

Milch – ein Lebensmittel der besonderen Art Geschmackserlebnis im PRINZIP am 19. Februar 2011

Vor vielen Jahren, als die Milch noch direkt von der Kuh im Stall kam, und nicht aus dem Tetrapack, gab eine Kuh im Durchschnitt ca. 4 Liter Milch pro Tag. Es wurde viel Aufwand betrieben, wenn es ans melken ging: umziehen, Hände waschen, Kuh vorbereiten – das hieß: Schwanz waschen, Euter waschen, weil Hygiene beim melken das wichtigste war. Es wurde natürlich mit der Hand gemolken. Die Milch enthielt viel Fett.



geraten können.

Slow Food Karlsruhe

Conviviumsleitung Jens Herion Yorckstr. 23 76185 Karlsruhe

fon 0721 856047

allerlei Medikamente, Hormone, Antibiotika auch Eiterbakterien, die z.B. durch ein karlsruhe@slowfood.de www.slowfood.de

Ein Convivium von Slow Food

Vereinsregister Münster VR 4429

Deutschland e.V.

Es ist klar, dass die Qualität der Milch unter solchen Einflüssen erheblich leiden kann.

Heute werden die Kühe der Reihe nach zum Melken auf den Melkstand getrieben, an die Melkmaschine angeschlossen und im Durchschnitt werden dann pro Kuh ca.

28 Liter pro Tag gemolken. Heute findet man neben dem Fett in der Milch auch

verschmutztes und nicht ausreichend gereinigtes Euter in die gemolkene Milch

Heutzutage kommt alle 3 Tage ein Tankwagen zu den Milchbauern, um die Milch abzuholen. Früher wurde das täglich gemacht.





Kommt die Milch in die Molkerei, wird sie zuerst durch einen Mikrofilter gejagt (mikrofiltriert). Danach wird sie standardisiert - da der natürliche Fettgehalt zwischen 3,5 % und 4 % schwankt, wird in diesem Prozessschritt der Milch der Rahm entzogen. Es entstehen Magermilch und Rahm. Die Milch wird dann mit dem Rahm auf den gewünschten Fettgehalt eingestellt. Die gängigen Fettstufen der Milch sind heute 3,8 %, 3,5 %, 1,5 % und 0,5 %.



Im nächsten Schritt wird die Milch homogenisiert. Da Rahm leichter ist als Milch, schwimmt er oben auf. Die Milch wird mit hohem Druck durch ganz feine Düsen gepresst. Der Rahm klumpt nicht mehr, und kann sich somit auch nicht mehr absetzen.

Durch die feine Partikelgröße des Rahms geht das Fett sofort ins Blut, es kann vom Darm nicht mehr verarbeitet werden. Man spricht hier von denaturalisiertem Fett.



Seit einiger Zeit findet sich im Kühlregal die ESL Milch (= Extended Shelf Life, längere Haltbarkeit). Diese Milch zeichnet sich durch noch feinere Fettverteilung aus, sie ist bis 34 Tage gekühlt haltbar und wird als "Frischmilch" verkauft.

Wir haben uns selbst im direkten Vergleich davon überzeugt, wie sich die unterschiedlichen Vorbehandlungen und Handelsformen von Milch auf ihren Geschmack auswirken





Nach der Standardisierung wird die sogenannte ESL-Milch pasteurisiert und der Rahm wird homogenisiert und pasteurisiert, auf 104 – 108 Grad erhitzt und der Magermilch wieder beigemischt.

Weitere Bestandteile der Milch sind neben dem Fett auch Kohlehydrate (ca. 4 %), Kalzium (wichtig: hilft bei Osteoporose, muß aber zusammen mit Vitamin D genommen werden) und Milchzucker (= Laktose). Heutzutage ist Laktoseintoleranz ein Problem.



Milchverträglichkeit ist regional verschieden. In Nordeuropa ist sie sehr hoch, dort wird viel Milch getrunken. Je weiter man in Europa nach Süden kommt, desto mehr nimmt sie ab. In Frankreich kann man das gut sehen – während in der Normandie viel Milch und Butter verwendet wird, wird in Südfrankreich mehr auf Olivenöl gesetzt – und die Milchunverträglichkeit dort ist höher als in der Normandie.



Problematisch ist auch, dass einige Völker Milch gar nicht vertragen, z.B. in Asien. Wollen dann die jungen Menschen ihre Ernährung unbedingt den westlichen Ernährungsgewohnheiten anpassen, drohen vielfältige Probleme, z.B. erhöhtes Schlaganfallrisiko.

Milch ist ein lebendiger Stoff.





Nach dem theoretischen Abriss über die Milch ging es an die Verkostung. Bernadette Baumann hatte verschiedene Milcharten besorgt – alle in Bioqualität, und sie in absteigender Reihenfolge aufgestellt – so ähnlich wie bei einer Weinverkostung.

Von uns verkostete Milchsorten:



Rohmilch (Vorzugsmilch, "ab Hof") Diese Milch wird abends gemolken und ist - ununterbrochene Kühlkette vorausgesetzt – eine Woche haltbar. Die Haltbarkeit ist wetterabhängig. Ist es schwül, hält die Milch nicht so lange. In dieser Rohmilch sind noch alle Mikroorganismen enthalten. Daher darf sie nur gekocht verzehrt werden. Früher war Rohmilch auch gefährlich: sie konnte Tuberkulosebakterien enthalten. Heute wird Rohmilch in gebräunten Flaschen angeboten. Werden diese Flaschen liegend im Kühlschrank gelagert, oxidiert nichts, die Milch hält sich bis zu einer Woche. Alle waren sich einig, daß diese Milch ganz hervorragend schmeckt. Sehr sahnig, frisch, weich, etwas süß und sehr cremig.



- Biologisch-Dynamische Vollmilch Heumilch – die Kühe bekommen kein Silofutter, die Milch ist pasteurisiert. Schmeckt nicht so "rund" wie die Rohmilch, aber sehr gut
- 3. Fettarme Milch, pasteurisiert, 1,5 % Die Meinungen gingen sehr weit auseinander. Von "schmeckt dünn" bis "ist ganz OK".





- 4. ESL 3,5 % Bio-Alpenmilch "Frischmilch" Schmeckt süßlich, aber flach. Ist besser als die 1,5 % Milch.
- 5. UHT 3,5 % (ultrahocherhitzt) Diese Milch ist pasteurisiert, homogenisiert und ultrahocherhitzt (bis 3 Sek. bei 135 Grad) totgekocht



6. Buttermilch Buttermilch ist ein Abfallprodukt der Butterherstellung. Sie enthält sehr wenig Fett. Früher wurde zur Butterherstellung Milch in einem breiten Topf gesammelt. Der Rahm setzte sich oben ab und wurde abgeschöpft, kam in ein Gefäß, mit einem Holzschlegel wurde gedreht, es entstand der Butterklumpen. Dieser wurde geknetet in kaltem Wasser – das nimmt das Milcheiweiß, und wird so zur Buttermilch.



7. Sauermilch (= Dickmilch) Steht Milch mit einem höheren Fettgehalt, wird sie dick – das Milcheiweiß zersetzt sich. Sauermilch ist gut verdaulich.





Das Menu, das wir anschliessend zusammen kochten, war wieder sehr lecker: Chicoree Salat rot-grün, Schmorfleisch mit Kartoffelpüree, Milchreis mit Fruchtsauce und Apfelpfannkuchen.

Beim kochen lernte ich, dass Chicoree nicht gewaschen werden soll, weil sonst die Nährstoffe verloren gehen – Sahne im Dressing nimmt die Bitterstoffe.



Kartoffelbrei (Achtung: Nur ganz wenig Wasser beim Kartoffel kochen verwenden!) bleibt schön heiß, wenn die Kartoffelpresse und die Schüssel im Backofen vorgewärmt werden.















Bei diesem Geschmackserlebnis haben wir uns nur mit Kuhmilch und nur mit deren geschmacklichen Qualitäten beschäftigt. Ein weiterer Aspekt ausser "sauber" und "gut" ist natürlich die Frage nach dem "fair": Was kommt vom Endverbraucherpreis für Milch eigentlich noch beim Erzeuger an? Und kann der davon leben? Bei den verbreitetsten Milchpreisen in den Supermärkten kann man diese Frage in der Regel nicht guten Gewissens bejahen. Eine eigene praktische Antwort auf die Erosion der Milchpreise für die Erzeuger hat sich die Upländer Bauernmolkerei gegeben, eine genossenschaftlich organisierte Mittelständische Molkerei aus dem Sauerland, die biologische Milchwirtschaft betreibt und Slow Food Fördermitglied ist. Diese Genossenschaft hat sich aus biologisch orientierten Milchviehhaltern der Region zusammengefunden, die bis dahin nicht mehr wussten, wie sie in Abhängigkeit von Grossmolkereien selbst wirtschaftlich noch überleben könnten. Wir als Verbraucher entscheiden ständig, ob wir mit unserem Lebensmittelkauf auch faire Handelsund Produktionsbedingungen finanzieren – oder nicht. In Karlsruhe gibt es Butter von der Upländer Bauernmolkerei übrigens z.B. im Füllhorn in der Erbprinzenstr. zu kaufen. Sie ist teurer als die andere dort angebotene Butter. Was ist uns das wert?

Text Susanne Ried und Jens Herion

Fotos: Jens Herion