

# *Journée du lait*



2013



## MILCHMISCHERZEUGNISSE

Als Milchmischerzeugnis bezeichnet man laut Milcherzeugnisverordnung (MilchErzV) ein Lebensmittel, dessen Zutaten aus mindestens 70% Milch und höchstens 30% anderen Lebensmitteln bestehen.

Diese Milchprodukte werden in die Gruppen Sauermilcherzeugnisse, Joghurtherzeugnisse, Kefirerzeugnisse, Buttermilcherzeugnisse, Milchmischerzeugnisse, Molkenmischerzeugnisse, Sahneerzeugnisse eingeteilt.

Zu der Gruppe der Milchmischerzeugnisse gehört die Standardsorte „Milchmischgetränke“, die sich gerade in der Früchtesaison für einen genussvollen Verzehr anbieten.

### Typische Milchmischgetränke sind

- Milchmischgetränke aus Milch z.B. Kakao- oder Erdbeermilch, sowie
- Milchmischgetränke aus Molke und Trinksauermilch



Die Milchwirtschaft gehört zu den führenden Branchen im Lebensmittelbereich, wenn es um die Schaffung neuer Produkte geht. Das Angebot an

Milchdrinks hat sich deutlich erweitert. Neben den klassischen Mischgetränken aus Buttermilch und Joghurtherzeugnissen finden sich auch Wellnessdrinks in den Kühlregalen.

Dies sind Milchmischgetränke, die sich neben dem Genuss auch positiv auf die Gesundheit auswirken. Hier liegen Molkegetränke und Joghurtherzeugnisse mit probiotischen Kulturen im Trend. Fitnessorientierte Verbraucher bevorzugen Milchmischgetränke in praktischen Verpackungsgrößen und mit hohem Fruchtanteil und niedrigem Fettgehalt. Milchmischgetränke dienen nicht nur als Erfrischung beim Sport, sondern auch als gesunde Zwischenmahlzeit für Jung und Alt.



Gemeinsam ist ihnen allen die Hauptzutat Milch, die mit anderen Lebensmitteln kombiniert wird. Die im Handel befindlichen Milchmischerzeugnisse müssen, um verkehrsfähig zu sein, den lebensmittelrechtlichen Vorschriften des jeweiligen Landes entsprechen. So muss der Milchanteil einem Pasteurisierungsverfahren unterworfen worden sein und das Mindesthalt-

barkeitsdatum sowie die Verkehrsbezeichnung mit allen Zutaten auf der Fertigpackung angegeben sein.

Des öfteren verwendete Lebensmittel und Zutaten für Milchmischgetränke sind unter anderem Fruchzubereitungen oder frische Früchte, Ballaststoffe, Bindemittel, Aromen, Koffein, Vitamine und geschmacksgebende Grundstoffe.



Die verschiedenen Produkte werden als Frischprodukte mit Haltbarkeiten von einigen Tagen und ultrahocherhitzt oder sterilisiert mit mehreren Wochen in den Verkehr gebracht. Hoherhitzte Produkte enthalten weniger Vitamine sind aber sehr praktisch, da die Kühlkette hier nicht eingehalten werden muss. Die sonstigen wertvollen Bestandteile der Milch wie Protein, Laktose, Milchfett, Kalzium und Spurenelemente tragen zu einer gesunden Ernährung bei und werden oft durch das zugegebene Lebensmittel aufgewertet. Milchmischgetränke sind nicht nur in Eiscafés erhältlich, sondern werden wegen ihren automaten-tauglichen Verpackungen oft auch in Getränkeautomaten angeboten. Im Handel werden auch

Produkte in Bio-Qualität und laktosefrei für Personen mit Laktoseintoleranz angeboten.



Ein Blick auf die Zutatenliste von Milchmischgetränken verrät die verwendeten Zutaten und Nährwerte:

### Milcheiweiß:

- lebensnotwendiger, essentieller Bestandteil der täglichen Nahrung
- Aufbau und die Erhaltung der Körpersubstanz, der Muskeln und Organe.

| Valeurs nutritionnelles moyennes pour :<br>Durchschnittlicher Nährwertgehalt für: |                    | Average nutritional values per: | 100 ml           |
|---|--------------------|---------------------------------|------------------|
| Valeur énergétique  | Brennwert          | Energy                          | 90 kcal (377 kJ) |
| Graisses / Fett   | Fat                |                                 | 3,5 g            |
| dont acides gras saturés  | of which saturates |                                 | 2,3 g            |
| Glucides  | Carbohydrate       |                                 | 11,4 g           |
| dont sucres   | of which sugars    |                                 | 11,4 g           |
| Fibres alimentaires   | Fiber              |                                 | 0,0 g            |
| Protéines / Eiweiß  | Protein            |                                 | 3,2 g            |
| Sel / Salz  | Salt               |                                 | 0,1 g            |

### Milchfett:

- besonderes leicht verdaulich
- relativ hohen Gehalt an kurz- und mittelkettigen Fettsäuren
- Vitaminträgerstoff
- vollmundiger Geschmack der Produkte

### **Milchzucker:**

- verbessert die Aufnahme von Kalzium und anderen Mineralstoffen im Darm
- dient den Darmbakterien als Nahrung und wird zu Milchsäure abgebaut
- verdauungsfördernd



### **Mineralstoffe:**

- sie haben Steuerfunktionen im Organismus und dienen als Baustoffe für Knochen und Körper
- ein Liter Milch enthält durchschnittlich 7g Mineralstoffe.
- von besonderer Bedeutung für unsere Ernährung sind Kalzium, Magnesium, Phosphor, Jod und Zink.

### **Vitamine:**

- Milch und Milchprodukte sind bedeutende Vitaminquellen
- sie enthalten alle fettlöslichen Vitamine A, D, E und K
- auch die wasserlöslichen Vitamine sind alle in der Milch enthalten, besonders Vitamin B2, B12 und Pantothensäure
- in geringerem Umfang trägt die Milch auch zur Bedarfsdeckung mit Vitamin B1 und B6 bei

Diese einzigartige Nährstoffkombination findet man nur in Milchmischerzeugnissen die man ganz einfach auch zu Hause zubereiten und frisch genießen kann.



# Milkshakes

## Birnen – Milchmix

3 saftige Birnen  
4 Blätter Zitronenmelisse  
2 EL gemahlene Haselnüsse  
 $\frac{3}{4}$  L Vollmilch

Birnen schälen und klein schneiden. Zitronenmelisse fein hacken. Beides mit den Haselnüssen und einem guten Schuss Milch im Mixer pürieren. Mit der restlichen Milch aufgießen, noch einmal durchmischen und in Gläser servieren.



## Fruchtiger Erdbeershake

200 g Erdbeeren  
100 ml eiskalte Milch  
50 ml Traubensaft  
50 ml Orangensaft  
1 Vanilleschote

Die Erdbeeren waschen, putzen und abtropfen lassen. Die Erdbeeren zusammen mit der Milch und den Säften in den Mixer geben und pürieren. Die Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen und in den Drink einrühren. Alles nochmals kräftig durchmischen. Das Getränk in zwei hohen Gläsern servieren.

# Milkshakes

## Heidelbeermilch

- 2 EL Heidelbeeren
- 2 Kugeln Vanilleeis
- 4 EL Heidelbeersirup
- 300 ml kalte Vollmilch
- 2 Zweige Zitronenmelisse

Die Heidelbeeren waschen, verlesen und trocken tupfen. Je 1 Esslöffel Beeren und je 1 Kugel Vanilleeis in ein hohes Glas geben.

Den Heidelbeersirup und die Milch verrühren und die beiden Gläser damit auffüllen. Die Drinks mit je 1 Zweig Zitronenmelisse garnieren und mit farblich passendem Trinkhalmen servieren.



## Ananasmilch

- 2 Kugeln Ananaseis
- 4 cl Ananassaft oder Ananasnektar
- 3cl Ananassirup
- 1 TL Zitronensaft
- 250 g kalte Buttermilch
- Ananasscheiben
- Zitronenmelisse

Zwei hohe Gläser bereitstellen. Je 1 Kugel Eis in ein Glas geben. Den Ananassaft oder -nektar gut mit Sirup, Zitronensaft und Buttermilch verrühren.

Den Drink in die Gläser gießen, mit Ananas und Zitronenmelisse dekorieren. Die Drinks mit dicken Trinkhalmen servieren.



# Milkshakes

## **Pfirsich-Melba-Milch**

50 g frische Himbeeren  
2 TL Zucker  
1 geschälter großer Pfirsich  
2 EL Sahne  
2 Kugeln Vanilleeis  
200 ml sehr kalte Milch  
Zitronenmelisse



Einige schöne Himbeeren für die Garnierung beiseite legen. Die restlichen Beeren zerdrücken, mit der Hälfte des Zuckers verrühren und in zwei hohe Gläser geben. Den Pfirsich in Stücke schneiden und diese zusammen mit der Sahne und dem restlichen Zucker in den Mixer geben. Alles kräftig durchmischen, bis das Fruchtfleisch püriert ist. Das Pfirsichmus in eine Rührschüssel geben, das Vanilleeis hinzufügen und das ganze cremig verrühren. Die Milch darunter rühren. Den Drink auf das Himbeerpüree gießen und mit den restlichen Himbeeren garnieren.

## **Apfel-Möhren-Milch**

1 Apfel  
300 ml kalte Milch  
8 EL Möhrensaft  
1 EL Ahornsirup

Den Apfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Viertel in kleine Spalten schneiden und zusammen mit der Milch im Mixer pürieren. 2 Spalten für die Garnierung beiseite legen.

Den Möhrensaft und den Ahornsirup dazugeben und das Ganze pürieren. Die Apfel-Möhren-Milch in zwei hohe Gläser füllen und je mit einer Apfelspalte dekorieren.

***Gudden Appetit !***



Mitgeteilt vom  
LVM Luxemburg  
(Verband der Luxemburger  
Molkereifachleute und Milchwirtschaftler)



[www.lvm-verband.lu](http://www.lvm-verband.lu)  
62, rue de Mertert L-6636 Wasserbillig

