

# Thema: Milch – Mehr als ein Getränk

## BZfE-Hörfunkbeitrag für August 2017

Länge: 04: 00 Min.

### Anmoderationsvorschlag

Ein kurzer Blick in die Statistik zeigt: Milchprodukte spielen in Deutschland eine zentrale Rolle in der Ernährung. Im Schnitt trinkt jeder Deutsche im Jahr mehr als 50 Liter Milch, löffelt rund 17 Kilogramm Joghurt und isst 25 Kilogramm Käse. Mein Kollege Andreas Schulte hat sich mit dem Ernährungswissenschaftler Harald Seitz vom Bundeszentrum für Ernährung über das ganz besondere Lebensmittel „Milch“ unterhalten.

### Beitrag:

Milch und Milchprodukte sind aus unserer täglichen Ernährung nicht wegzudenken. Der Pro-Kopf-Jahresverbrauch von mehr als 50 Litern ist ungebrochen hoch - Experten gehen für die kommenden Jahre sogar von einem zunehmenden Verbrauch an Milch und Milchprodukten aus.

### O-Ton:

**„Ja, die konsumierten Mengen steigen. Die Verbraucher wissen, dass Milch ein gesundes Lebensmittel ist. Ich sage auch bewusst Lebensmittel, denn Milch ist mit ihrem hohen Nährstoffgehalt eben kein Durstlöscher und gehört rein ernährungsphysiologisch nicht zu den Getränken. Milch enthält hochwertiges Eiweiß, leicht verdauliches Fett und für den Körper gut verwertbare Kohlenhydrate in Form des Milchzuckers Laktose. Besonders bedeutsam ist der hohe Gehalt an den Mineralstoffen Kalzium und Phosphor im genau richtigen Verhältnis, und zwar so, dass der Körper das zum**

**Knochenaufbau nutzen kann. Daneben sind erwähnenswert die B-Vitamine, Vitamine A und D. und auch der Gehalt an Jod und Fluorid.“**

erklärt Harald Seitz, Ernährungswissenschaftler im Bundeszentrum für Ernährung. Schon ein halber Liter Milch und zwei Scheiben Gouda decken beispielsweise den Tagesbedarf eines Erwachsenen an Kalzium. Kalzium ist wichtig für stabile Knochen und hilft daher im Alter, brüchigen Knochen, also der Osteoporose, vorzubeugen. Doch gehen die wertvollen Inhaltsstoffe nicht bei der Erhitzung der Milch – dem Pasteurisieren - in den Molkereien verloren?

**O-Ton:**

**„Also zunächst einmal muss Milch einer Wärmebehandlung unterzogen werden. Dadurch werden schädliche Mikroorganismen abgetötet und die Haltbarkeit der Milch verlängert. Untersuchungen haben gezeigt, dass in pasteurisierter Milch im Vergleich zur Rohmilch der Verlust an B-Vitaminen bei rund 10% liegt. In H-Milch sind es rund 25%. Milchfett und Mineralstoffe werden durch das Erhitzen übrigens überhaupt nicht verändert.“**

Da liegt der Schluss nah, dass man – wenn man die ganzen Vorzüge der Milch nutzen will – am besten auf Rohmilch setzt.

**O-Ton:**

**„Da muss ich widersprechen. Unter Rohmilch versteht man ja völlig unbehandelte Milch. Sie wird direkt vom Erzeuger als „Milch-ab-Hof“ abgegeben und ist lediglich gefiltert und gekühlt. Rohmilch muss aber vor dem Verzehr abgekocht werden. Das ist ganz wichtig, da eventuell Krankheitserreger in der Milch sein können. Und durch Erhitzen auf mindestens 68 °C für 10 Minuten sterben die eben ab. Und sogenannte Vorzugsmilch ist eine amtlich überwachte Rohmilch, die man im Reformhaus oder Naturkostläden kaufen kann. Die sollte spätestens vier Tage nach dem Melken verbraucht sein. Und sicherheitshalber gilt aber auch bei Vorzugsmilch: vor dem Verzehr abkochen. Leider ist es beim Abkochen so,**

**dass im Haushalt kurz aufgekochte Milch dadurch mehr Vitamine verliert als bei der Wärmebehandlung in der Molkerei.“**

Als Kunde hat man Qual der Wahl: Verschiedene Fettstufen und Arten Wärmebehandlung stehen zur Auswahl. Dazu kommen Bezeichnungen wie Weidemilch und Heumilch - hier werben die Erzeuger vor allem mit der Haltung der Kühe und ihrem Futter. In die gleiche Richtung geht der Zusatz „Bio“. Bio sagt nichts über die Qualität der Milch aus, sondern nur über die Haltung und Fütterung des Tierbestands. Seit einigen Jahren bieten die Erzeuger auch sogenannte ESL-Milch an. Frage an Harald Seitz. Was verbirgt sich dahinter?

**O-Ton:**

**„ESL steht für ‚Extended Shelf Life‘, also ‚längere Haltbarkeit im Kühlregal‘. Das steht dann als „länger haltbar“ auf der Verpackung. Für ESL-Milch gibt es unterschiedliche Behandlungsverfahren. Zum Einen kann man Rohmilch für bis zu zwei Sekunden auf maximal 127°C erhitzt. Zum anderen gibt es die sogenannte Mikrofiltration. Hier wird die Magermilch mit Spezialfiltern zur Bakterienentfernung behandelt und pasteurisiert und der Fettanteil wird separat höher erhitzt. Der Vorteil der ESL-Milch liegt in der längeren Haltbarkeit von rund drei Wochen. Nur noch selten findet man die Milch mit dem Hinweis „traditionell hergestellt“. Das ist die Milch, die wir vor einigen Jahren ausschließlich wirklich im Kühlregal gefunden haben und durch einfaches Pasteurisieren weniger lang haltbar ist. Aber egal, welche Milch man kauft: Milch gehört nach dem Einkauf in den Kühlschrank. Denn Milch ist nicht nur ein wertvolles, sondern auch ein sehr empfindliches Lebensmittel.“**

**Abmoderation**

Mehr zum Thema Milch finden Sie im Internet unter [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de).