetzuren. De verhouding tussen omega-6 en omega-3 is van belang voor de gezondheid. Daarnaast zijn er vitamines gebonden aan melkvet die ook een rol spelen bij de gezondheid (vitamine D3 en E, beta-caroteen en retinol). Er is onderscheid te maken tussen melkvetzuren en visvetzu-

ren. Qua samenstelling lijken de vetzuren uit melk meer op plantaardige vetzuren dan de vetzuren uit vis en vlees.

In gras zitten essentiële meervoudig onverzadigde vetten (linolzuur en lino-leenzuur). In de pens van de koe raakt een groot deel van deze vetten verzadigd, de kunst is om een deel van deze vetten om te 'laten' zetten in de zogenaamde weide CLA's, en een hoog aandeel ALA (Omega-3) de pens te laten passeren.

Welke vetzuren zitten er (meer) in melk van koeien die veel gras eten?

Of waar moet je op letten?

- Omega 3 vetzuur (ALA) - hoe meer jong gras het liefst met klavers en kruiden, hoe hoger dit gehalte.
- Verhouding omega-6 / omega-3-vetzuren: liefst rond 1
- Weide CLA
- Vitamine: beta-caroteen (geeft gele kleur aan melk)
- Phytaanzuur afkomstig uit het blad-chlorophyl

De koeien krijgen vier tot vijf keer per dag allemaal tegelijk een stukje grasland erbij

Wat voer je dan in de winter, als er geen vers gras is?

Uit onderzoek blijkt dat (24 uur geweekt) lijnzaad goed werkt, dat heeft een heel hoog gehalte aan alfa-linoleenzuur. Een beetje is al genoeg voor een goede verhouding tussen omega-3 en omega-6-vetzuren. Liever geen mais (een C4 plant) voeren, dat bevat veel zetmeel, en weinig alfa-linoleenzuur. Hooi of kuilgras (C3 plant) is beter voor het handhaven van de omega-3 vetzuren. CLA is altijd laag in de winter. Let op: niet te veel vet in het rantsoen (<10 procent), want dan daalt het vetgehalte in de melk! ■

Goaitske Iepema is docent-onderzoeker bij Van Hall Larenstein University of Applied Sciences

Meer informatie op www.milkandhealth.com en www.graasboerderij.nl