

Factsheet Was ist Milch?



Produktebeschreibung:

- Kuhmilch ist eine weissliche, emulgierte Flüssigkeit, die in den Milchdrüsen der Kuh gebildet wird.
- Erste Nährstoffquelle für Kälber, bevor sie andere Nahrung aufnehmen.
- Wichtiges Nahrungsmittel für Menschen dank des aussergewöhnlich grossen Nährstoffspektrums.
- Gemäss der Schweizerischen Lebensmittelverordnung darf nur Kuhmilch als Milch bezeichnet werden. Bei Milch von anderen Tieren muss die Tierart angegeben werden, z. B. Schafmilch.

Nährwertangaben pro dl Vollmilch:

- 280 kJ / 68 kcal
- 0,8 g Vitamine und Mineralstoffe (Top-Nahrungsquelle für die Vitamine A, D, B2, B12 sowie die Mineralstoffe)
- 3,2 g Milcheiweiss (biologisch hochwertig)
- 3,9 g Milchfett (leicht verdaulich)
- 4,9 g Milchzucker (verdauungsfördernd)
- 87,2 g Wasser



Historisches:

- Der Mensch ist der einzige Säuger, der auch Milch von anderen Arten trinkt.
- Die Milchwirtschaft begann mit Landwirtschaft vor ca. 12000 Jahren.
- Der menschliche Verdauungstrakt gewöhnte sich vor ca. 8000 Jahren an Laktose.
- 16. Jh. Erste Grossproduktion von Milch
- 19. Jh. Entdeckungen der Haltbarmachung (Pasteurisation, Homogenisierung, Kühlschrank)

Herstellung:

- Rohmilch wird durch Melken (manuell/maschinell) gewonnen.
- Unbehandelte Milch (Rohmilch) wird durch Erhitzen für den Gebrauch hygienisch und haltbar gemacht. Haltbarmachungsverfahren sind:
 - Pasteurisation: 15 Sek. auf mindestens 72 °C, schnelles Abkühlen, keimarm/trinkfertig.
 - Hochpasteurisation: Erhitzen auf 85 bis 134 °C, keimfrei/trinkfertig, etwas länger haltbar als Past-Milch, nicht so lange wie UHT-Milch.
 - UHT-Verfahren: Einige Sekunden auf 135 bis 155 °C erhitzen, keimfrei, ungeöffnet acht bis zwölf Wochen ohne Kühlung haltbar. Bei der Haltbarmachung bleiben die Vitamine der Milch grösstenteils erhalten. Kochen in der Pfanne führt zu wesentlich höheren Vitaminverlusten.
- Homogenisierung erfolgt mit der Pasteurisation und dem UHT-Verfahren. Die in der Milch enthaltenen Fettkügelchen werden unter hohem Druck zerkleinert und so fein verteilt, dass es sich nicht an der Oberfläche absetzt (Aufrahmen der Milch).



Sorten:

- Milchsorten unterscheiden sich im Fettgehalt und der Haltbarmachung:
 - Vollmilch:
 - Rohmilch, Past-, Hochpast- oder UHT-Milch
 - Natürlicher, unveränderter Fettgehalt von etwa 3,8 %
 - Standardisierte Milchsorten:
 - Past-, Hochpast- oder UHT-Milch
 - Vollmilch mit mindestens 3,5 % Milchfett
 - Teilentrahmte Milch mit 2,7 % Milchfett (Milch-Drink)
 - Teilentrahmte Milch mit 1,5 % Milchfett (halbentrahmte Milch)
 - Magermilch mit maximal 0,5 % Milchfett
 - Massgeschneiderte Milchsorten:
 - Für spezielle Ernährungsbedürfnisse entwickelt, z. B. Schwangerschaft, Stillzeit, Stressbelastung, erhöhter Kalziumbedarf etc.
 - Laktosefreie Milch
 - Mit Kalzium und Vitamin D angereicherte Milch
 - Milchmischgetränke
 - Energy-Milk
 - Choco-Milk
 - Cool Milk



Haltbarkeit:

- Hersteller sind dazu verpflichtet, das Mindesthaltbarkeitsdatum oder das Verbrauchsdatum auf der Verpackung anzugeben.
- Past-, Hochpast- und UHT-Milch nach dem Öffnen der Packung immer im Kühlschrank aufbewahren.

Verwendung:

- Pur, warm oder kalt
- Warmgetränk mit Schokolade, Caramel, Vanille, diversen Gewürzen, Fruchtaromen
- Café Latte, Latte macchiato, im Tee, im Kaffee
- Milch-Shakes mit Obst, Beeren, Gemüse
- Beigabe zu Müesli, Cerealien
- Desserts wie Flan, Pudding, Crème, Glace
- Zum Backen
- Saucen wie Béchamel
- Für die eigene Jogurt-Herstellung
- Achtung! Milch ist säureempfindlich, gerinnt

3 am Tag:

- Vollmilch enthält 120 mg Kalzium pro Deziliter. 2 dl Vollmilch 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:

- Vielfalt an natürlichen Nährstoffen, einzigartig in ihrer Qualität. Insbesondere wertvolles Milcheiweiss, leicht verdauliches Milchfett, Vitamine A, B2 und B12, Kalzium.
- Beste Quelle für Kalzium und Vitamin D. Für starke Knochen und gesunde Zähne.
- Für Vegetarier hervorragender Eiweisslieferant.

