

Verbraucherinformation

UNSERE MILCH - KLEINE MILCHKUNDE

Ein Großteil der Bevölkerung achtet auf eine ausgewogene Ernährung und die Lebensmittelauswahl.

Milch und Milchprodukte spielen dabei eine nicht unerhebliche Rolle. Doch wer im Supermarkt vor dem Regal steht, der hat die Qual der Wahl. Ob H-Milch, Frischmilch, Weidemilch, fettreduziert, laktosefrei: Der Handel bietet eine breite Produktpalette.

Wir zeigen Ihnen, wie sich die einzelnen Milchsorten unterscheiden lassen und was es mit Bezeichnungen wie Heumilch, Weidemilch oder laktosefreier Milch auf sich hat.

Um unsere Milchbetriebe zu unterstützen, ist es wichtig Milch aus der Region zu kaufen.

Auf unserer Plattform „Direktvermarkter im Ortenaukreis“

https://www.ortenaukreis.de/media/custom/2390_66_1.PDF?1513254732

oder unter <https://von-daheim.de/> finden Sie Milchbetriebe, die Milch ab Hof verkaufen.

Im Supermarkt hilft Ihnen das **Europäische Identitätskennzeichen** weiter.



Grundsätzlich wird Milch nach ihrem **Herstellungs- bzw. Erhitzungsverfahren** oder nach ihrem **Fettgehalt** unterschieden.

Rohmilch ist unbearbeitete Milch. Sie darf vom Landwirt nur ab Hof und mit dem Hinweis, dass die Milch abzukochen ist, verkauft werden. Sie ist nur gekühlt wenige Tage haltbar.

Pasteurisierte Milch wird im Handel unter dem Namen „Frischmilch“ angeboten. Um Krankheitserreger abzutöten wird sie 15 bis 30 Sekunden auf 72 bis 75°C erhitzt. Die Inhaltsstoffe bleiben dabei weitgehend unverändert. Gekühlt ist sie ca. 6. Tage haltbar.

Häufig zu finden ist die **länger frische Milch**. Sie wird kurzfristig auf 127°C erhitzt oder durch Mikrofilter aus Keramik gepresst und bei 104 bis 108°C kurzerhitzt. Bei diesem schonenden Verfahren bleiben Inhaltsstoffe und Geschmack wie bei der pasteurisierten Milch erhalten. Gekühlt ist sie ca. 3 Wochen haltbar.

Haltbare Milch wird für 2 Sekunden bei 135°C erhitzt um alle vermehrungsfähigen Keime abzutöten. Trotz etwas höherer Nährstoffverluste bleibt sie ein hochwertiges Lebensmittel.

Zur Lagerung muss H-Milch nicht gekühlt werden und ist mehrere Wochen haltbar. Nach dem Öffnen muss auch sie gekühlt und rasch verbraucht werden.

Auch in den Fettgehaltstufen unterscheidet sich das Milchangebot:

Das Angebot erstreckt sich von der der **Vollmilch mit natürlichem Fettgehalt mit 3,8 - 4,2** Prozent über die **Vollmilch**, die auf einen Fettgehalt von 3,5 Prozent eingestellt ist. **Fettarme Milch** enthält 1,5 bis 1,8 Prozent Fett und der Fettgehalt der **Magermilch** ist auf höchstens 0,5 Prozent reduziert.

Im Supermarktregal finden sich weitere Sorten wie **Biomilch**, **Weidemilch** oder **Heumilch**. Was verbirgt sich dahinter?

Die Bezeichnung **Weidemilch** ist lebensmittelrechtlich nUnserrecht geregelt. Sie sagt aus, dass die Kühe zwischen 120 und 150 Tagen Weidegang haben. Die Anzahl der Weidetage wird vom Molkereiverband festgelegt und kontrolliert.

Bei der Bezeichnung **Heumilch** geht es nicht um die Haltung, sondern um die Fütterung. Die Tiere werden mit frischem Gras und Heu gefüttert, Gärfuttermittel und Silage sind nicht erlaubt. Soll eine Milch die Bezeichnung **Biomilch** erhalten, muss die Milch der EG-Öko-Verordnung entsprechen. Darüber hinaus gibt es für Bioland und Demeter noch höhere Anforderungen für Haltung und Fütterung der Tiere.

Weitere Sorten wie **Alpenmilch**, **Landmilch** oder **Bergbauernmilch** sind nicht gesetzlich geschützt und lassen keine Rückschlüsse über die Herkunft zu.

Was ist Laktosefreie Milch?

Für Verbraucher, die keinen Milchzucker vertragen, gibt es ein breites Sortiment an laktosefreien Milch und Milchprodukten. Hier wird der Milch das Enzym Laktase zugegeben, das den Milchzucker aufspaltet. Die Milch ist dadurch verträglicher und schmeckt süßer.

Für Personen, die den Milchzucker vertragen, hat laktosefreie Milch keine gesundheitlichen Vorteile.

Woher kommt unsere Milch?

Auch bei der Milch ist es wichtig regionale Produkte zu kaufen um unsere Milchbäuerinnen und Milchbauern zu unterstützen.

Das Europäische Identitätskennzeichen gibt Auskunft woher die Milchprodukte kommen.

Auf der Packung finden sie folgende Bezeichnung:

EU-Land Deutschland = DE

Bundesland: z.B. Baden-Württemberg: BW, Nordrhein-Westfalen = NW oder Bayern= BY, und die Nummer der Produktionsstätte = Molkerei

