

Factsheet Was ist Buttermilch?



Produktebeschreibung:

- Buttermilch entsteht bei der Herstellung von Butter. Sie ist die Flüssigkeit, die zurückbleibt, wenn die Fettkügelchen aus dem Rahm sich zusammenschliessen.
- Besonders beliebt ist Buttermilch als erfrischendes Getränk. Sie schmeckt säuerlich und ist dickflüssiger als Milch.

Nährwertangaben pro 100 g Buttermilch:

- 1 dl Buttermilch enthält 0,5 g Fett, 2,5 g Eiweiss und 5 g Milchzucker.
- 1 dl enthält 36 kcal.

Historisches:

Buttermilch wird seit über 4`500 Jahren als nahrhaftes und erfrischendes Getränk geschätzt. Die alten Ägypter, Inder, Babylonier und Sumerer probierten die Buttermilch, die nach dem Buttern übrig blieb, und entdeckten so das wohltuende Getränk.



Herstellung:

- Buttermilch ist ein Nebenprodukt der Butterherstellung. Beim Schlagen des Rahms schliesst sich der Fettteil zu einer kompakten Masse zusammen (Butterkörner) und trennt sich von der flüssigen Buttermilch.
- Beim Buttern von mit Milchsäurebakterien angesäuertem Rahm entsteht saure Buttermilch.
- Wird Süssrahm verbuttert, entsteht süsse Buttermilch.
- Süsse Buttermilch wird nachträglich angesäuert oder für die Nahrungsmittelproduktion weiterverwendet.
- Zugabe von geschmackgebenden Fruchtgrundstoffen.
- Pasteurisation sorgt für längere Haltbarkeit.

Sorten:

- Saure und süsse Buttermilch. Im Handel ist meist nur saure Buttermilch erhältlich.
- Nature und aromatisiert.

Haltbarkeit:

- Hersteller sind dazu verpflichtet, das Mindesthaltbarkeitsdatum oder das Verbrauchsdatum auf der Verpackung anzugeben.



Verwendung:

- Als Getränk
- Vielseitige Verwendungsmöglichkeiten in der Küche, z.B.:
 - Suppen
 - Schmorgerichte
 - Eintöpfe
 - Desserts (Pudding, Flan, Mousse, Glace, Milchshake)
 - Zum Backen (Brot, Muffins, Süssgebäck)
 - Im Müesli statt Joghurt
- Buttermilch ist säureempfindlich und nicht kochfest, sie flockt aus.

3 am Tag:

- 1 dl Buttermilch enthält 110 mg Kalzium. 2 dl entsprechen einer Milchportion.
- Milch und Milchprodukte aus Vollmilch liefern wertvolles Kalzium und Vitamin D, beide sind wichtige Bestandteile für starke Knochen und gesunde Zähne.
- 3 Portionen Milch und Milchprodukte pro Tag decken zwei Drittel des Kalziumbedarfs.

Gesundheit:

- Buttermilch enthält viele Nährstoffe, die der Körper täglich braucht. Insbesondere wertvolles Milcheiweiss, verdauungsfördernden Milchzucker, Kalzium sowie Vitamin B2 und B12.
- Buttermilch ist empfehlenswert für Laktovegetarier.

