

# Milch (Info)

Kategorien: Information, Milch, Wissen, Info

Zutaten für: 1 Text

1

Info

## Anleitung:

Die Milch war schon vor 7000 Jahren sehr begehrt und nicht nur als Lebensmittel. Denn es wurden ihr immer wieder Wirkungen zugeschrieben, die weit ueber die Funktion als Grundnahrungsmittel hinausreichen. So ist schon im Alten Testament die Rede von der Sehnsucht nach dem "Land, wo Milch und Honig fliessen". Kuehe waren im alten Aegypten heilige Tiere und auf alten Darstellungen ist die Goettin fuer Fruchtbarkeit und Liebe in Kuhgestalt zu erkennen. Und auch die ersten Christen sahen in der Milch ein Geschenk des Paradieses. Neben der religioesen Verehrung wurde die Milch auch als wirksames Heilmittel angesehen. Die Griechen dachten, dass ihre Goetter durch Milch Unsterblichkeit erlangen wuerden. Und auch der griechische Philosoph Aristoteles (384 v.Chr.) war von der Milch so angetan, dass schon damals Milch-Kuranstalten eingerichtet wurden und die Patienten taeglich mehrere Glaeser Milch tranken.

Milchsorten: Im Handel erhaeltlich ist Rohmilch, eine unbehandelte Milch, die abgepackt ist und auch Vorzugsmilch heisst. Sie wird amtlich besonders ueberwacht und fuer die Betriebe gelten sehr hohe Anforderungen hinsichtlich der Tiergesundheit, Milchgewinnung und Milchbehandlung. Nur bei der Einhaltung aller strengen Qualitaetskriterien darf diese Rohmilch als Vorzugsmilch in den Handel gebracht werden. Da sie eine kurze Haltbarkeit von 4 Tagen hat, wird sie nur von ganz wenigen Geschaeften angeboten. Im Naturkostladen oder Reformhaus kann sie allerdings bestellt werden (1/2 l ca. 70 Cent). Saeuglinge, Schwangere, Kranke und abwehrschwache Menschen sollten die Vorzugsmilch, wie die Rohmilch, aufgrund moeglicher Krankheitserreger nur abgekocht trinken. Fast die gesamte Rohmilch wird von den Landwirten an die Molkerei geliefert, wo sie nach einer Reihe von Untersuchungen weiter bearbeitet wird.

Unterschiedliche Fettgehaltsstufen: Vollmilch mit naturbelassenem Fettgehalt: Fettgehalt mind. 3,5 % (je nach Jahreszeit und Fuetterung schwankend zwischen 3,5 und 4,0 %).

Vollmilch mit standardisiertem Fettgehalt: Der Fettgehalt wird auf 3,5 % in der Molkerei eingestellt.

Fettarme Milch (auch teilentrahmte Milch oder Fitmilch): ca. 1,5 % Fett

Magermilch (entrahmte Milch): hoechstens 0,5 % Fett.

Erhitzungsverfahren: Da Rohmilch zu den am leichtesten verderblichen Lebensmitteln gehoert, wird die Milch in der Molkerei erhitzt, um moegliche krankheitserregende Keime abzutoeten und zugleich die Haltbarkeit der Milch zu verlaengern:

Pasteurisierte Milch: Rohe Vollmilch, fettarme Milch oder Magermilch, die 15-30 Sekunden lang auf 72-75 Grad erhitzt und rasch wieder abgekuehlt wurde. Die Technik des Pasteurisierens wurde uebrigens von dem beruehmten franz. Chemiker Louis Pasteur (1822) entwickelt und wird in vielen Laendern bei frischer Milch angewendet. Durch

## Milch (Info)

(Fortsetzung)

dieses schonende Verfahren bleiben Geschmack, Farbe und viele Vitamine weitgehend erhalten. Nur die wasserloeslichen Vitamine (Vitamin C, B-Vitamine) gehen zu etwa 10 % verloren. Die Milch ist im Kuehlschrank ca. 6 Tage haltbar (Mindesthaltbarkeitsdatum beachten).

Ultrahoherhitzte Milch (H-Milch): Wird fuer etwa 1 Sekunde auf mind. 135 Grad erhitzt. Durch diese Art der Erhitzung verliert die Milch natuerlich an hitzeempfindlichen B-Vitaminen und sie bekommt einen "Kochgeschmack". Allerdings werden sehr viele Keime abgetoetet und dadurch ist sie ungeoeffnet bis zu 3 Monate haltbar und eignet sich zur Vorratshaltung. Allerdings Vorsicht: Wenn sie geoeffnet wird, sollte sie auch innerhalb von 2-3 Tagen verbraucht werden.

Sterilmilch: Wird fuer 10-20 Minuten bei ca. 110 Grad erhitzt. Dadurch wird das Eiweiss veraendert und es treten sehr hohe Vitaminverluste und Geschmackseinbussen auf. Aufgrund der hohen Verluste ist diese Milch zum Trinken nicht empfehlenswert. Allerdings ist sie fuer ca. 1 Jahr haltbar und wird hauptsaechlich in der Lebensmittelproduktion eingesetzt.

Und was bedeutet homogenisieren? Nach der Waermebehandlung wird die Milch meist noch homogenisiert, d.h. die Milch wird unter Druck durch haarfeine Duesen gepresst und dabei werden die Fettkuegelchen in der Milch in ganz kleine Fetttroepfchen zerteilt. Sie sind dann so winzig, dass sie nicht mehr an die Oberflaeche steigen koennen, sondern bleiben fein verteilt in der gesamten Milch. Homogenisierte Milch hat daher keine Rahmschicht mehr auf der Oberflaeche.

Gesundheit: Die Milch wird auch das weisse Wunder genannt, denn sie enthaelt fast alle Naehrstoffe, die der Mensch zum Leben braucht. Sie enthaelt sehr wertvolles Eiweiss und gut bekoemmliches und leicht verdauliches Fett. Die Kohlenhydrate (der Milchzucker) der Milch liefern nicht nur Energie, sondern haben auch einen guenstigen

Einfluss auf die Darmbakterien und foerdern die Verdauung. Weiterhin enthaelt die Milch viele Vitamine (Vitamine A,D,E, B-Vitamine), die durch die Pasteurisierung auch weitgehend erhalten bleiben. An Mineralstoffen ist besonders das Calcium zu nennen. Mit 1/2 l Milch wird mehr als die Haelfte des Tagesbedarfs an Calcium gedeckt. Und Calcium ist fuer den Aufbau und die Erhaltung von Knochen und Zaehnen unbedingt notwendig. Somit sollten nicht nur Kinder an das regelmaessige Trinken von Milch denken, sondern auch Erwachsene, um der Osteoporose (haeufige Knochenbrueche) vorzubeugen und eine hohe Knochenstabilitaet im Alter zu bewahren.

Es gibt aber auch Menschen, die Milch nicht vertragen. Wie koennen sie ihren Calciumbedarf decken? Es gibt Personen, die unter einer Milchzuckerunvertraeglichkeit (Laktoseintoleranz) leiden. Sie vertragen die Milch nicht mehr, weil ihnen ein bestimmtes Enzym (Laktase) im Koerper fehlt, um diesen Milchzucker zu verdauen. Diese Personen vertragen aber in der Regel gesaeuerte Milchprodukte wie Joghurt oder Kaese, die auch sehr calciumreich sind. Die Molkereien stellen inzwischen auch eine milchzuckerfreie Milch her, wo der Milchzucker in seine Grundbausteine gespalten ist und die Milch somit verdaut werden kann.

Rezepte: Bananen-Milch Kartoffel-Lauch-Auflauf Milchflammeri mit Sauerkirschen

## Milch (Info)

(Fortsetzung)