

nimmt etwas ab. Die Vitaminverluste sind aber nur gering, weil die Milch in der Molkerei heutzutage sehr schonend erhitzt wird. Kocht man die Rohmilch zuhause selbst ab, sind die Vitaminverluste deutlich höher.

## HOMOGENISIERTE MILCH

Milch wird im Supermarkt in der Regel als homogenisierte Milch verkauft. Beim Homogenisieren wird das MilCHFett unter hohem Druck durch feine Düsen gepresst. Dadurch werden die ursprünglich großen Fetttropfchen in winzig kleine Fettkügelchen zerkleinert. Diese verteilen sich gleichmäßig (homogen) in der Milch, die Milch rahmt nicht mehr auf. Homogenisierte Milch, die freiwillig mit dem Begriff „homogenisiert“ gekennzeichnet wird, ist leichter verdaulich und schmeckt vollmundiger. Homogenisieren hat nichts mit der Wärmebehandlung der Milch zu tun.

## WO MILCH DRAUF STEHT, MUSS AUCH MILCH DRIN SEIN

Der Begriff „Milch“ ist gesetzlich geschützt und darf nur für das von Tieren gemolkene ‚Original‘ genutzt werden. Das gilt auch für weitere Bezeichnungen von Milchprodukten wie „Butter“, „Buttermilch“, „Joghurt“, „Käse“, „Kefir“, „Molke“, „Rahm“ oder „Sahne“, die ausschließlich den aus Milch hergestellten Produkten vorbehalten sind.

Milchersatzprodukte wie z.B. Sojagetränke dürfen deshalb die Bezeichnung „Milch“ nicht in ihrem Namen tragen. Das gilt auch für die anderen geschützten Bezeichnungen von Milchprodukten.

## DAS SIND WIR

Die Landesvereinigung Milch Hessen ist ein vom Land nach dem Milch- und Fettgesetz (MFG) anerkannter, eingetragener Verein. Bei uns sind Verbände und Organisationen zusammengeschlossen, die durch Erzeugung, Verarbeitung, Handel und Verbrauch an der hessischen Milchwirtschaft beteiligt sind.

Die Qualität und die Leistung der hessischen Milchwirtschaft zu fördern, bekannt zu machen, und immer wieder neu ins Gespräch zu bringen, ist unser Auftrag. Daher informiert die Landesvereinigung Milch hessenweit rund um das Thema Milch und Milcherzeugung.

Die Arbeit der Landesvereinigung Milch Hessen gliedert sich in zwei Arbeitsschwerpunkte:

Im Team Ernährung der Landesvereinigung stehen die Vermittlung eines gesunden Ernährungsverhaltens und die Warenkunde über Milch und Milchprodukte im Mittelpunkt der Arbeit. Ziel des Innovationsteams der Landesvereinigung ist die Förderung und Unterstützung der aktiven Milcherzeuger und damit der gesamten Milchviehhaltung in Hessen.

## INFORMATIONEN ERHALTEN SIE BEI DER

**Landesvereinigung für Milch und Milcherzeugnisse Hessen e.V.**

Lochmühlenweg 3

61381 Friedrichsdorf

Tel.: 0 61 72 / 71 06 – 291

Fax: 0 61 72 / 71 06 – 296

e-mail: lv-milch@agrinet.de

www.milchhessen.de

# Milch

Verschiedene Sorten im Überblick



**Landesvereinigung für Milch und Milcherzeugnisse Hessen e.V.**

Lochmühlenweg 3

61381 Friedrichsdorf

Tel.: 06172/7106-291

Fax: 06172/7106-296

lv-milch@agrinet.de

www.milchhessen.de

Milch ist nicht gleich Milch. Die verschiedenen Milchsorten lassen sich nach ihrem **Fettgehalt** und **Art der Wärmebehandlung** unterscheiden.

## FETTGEHALT

Der Fettgehalt der Milch schwankt je nach Rasse der Kühe, Futter und Jahreszeit. In der Molkerei wird der Fettgehalt der Milch standardisiert, d.h. der Fettgehalt wird auf den gewünschten Wert eingestellt. Milch gibt es im Handel in unterschiedlichen Fettgehaltsstufen, am gebräuchlichsten sind

- Vollmilch mit natürlichem Fettgehalt: mind. 3,5 % Fett (meist 3,8–4,3 % Fett)
- Vollmilch: 3,5 % Fett
- fettarme (= teilentrahmte) Milch: 1,5–1,8 % Fett
- Magermilch (= entrahmte Milch): max. 0,5 % Fett

Milch darf auch mit frei gewähltem Fettgehalt zum Verkauf angeboten werden, sofern dies deutlich gekennzeichnet wird.

## ART DER WÄRMEBEHANDLUNG

Da Milch ein besonders leicht verderbliches Lebensmittel ist, werden heute alle Milchsorten - mit Ausnahme von Roh- und Vorzugsmilch - einer Wärmebehandlung unterzogen. Die Wärmebehandlung verlängert die Haltbarkeit der Milch – wie lange hängt vom jeweiligen Verfahren ab. Außerdem werden durch die Erhitzung möglicherweise enthaltene Krankheitserreger abgetötet.

### Rohmilch

Rohmilch ist Milch, die nicht erhitzt wurde.

Die rohe Milch wird nach dem Melken lediglich gefiltert und sofort gekühlt. Rohmilch darf nur direkt am Ort der Milcherzeugung abgegeben werden und muss am Tag der Abgabe oder am Tag zuvor gewonnen worden sein.

Da Rohmilch krankmachende Keime enthalten kann, empfiehlt das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR), Rohmilch vor dem Verzehr immer abzukochen. Diese Empfehlung gilt auch für Rohmilch aus Milchautomaten, die der Verbraucher auf dem Bauernhof selbst zapfen kann.

### Vorzugsmilch

Vorzugsmilch ist eine ebenfalls nicht erhitzte Rohmilch, die amtlich besonders streng überwacht wird und in verpackter Form über den Lebensmittelhandel vertrieben wird. Wie bei Rohmilch wird auch bei Vorzugsmilch empfohlen, diese vor dem Verzehr abzukochen.

### Pasteurisierte Milch

Bei der Herstellung von pasteurisierter Milch kommen verschiedene Verfahren zur Anwendung: Bei der Kurzzeiterhitzung wird die Milch für 15 bis 30 Sekunden auf 72 bis 75 °C erhitzt und anschließend sofort abgekühlt. Diese pasteurisierte Milch wird allgemein als Frischmilch bezeichnet und ist meist mit der freiwilligen Angabe „traditionell hergestellt“ versehen. Die Milch ist gekühlt bei 5 bis 8 °C ca. eine Woche haltbar.

Neben dieser gibt es im Kühlregal auch noch eine Frischmilch mit einer verlängerten Haltbarkeit, die sogenannte „ESL“-Milch. „ESL“ steht für Extended Shelf Life, also „länger haltbar im Regal“. Auf der Verpackung findet sich der Begriff ESL-Milch nicht, hier muss die rechtlich vorge-

schriebene Bezeichnung „Pasteurisierte Milch“ verwendet werden. ESL-Milch wird mit dem freiwilligen Zusatz „länger haltbar“ kenntlich gemacht. Die längere Haltbarkeit (12 bis 21 Tage) kann durch verschiedene Verfahren erreicht werden, z.B. durch Kurzzeiterhitzung in Kombination mit Mikrofiltration oder Bactofugation (einer speziellen Zentrifuge) oder durch Hocherhitzung. Bei der Hocherhitzung wird die Milch für 1 bis 4 Sekunden auf mindestens 104 bis 127 °C erhitzt.

### Ultrahocherhitzte Milch (= H-Milch)

Bei der Ultrahocherhitzung wird die Milch für 1 bis 4 Sekunden auf 135 bis 150 °C erhitzt, danach rasch wieder abgekühlt und unter sterilen Bedingungen verpackt. Diese Milch wird als „ultrahocherhitzt“ gekennzeichnet, zusätzlich muss der Buchstabe „H“ vor der Milchsorte angegeben werden. „H“ steht hierbei für „haltbar“, mit der Homogenisierung hat das nichts zu tun. H-Milch ist bei Raumtemperatur mind. 6 bis 8 Wochen ungeöffnet haltbar. Ist die Packung geöffnet, gehört auch H-Milch in den Kühlschrank und sollte innerhalb weniger Tage aufgebraucht werden.

## EINFLUSS DER WÄRMEBEHANDLUNG AUF DEN NÄHRSTOFFGEHALT

Der Nährstoffgehalt der Milch verändert sich durch die Erhitzung in der Molkerei kaum. Die Konzentration der Mineralstoffe und der fettlöslichen Vitamine bleibt unverändert. Das Milcheiweiß verändert sich nur unwesentlich und wird durch die Wärmebehandlung sogar leichter verdaulich. Lediglich der Gehalt an hitzeempfindlichen B-Vitaminen und Vitamin C