

Melk is een basisvoedsel voor vegetariërs. Het levert vooral eiwitten, vitamine A & D, calcium en fosfor.

Verse rauwe melk is licht verteerbaar, ietwat verkoelend, en vermeerdert slijm in het lichaam. Eén à twee koppen verse rauwe melk per dag zijn aanbevelenswaardig voor elk gezond persoon. Het verkoelende & slijm-vermeerderende effect kan zo nodig geneutraliseerd worden met saffraan, groene cardamom, gember, basilicum, of door de melk te stremmen (zie panir-recept).

Verse rauwe melk kan tot 8 uur na het melken probleemloos gebruikt worden (koel bewaren). Daarna wordt ze best gekookt of gestremd. Oude (>24u) of behandelde melk verstoren de lichaamschemie.

In beperkte mate kan men gepasteuriseerde melk of room gebruiken (liefst niet gehomogeniseerd), of de rauwe melk uit de natuurwinkel. Gesteriliseerde of U.H.T.-melk, evenals melkpoeder zijn af te raden.