

# Was wir essen

## Milch ist nicht gleich Milch

Der Verbraucher hat die Qual der Wahl. Ob Frischmilch, H-Milch, homogenisiert, mit natürlichem Fettgehalt, fettreduziert oder lactosefrei - der Handel bietet eine Vielzahl an Produkten.

Ernährungsphysiologisch betrachtet ist Milch ein hochwertiges Lebensmittel, das uns mit den drei Hauptnährstoffen Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten versorgt. Hauptbestandteil der Milch ist Wasser mit einem Anteil von 87-90 %. Zusätzlich liefert Milch Vitamine der B-Gruppe und die fettlöslichen Vitamine A und D. Besonders hervorzuheben ist ihr hoher Gehalt an Calcium

### Wo liegen die Unterschiede?

Milch ist ein leicht verderbliches Lebensmittel. Auch bei sorgsamer Gewinnung können auf dem Bauernhof Keime in die Milch gelangen. Deshalb ist Rohmilch direkt vom Erzeuger vor dem Verzehr zu erhitzen. In der Molkerei werden verschiedene Erhitzungsverfahren angewendet.

So wird **Frischmilch** bei 72-75 °C 15-30 Sekunden pasteurisiert. Sie ist gekühlt 6-10 Tage haltbar.

**Längerfrische Milch** (ESL- Milch) wird bei 127°C für ein bis drei Sekunden hoch erhitzt oder sie wird mikrofiltriert und pasteurisiert. Gekühlt ist sie bis zu 3 Wochen haltbar.

**Haltbare Milch** (H-Milch) wird bei 135-150°C ein bis vier Sekunden ultra-hocherhitzt. Sie ist ungekühlt mindestens 12 Wochen haltbar und eignet sich gut für die Vorratshaltung.

**Wichtig:** Bewahren Sie alle Milchsorten auch H- Milch nach dem Öffnen im

Kühlschrank auf und verbrauchen Sie diese innerhalb von drei bis vier Tagen. H-Milch wird nicht sauer, sie verändert den Geschmack, wenn sie verdorben ist.

Durch die schonenden Erhitzungsverfahren in der Molkerei kommt es nur zu geringen Nährstoffverlusten.

Der natürliche Fettgehalt der Milch liegt bei 3,5 bis 4,2%. Im Handel erhältliche **Vollmilch** enthält mindestens 3,5% Fett. **Fettarme Milch** enthält 1,5-1,8% Fett und **Magermilch** ist auf höchstens 0,5% Fett reduziert. Durch die Fettreduzierung verringert sich der Gehalt an fettlöslichen Vitaminen.

Um ein Aufrahmen der Milch zu verhindern wird sie **homogenisiert**, d.h. sie wird durch haarfeine Düsen gepresst. Dadurch werden die Fettkügelchen in ganz feine Tröpfchen geteilt, sodass sie nicht mehr an die Oberfläche steigen.

Bei **lactosefreier** Milch wurde der Zweifachzucker Lactose in seine Bestandteile Glucose und Galaktose gespalten, deshalb schmeckt sie etwas süßer.

### Unser Tipp:

Kaufen Sie Milch aus regionalen Molkereien und achten Sie auf eine faire Entlohnung der Landwirte. Die regionale Milcherzeugung liefert einen wichtigen Beitrag für die Offenhaltung unserer Kulturlandschaft.

