



Rohmilch



Unbehandelte Milch, die nur vom Hof des Erzeugers direkt verkauft werden darf. Ihr Fettgehalt liegt bei 3,8 bis 4,5 Prozent. Sie kann Krankheitserreger enthalten, weshalb Schwangere, Säuglinge und Menschen mit geschwächtem Immunsystem die Milch nicht trinken sollten. **Haltbarkeit:** gekühlt 2-3 Tage

Frischmilch



Durch das Pasteurisieren wird Rohmilch zu Frischmilch. Dabei wird die Milch 15 bis 30 Sekunden lang auf 72 bis 75 Grad erhitzt und dadurch Keime abgetötet sowie die Haltbarkeit erhöht, während gleichzeitig kaum wertvolle Inhaltsstoffe verloren gehen. Man unterscheidet Vollmilch mit einem Fettgehalt von mindestens 3,5 Prozent und fettarme Milch mit 1,5 bis 1,8 Prozent. Die Bezeichnung

„frische Milch“ ist jedoch auf vielen Packungen irreführend – meist handelt es sich in Wahrheit um länger haltbare ESL-Milch (siehe rechts).

Haltbarkeit: gekühlt und ungeöffnet 6-10 Tage, geöffnet und gekühlt 2-4 Tage.

Weidemilch



Milch von Kühen, die einen Großteil des Jahres auf der Weide gehalten werden. Der Begriff Weidemilch ist jedoch weder genormt noch geschützt, so dass die Hersteller keine Garantie dafür geben müssen.

Heutzutage ist Weidemilch meist länger haltbar. **Haltbarkeit:** gekühlt und ungeöffnet ca. 3 Wochen, geöffnet und gekühlt 2-4 Tage

*Preise Stand 21. September 2016

VERFAHREN HOMOGENISIERUNG

Dabei wird die Milch bei hoher Geschwindigkeit durch extrem feine Düsen auf eine Metallplatte gepresst, wobei die Fettklumpchen zerkleinert werden. So wird verhindert, dass die Milch später aufrahmt und es zu Verdauungsproblemen beim Menschen kommt. Das Verfahren kommt außer bei der Rohmilch routinemäßig bei allen Sorten zum Einsatz.



FOTOS: FOTOLIA

Der Dschungel im Kühlregal

Bio-Milch, Weidemilch, H-Milch, Vollmilch – bei Kuhmilch gibt es im Supermarkt eine riesige Auswahl. Was sich hinter den Namen verbirgt – und was nicht.

VON MERLE BORNEMANN

Glückliche Kühe, die auf saftigen grünen Weiden grasen, im Hintergrund ein idyllisches Fachwerkhäuschen und ein paar Schönwetterwölkchen auf blauem Himmel. Weidemilch – „von ausgewählten Höfen mit grünen Weiden“, verspricht die Verpackung. Da geht dem Verbraucher das Herz auf und jeder Schluck schmeckt gleich doppelt gut, malt man sich dabei doch aus, unter welch paradiesischen Bedingungen die schwarzweißen Produzentinnen leben. Doch es ist wie so oft im Leben: zu schön, um wahr zu sein.

Viele Kühe, deren Milch als „Weidemilch“ verkauft wird, haben im wirklichen Leben noch nie eine Weide gesehen. Die Marketingabteilungen gaukeln viel Natur vor, wo in Wahrheit enge Ställe, stickige Luft und industrielles Kraftfutter sind. Doch da Bezeichnungen wie „Weidemilch“, „Landmilch“ oder „Alpenmilch“ weder genormt noch ge-

schützt sind, können Hersteller mit ihnen hantieren, wie es in ihre Werbestrategie passt. Die Molkereien geben keine Garantie, dass die Milch wirklich von Kühen stammt, die Weidegang hatten, wie zahlreiche Stellungnahmen zu Verbrauchern zeigen.

Mit Laboranalysen ist es heute möglich, Werbeaussagen von Molkereien auf ihren Wahrheitsgehalt zu überprüfen. Greenpeace hat den Check gemacht und enttarnt: Nicht jede Alpenmilch kommt tatsächlich aus den Alpen und nicht jede Milch von Grünlandbetrieben wurde vorwie-

gend mit Weidefutter erzeugt. Ob und wie oft die Kühe auf der Weide sind, lässt sich zwar schwer überprüfen, möglich ist aber, anhand der Fettsäurezusammensetzung in der Milch zu erkennen, ob die Tiere eine artgerechte grünfuttertypische Ernährung genossen haben. Das Verbrauchermagazin Öko-Test hat 2013 herausgefunden:

20 von 28 konventionell erzeugten Produkten waren „wiesenfern“, sie enthielten zu niedrige Gehalte an Omega-3-Fettsäuren, was darauf schließen lässt, dass die Kühe eher Kraftfutter und Silage als frisches Grünfutter gefressen hatten. Je mehr Gras eine Kuh frisst, desto mehr Omega-3 enthält ihre Milch – und desto gesünder ist sie für den Menschen. Denn die Fettsäure hilft gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Entzündungen und ist essenziell für unseren Körper.

Gesetzlich geregelt sind hingegen die Kennzeichnungen „Frischmilch“ und „H-Milch“ bzw. „pasteurisiert“ oder „ultrahocherhitzt“, die sich auf die Haltbarkeit der Milch beziehen. Der Zusatz „länger haltbar“, der auf höher erhitzte ESL-Milch (siehe Erläuterung rechts) hindeutet, sowie „traditionell hergestellt“ für das klassische Verfahren der Pasteurisierung beruhen

auf einer Selbstverpflichtung der Industrie. Doch auch hier tricksen die Hersteller. „Manche schreiben ‚länger frisch‘ statt ‚länger haltbar‘ – das klingt natürlich gleich viel positiver“, kritisiert Selvihan Koç, Ökotrophologin bei der Kieler Verbraucherzentrale. „Der Verbraucher muss erkennen können, was sich hinter dem Produkt verbirgt. Bei Milch bleibt leider vieles im Verborgenen.“ Sie fordert mehr gesetzliche Regelungen und mehr Transparenz.

Zumindest bei der „Heumilch“ konnte das in diesem Jahr erreicht werden: Der Begriff ist jetzt in der EU als „garantiert traditionelle Spezialität“ geschützt. Damit verbunden sind Produktionsstandards, zum Beispiel, dass die Fütterung im Wesentlichen mit frischen Gräsern und Kräutern sowie Heu erfolgt – und Silage, Feuchtheu und Gärheu verboten sind. Hier können sich Kunden also sicher sein, dass der Name hält, was er verspricht. ●

ESL-Milch



Steht der Zusatz „länger frisch“ oder „länger haltbar“ auf der Milchpackung, handelt es sich meist um sogenannte ESL-Milch. Die Abkürzung steht für „extended shelf life“ und bedeutet „längere Haltbarkeit im Regal“. Seit einigen Jahren dominiert diese Milch die Kühlregale – fast jede Sorte ist inzwischen länger haltbar.

Sie wird bei 85 bis 127 Grad pasteurisiert, weshalb der Vitaminverlust etwas größer ist als bei der Herstellung von Frischmilch.

Dadurch gewinnt sie ihre längere **Haltbarkeit:** gekühlt und ungeöffnet ca. 3 Wochen, geöffnet und gekühlt 2-4 Tage

H-Milch



Die am stärksten denaturierte Milchsorte wird ultrahocherhitzt (135-150 Grad), in Aluminium beschichtete Kartons abgefüllt und luftdicht eingeschlossen, wodurch sie sehr lange haltbar ist. Bei der Erhitzung wird allerdings auch ein Großteil der Vitamine zerstört. Tückisch: Weil die Milchsäurebakterien beim Ultrahocherhitzen abgetötet wurden, ist der Verderb

der geöffneten H-Milch nicht so leicht erkennbar wie bei Frischmilch. Sie dickt nicht, sondern wird nur geschmacklich ungenießbar.

Haltbarkeit: ungeöffnet bei Zimmertemperatur bis zu 6 Monate, geöffnet und gekühlt 2-4 Tage

Bio-Milch



Wie alle Produkte, die das offizielle Bio-Siegel tragen wollen, muss Bio-Milch den Anforderungen der EG-Öko-Verordnung entsprechen. Das heißt: Die Kühe müssen bei gutem Wetter auf der Weide, bekommen kein gentechnisch verändertes Futter und keine vorbeugenden Medikamente. Und die Tiere

haben Platz: Mindestens sechs Quadratmeter Stallfläche sind Vorschrift, pro bewirtschaftetem Hektar und Jahr sind maximal zwei Milchkühe zulässig. Bio-Milch gibt es mit unterschiedlichen Fettgehalten und Haltbarkeiten, sie wird wie herkömmliche Milch pasteurisiert und homogenisiert.