

Factsheet Was ist Molke?



Produktebeschreibung:

- Molke entsteht bei der Herstellung von Käse. Sie ist die grünlich-gelbe Flüssigkeit, die sich beim Gerinnen der Milch vom Eiweiss trennt.
- Eine andere Bezeichnung für Molke ist Sirte.

Nährwertangaben:

- Molke besteht aus ca. 94 % Wasser, 4 bis 5 % Milchzucker und enthält kaum Fett.
- Molke enthält wertvolle Inhaltsstoffe, insbesondere Molkenproteine, die Vitamine B1, B2, B6 und B12 (gibt der Molke die grünlich-gelbe Farbe) sowie Kalzium, Kalium und Phosphor.

Sorten:

- Sauermolke und Labmolke (siehe Herstellung)
- Nature oder mit Aroma
- Als Konzentrat oder Pulver



Historisches:

- Bereits in der Antike war Molke ein beliebtes Heilmittel.
- Hippokrates (4. Jh. v. Chr.) behandelte Gicht und Lebererkrankungen mit Molke.
- Die Römer verwendeten Molke als Verdauungshelferin und für eine schöne Haut (innerliche und äusserliche Anwendung).
- Paracelsus (1493-1541) verordnete Molke als Heilmittel bei verschiedenen Krankheiten.
- Im 18. und 19. Jh. erfreuten sich Milch- und Molkenkuren grosser Beliebtheit, vor allem an Thermalkurorten in der Schweiz, später auch im Ausland (Behandlung von Tuberkulose, Gicht, Hautkrankheiten und Verdauungsbeschwerden).
- Im 19. Jh. sind Molkenkuranstalten mit eigener Viehhaltung weit verbreitet.
- Die Beliebtheit der Molke geht im 20. Jh. zurück, bis sie als energiearmes Wellness-Getränk um 2000 wieder entdeckt wird.
- Die Weiterverarbeitung von Molke zu Molkenkäse war bereits im alten Rom (Ricotta) und in der Völkerwanderungszeit bekannt (die Alemannen kannten Ziger).

Herstellung:

- Bei der Käseherstellung bleibt Molke in grossen Mengen übrig (Trennung von Milcheiweiss und Flüssigkeit).
- Sauermolke entsteht bei der Herstellung von Sauermilchkäse (z. B. Harzner), Labmolke (Süssmolke) bei der Produktion von Labkäse.
- In der Schweiz wird vor allem Labkäse hergestellt, daher fällt überwiegend Labmolke an.



Haltbarkeit:

- Frische Molke ist nur ca. 2 Stunden haltbar.
- Im Handel ist pasteurisierte Molke erhältlich.
- Hersteller sind dazu verpflichtet, das Mindesthaltbarkeitsdatum oder das Verbrauchsdatum auf der Verpackung anzugeben

Verwendung:

- Guter Durstlöcher, beliebt als Fastengetränk.
- Rohstoff für die Gewinnung von Milchserum (Inhaltsstoff von Rivella).
- Weiterverarbeitung zu Molkenkäse (z. B. Ricotta, Ziger).

- Verwendung als Schweinefutter.
- Vielseitige industrielle Nutzung (z. B. für Kosmetikherstellung oder in der Biotechnologie).

3 am Tag:

- Molke enthält ca. 80 mg Kalzium pro 100 g. 2,5 dl Molke entsprechen einer Milchportion.
- Milch und Milchprodukte aus Vollmilch liefern wertvolles Kalzium und Vitamin D, beides wichtig für starke Knochen und gesunde Zähne.
- 3 Portionen Milch und Milchprodukte pro Tag decken zwei Drittel des Kalziumbedarfs.

Gesundheit:

- Molke wirkt leicht abführend und hilft bei Verstopfung.

