

Journée du Lait 2016

Wissenswertes
über Milch und
Milchprodukte.



*Communiqué
de LVM Luxembourg*



Milch und dessen Milchprodukte sind gesund!

Das kann nicht oft genug gesagt werden. **Die Fakten: Milch** und dessen Milchprodukte sind ein **hochwertiges, nährstoffreiches Lebensmittel**, das für Jung und Alt gleichermaßen gesund sind. Sie liefern **Vitamine** und Mineralstoffe, neben **Calcium** auch **Jod, Zink, Magnesium** und die **Vitamine A, D, E, K, B1, B2, B12**. Milcheiweiss hat eine hohe biologische Wertigkeit: es kann fast vollständig in körpereigenes Eiweiss umgebaut werden. **Kurz- und mittelkettige Fettsäuren** machen die Milch zudem leicht verdaulich. Den Erwachsenen werden täglich 250 ml Milch oder einen Becher Joghurt und ein bis zwei Scheiben Käse zum Verzehr empfohlen.



Milch und Milchprodukte leisten durch ihren hohen Calciumgehalt einen wesentlichen Beitrag zur Knochengesundheit. Mit **1200 mg am Tag** haben Kinder und Jugendliche zwischen 13 und 18 Jahre den höchsten **Calciumbedarf**, das entspricht **300 bis 400 ml Milch**.

Milch ist kein Getränk!

Obwohl wir sie meist in flüssigem Zustand zu uns nehmen, spricht trinken, zählt Milch nicht zu der Gruppe der Getränke. Vielmehr wird sie als **Nahrungsmittel** verbucht. Woran das liegt? An ihrem, definitiv ein Pluspunkt, hohen Nährstoffgehalt.



Milch macht schön!

Cleopatra soll ja angeblich in Milch gebadet haben. Und das mit gutem Grund. Denn **Milchfett, Milcheiweiss** und **Milchsäure** machen die Haut zart und geschmeidig. Sie binden Feuchtigkeit, schützen die Haut so vor Austrocknung und beruhigen sie. Darüber hinaus sollen die, in der

Milch enthaltenen **Vitamine, die Zellaktivität der Haut fördern** und so der Hautalterung entgegenwirken. Lust auf ein Milchbad bekommen? So einfach geht's: Ein bis zwei Liter Milch oder Molke aufwärmen, ins Badewasser kippen und entspannen.



Macht Milch müde Männer munter?

Ja - und nicht nur Männer! Milch enthält **Phenylalanin eine Aminosäure** und nach einem großen Glas Milch ist das im Blut auch nachzuweisen und die Milchtrinker sind bei Tests dann auch **fitter**. Frauen noch mehr als Männer. (Ein Beweis von einer Studie von zwei Berliner Schülerinnen bei „Jugend forscht „) Unabhängig davon tobt zwar ein ideologisch geführter Streit um die Milch, aber unterm Strich nährt sie ihren Mann und ihre Frau. In Massen, wie bei allem, ist sie gesund.

Ausnahmen: Milcheiweiss-Allergiker davon gibt es nur sehr wenige und Menschen, die Milchzucker nicht so gut vertragen. Glücklicherweise haben fast 90% der in unseren Breiten-

graden lebenden Menschen fest in den Genen festgeschrieben, dass sie damit klar kommen. Ein Fortschritt der Evolution: wir produzieren das Enzym Laktase, das hilft den Milchzucker, die Lactose, zu verdauen. Wer das kann, dem bringt lactosefreie Milch übrigens keinerlei Vorteil.

Warum macht Milch satt?

Milch verlangsamt das Hungergefühl. Das liegt zum einen an ihrer **Nährstoffzusammensetzung**, insbesondere am hohen Eiweissgehalt. Schließlich ist für die Sättigung nicht nur die Menge relevant. Zum anderen liegt es am **glykämischen Index**, kurz GI genannt, der **bei Milch niedrig** ist. So bleibt der **Blutzuckerspiegel** relativ **stabil**. Das bewirkt ein **längeres Sättigungsgefühl** und beugt Heißhungerattacken vor. Lebensmittel mit einem hohen GI, wie etwa Weissbrot oder Kartoffeln, sorgen nur kurzfristig für Sättigung; nach dem Verzehr steigt der Blutzuckerspiegel auf einen hohen Wert und sinkt nach 30 bis 60 Minuten tief ab. Bei einem niedrigen Blutzuckerspiegel signalisiert das Hormon Glucagon dem Gehirn, dass der Körper hungrig ist. Steigt der Blutzuckerspiegel, wie beim Genuss von Milch, nur langsam und bleibt zwei bis drei Stunden auf mittlerem Niveau, ist man länger satt und spart sich eine unnötige Kalorienaufnahme durch Heißhungerattacken. Milch macht also nicht nur satt, sondern tut auch der Figur gut.

Tipp: Milch versorgt den Körper mit wichtigen Nährstoffen. Sie enthält eine gute Kombination aus Aminosäuren, bekömmlichen Fetten, Mineralstoffen, Vitaminen und Wasser. Wer Milch schon zum Frühstück auf dem Speiseplan hat, ist gut gerüstet für den Tag und hält problemlos bis zum Mittagessen durch.

Warum bildet sich Haut auf der erhitzten Milch?

Wird Milch auf über 75 Grad Celsius erhitzt, entwirren sich die Molekülknäuel (Denaturieren) und verkleben (Aggregation) anschließend miteinander. So bildet sich ein dünnes netzartiges Gebilde, die Milchhaut. Dies beruht auf der thermischen Gerinnung von Albumin und Globulin, die schon beim Erwärmen über 70°C einsetzt. Da die Haut leichter als Wasser ist, treibt sie immer an der Oberfläche. Eine vollfette, nicht homogenisierte Rohmilch bildet beispielsweise beim Kochen eine vollmundigere und dickere Haut als ein homogenisierter Milchdrink. Wenn sich aufsteigender Wasserdampf unter dieser Milchhaut staut und diese anhebt kommt es zum typischen Effekt des Überkochens der Milch. Milchhaut wird von manchen Menschen als unappetitlich oder sogar ekelerregend empfunden. Vermeiden lässt sie sich durch vorsichtiges, nicht zu starkes Erhitzen und gleichzeitiges Aufschlagen oder Aufschäumen der Milch z.B. Mit einem Schneebesen, was die zu Grunde liegende Schicht-

bildung verhindert. Zudem verhindert das Rühren der Milch diesen Prozess, da dadurch Luft in die Milch gelangt, die von den gerinnenden Eiweißen eingeschlossen wird. So bildet sich statt der Milchhaut Milchschaum.



Warum flockt die Milch im Kaffee?

Kennen Sie das: Sie machen Pause, gönnen sich eine Tasse Kaffee. Ein Schuss Milch und prompt flockt die Milch aus.

Warum? Beim Blick auf die Milchpackung stellen sie fest, dass das Haltbarkeitsdatum noch nicht überschritten ist. Wenn sie die restliche Milch in ein Glas schütten ist sie in Ordnung und nicht sauer. Ausflocken bedeutet chemisch gesehen, dass die gelösten Eiweiße der Milch ihre Löslichkeit verlieren. Sie klumpen dann zusammen. Dieser Prozess tritt meistens bei älterer Milch auf. Hitze kann das **Phänomen** zwar beschleunigen, doch beim Kaffee gibt es noch eine andere Ursache: Säure!

Wieviel Säure im Kaffee vorkommt,

hängt von mehreren Faktoren ab. Zunächst spielt die Kaffeesorte eine Rolle: Der Robusta-Kaffee enthält weniger Säure als die häufig getrunkene Arabica Bohne. Hinzu kommt auch die Art der Röstung. Im schwach gerösteten Kaffee ist wenig Säure enthalten.

Das Flocken der Milch hat aber vor allem mit der Warmhaltezeit des Kaffees zu tun. Je länger der Kaffee steht, umso saurer wird er. Der PH-Wert, ein Maß für die Säure, verändert sich drastisch von 5,28 bei frischem Kaffee auf 4,9 nach 3 Stunden.

Wenn die Milch also flockt, dann wissen Sie jetzt woran es liegt: alter Kaffee!

Butter oder Margarine?



Seit Jahrzehnten tobt der Streit, ob **Butter** oder **Margarine** gesünder ist! Die Ernährungsexperten sind sich allerdings einig. Margarine enthält Zusatzstoffe und den Fettschadstoff **Glycidyl-Ester**. Der Fettschadstoff Glycidyl-Ester ist eine Vorstufe zu **Glycidol**, das potentiell **krebserregend** ist. Außerdem bleiben in dem Herstellungsprozess der Fetthärtung unweigerlich Spuren toxischer Metalle wie Nickel oder Aluminium

zurück.

Besser: Butter mit gesunden Fetten verwenden. Sie gehört zu den am wenigsten bearbeiteten Grundnahrungsmitteln, da **außer Milchsäure** und **Beta-Carotin keine Zusätze** verwendet werden dürfen.

Milchprodukte richtig lagern.

Milchprodukte sind aufgrund ihrer Inhaltsstoffe nur begrenzt haltbar. Die richtige Lagerung ist deshalb umso wichtiger, denn sie bewahrt nicht nur den Qualitätsstandard des Herstellers, auch die Haltbarkeit von Milch, Joghurt und Co kann maximal ausgeschöpft werden.



Da Erzeugnisse aus Milch sehr licht- und wärmeempfindlich sind, sollten sie auf kürzestem Wege vom Kühlregal des Supermarkts in den heimischen Kühlschrank gelangen. Dort gilt es, sie in den Fächern im mittleren Bereich gut verschlossen, am besten in der Originalverpackung, aufzubewahren – so bleibt der volle Genuss lange erhalten. Fettreiche Produkte wie Butter, eignen sich sogar zum Einfrieren: Die Butter direkt nach dem

Kauf ins Gefrierfach geben und einen Tag vor dem Verzehr im Kühlschrank langsam auftauen lassen, damit sie streichart wird. Der ideale Aufbewahrungsort für Butter ist dabei das obere Fach in der Kühlschranktür.

Auch Käse sollte nicht in den kältesten Zonen gelagert werden. Dabei sollten die einzelnen Käsesorten separat verpackt werden, auf diese Weise vermischen sich Gerüche nicht und der Edelschimmel des Camembert wächst nicht auf dem Hartkäsestück. Für die richtige Atmung von Edelpilzkäse bietet sich als Verpackung Alufolie an, die mit Löchern versehen ist. In jedem Fall sollte man alle Käsesorten, bis auf Frischkäse, eine halbe Stunde vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank nehmen.

Milch und Milchprodukte: die Alleskönner in der Küche.



Milch und Milchprodukte wie Joghurt, Buttermilch oder Sahne können Sie in der Küche vielseitig verwenden. Als Zutat sind sie Bestandteil vieler Speisen und selbst bei Küchenpannen helfen sie weiter. Milch und Milch-

produkte sollten Sie daher immer im Haus haben.

So gelingen Ihre Speisen.

Milch und Sahne eignen sich zum Verfeinern und Abrunden vieler Gerichte wie Soßen, Suppen, Kartoffelgerichte, Aufläufe oder Gratins. Zu scharf geratene Soßen werden abgemildert; leichte Suppen vollmundiger und kräftiger. Durch Milch- oder Sahnezugabe tritt bei vielen Gemüsearten der Eigengeschmack besser hervor.

Milch, Buttermilch und Sauermilch eignen sich gut zum Einlegen von Wild und Wildgeflügel, Leber, Nieren, Lammfleisch, Kochfisch, Salzheringen und Matjes. Sie mildern den Geruch und den starken Eigengeschmack dieser Lebensmittel und machen das Fleisch zarter. Sauermilch und Joghurt liefern eine hervorragende Basis für fettarme Salatsößen, Mayonnaisen und Dips.

Pfannkuchen und Backwaren werden durch Zugabe von gesäuerten Milchprodukten lockerer und aromatischer. Ob süß, sauer oder pikant: Milch und gesäuerte Milchprodukte sind eine ideale Basis für Mixgetränke und Shakes. Mixgetränke mit Sauermilch werden sämiger und setzen sich nicht so leicht ab.

Schütteln Sie süße Sahne vor der Entnahme aus einer Verpackung gut durch, damit sich evtl. abgesetztes Fett verteilen kann. Frisch hergestellte Schlagsahne erhält erst nach einer Reifung von einigen Tagen eine gute Aufschlagfähigkeit.

Schlagen Sie sie gut gekühlt in einem

zuvor mit kaltem Wasser ausgespülen oder gekühlten schmalen Gefäß auf. Die Sahne ist steif, wenn sie am Schläger haftet. Reste von geschlagener Sahne eignen sich zum Einfrieren. In Form gespritzter Rosetten können Sie sie später als Garnitur verwenden. Saure Sahne gerinnt im Gegensatz zu Crème fraîche leicht in heißen Suppen und Soßen. Verquirlen Sie sie zuvor mit etwas Mehl oder Stärke, dann ist sie kochfest. Milch brennt nicht an, wenn Sie den Topf zuvor mit kaltem Wasser ausspülen und anschließend die Milch im noch feuchten Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen.
Tipp: Wer Fett sparen möchte kann

bei vielen Rezepten fettreichere Milch und Milchprodukte durch fettarme Produkte ersetzen, z. B. Sahne durch Milch, Vollmilch durch fettarme Milch oder saure Sahne oder Crème fraîche durch Buttermilch.



Milch ist gesund!





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



www.lvm-verband.lu
62, rue de Mertert L-6636 Wasserbillig