

Milch ABC

Wissenswertes rund um die Milch



Milch ABC

Wissenswertes rund um die Milch



A

Aminosäuren

Eiweißbausteine. Bestimmte Aminosäuren kann der Körper selbst produzieren, andere müssen täglich durch die Nahrung zugeführt werden (essentielle Aminosäuren). Milch enthält einen hohen Anteil essentieller Aminosäuren und ist daher ein besonders hochwertiger Eiweißlieferant.

B

Butterung

Arbeitsprozess der Butterherstellung. Durch gleichmäßiges Schlagen werden die kleinen Fettkügelchen des Rahms zerstört, wobei das Butterfett austritt. Die Butterflöckchen werden zusammengeballt und es kommt zur Trennung von Butter und Buttermilch.

Buttermilch

Milchprodukt, das bei der Butterung entsteht. Aber Buttermilch ist nicht gleich Buttermilch. Müller Reine Buttermilch® z. B. wird mit speziellen Säuerungskulturen hergestellt, die ihr das typisch feine und milde Aroma verleihen. Sie ist ein pures Produkt ohne weitere Zusätze. Denn: Reiner Buttermilch dürfen weder Wasser noch Magermilch noch Konservierungsstoffe zugefügt werden.

C

Calcium (auch: Kalzium)

Wertvoller Mineralstoff, den der Körper insbesondere zum Aufbau von Knochen und Zähnen benötigt. Ist in relativ großer Menge in Milch und Milchprodukten vorhanden.

E

Emulgator

Hilfsstoff, mit dem man Flüssigkeiten (z.B. Wasser und Öl), die sich eigentlich nicht mischen, zu einer stabilen, homogenen Masse, genannt Emulsion, verarbeiten kann.

H

Homogenisieren

Verfahren zur Verhinderung des Aufrahmens von Milch. Die Milch wird mit hohem Druck durch sehr feine Düsen gepresst. Dadurch wird das Fett, das in Form feinsten Kügelchen in der Milch enthalten ist, zerstäubt und gleichmäßig verteilt.

Das Fett setzt sich nicht mehr als Rahm an der Oberfläche ab. Deshalb sind homogenisierte Milcherzeugnisse leichter verdaulich und haben eine gleichmäßige Konsistenz.

J

Joghurt

Gesäuertes Milchprodukt, das seinen Geschmack von speziellen Milchsäurebakterien erhält.

Joghurt gibt es z.B. als

- **Joghurt pur** (ohne weitere Zutaten), Fruchtjoghurt oder Joghurt mit anderen Zutaten wie z. B. Nüssen oder Schokolade
- **stichfesten Joghurt:** säuert und reift im Becher
- **Rührjoghurt:** wird nach der Säuerung gerührt und dann abgefüllt
- **Trinkjoghurt:** Joghurt von trinkfähiger, sämiger Konsistenz



Milch ABC

Wissenswertes rund um die Milch

K

Kefir

Gesäuertes Milchprodukt, das mit Hilfe von Kefir-Kulturen entsteht. Die Kefir-Kulturen enthalten Milchsäurebakterien und Hefen. Neben der Milchsäuregärung findet – bedingt durch die Hefen – auch eine leichte alkoholische Gärung statt. Dabei entstehen geringe Mengen an Alkohol und Kohlensäure, wodurch der typische Geschmack von Kefir entsteht.

Konsummilch

Unter Konsummilch versteht man Milchsorten, die mindestens pasteurisiert wurden. Sie können aber auch hochoverhitzt, ultrahochoverhitzt (H-Milch) oder sterilisiert sein. Die Konsummilchsorten unterscheiden sich durch ihren Fettgehalt und das angewendete Weiterverarbeitungsverfahren. Es gibt Vollmilch mit natürlichem Fettgehalt (→ 3,8%), Vollmilch (3,5% Fett), teilentrahmte oder fettarme Milch (1,5% Fett) sowie entrahmte Milch beziehungsweise Magermilch (← 0,5% Fett).

Entsprechend dem Fettgehalt verändert sich auch unabhängig vom Erhitzungsverfahren der Vitamingehalt der fettlöslichen Vitamine und essentiellen Fettsäuren.

Kurzzeiterhitzung

Das gängigste Verfahren ist die Kurzzeiterhitzung. Die Milch wird dabei 15 bis 30 Sekunden auf 72 bis 75°C erhitzt. Die so entstandene Frischmilch ist gekühlt bei Temperaturen unter 8°C acht bis zwölf Tage haltbar.

Da einige Keime die schonende Erhitzung überleben, vermehren sich diese und lassen die Milch bei längerer oder wärmerer Lagerung verderben. Dieses Verfahren ist die Mindestanforderung an die Herstellung von Trinkmilch durch Milchverarbeitungsbetriebe.



L

Lactose

Siehe Milchzucker

Lactosefreie Milch (L- minus)

Sie enthält weniger als 0,1 Gramm Laktose je 100 ml Milch (zum Vergleich: herkömmliche Kuhmilch enthält im Schnitt zirka 4,8 Prozent Milchzucker je 100 ml). Die lactosefreie Kuhmilch kann von fast allen Menschen mit Milchzucker-Unverträglichkeit verwendet werden.

Lactosefreie Kuhmilch schmeckt gegenüber herkömmlicher Milch leicht süß, da durch die enzymatische Spaltung der schwach süßenden Lactose Glucose und Galaktose mit etwas stärkerer Süße entstehen. Der süßliche Geschmack hat weder auf den Kaloriengehalt noch auf die Verwendung zum Kochen und Backen negative Auswirkungen. Lactosefreie Milch enthält aber alle Mineralstoffe und Eiweiß in vollem Umfang.

Lecithin

Lecithin ist ein natürlicher Emulgator, der unter anderem in Buttermilch vorkommt. Lecithin wird eine positive Wirkung auf Gehirn und Nerven nachgesagt.



Milch ABC

Wissenswertes rund um die Milch

M

Magermilch

Milch mit einem maximalen Fettgehalt von 0,5 Prozent. Magermilch kann – wie auch Konsummilch im Allgemeinen – mit Milcheiweiß angereichert werden. Bei der Herstellung von Magermilch wird der Rahm (die Sahne) von der Milch getrennt.

Milcheiweiß

Milch ist ein hochwertiger Eiweißlieferant, da das Milcheiweiß u. a. essentielle Aminosäuren enthält.

Milchfett

Fett, das in der Milch enthalten ist. Milchfett ist relativ leicht verdaulich und dadurch gut bekömmlich. In ihm sind die fettlöslichen Vitamine der Milch enthalten. Milchfett enthält weniger Cholesterin als andere tierische Fette.

Milchsäurebakterien

Spezielle Bakterien, die Milchzucker in Milchsäure umwandeln. Ohne Milchsäurebakterien würde es keinen Joghurt, keine Dickmilch und keine Buttermilch geben. Es gibt Milchsäurebakterien, die linksdrehende – und Milchsäurebakterien, die rechtsdrehende Milchsäure bilden. Links- bzw. rechtsdrehend bezieht sich dabei auf die unterschiedliche räumliche Molekülstruktur (der Milchsäure). Rechtsdrehende Milchsäure gilt als besser verdaulich, da sie vom Körper schneller umgesetzt werden kann als linksdrehende Milchsäure.

Welche Milchsäure im Joghurt enthalten ist, hängt von der jeweils verwendeten Kultur ab. In der Regel sind in Joghurts beide Milchsäurearten enthalten.

Milchzucker (oder: Lactose)

Milchbestandteil, der aus zwei Zuckerbausteinen (Glucose und Galactose) besteht. Milchzucker dient den positiv wirkenden Darmbakterien als Nahrung und wird zu Milchsäure abgebaut.

Mindesthaltbarkeitsdatum

Datum, bis zu dem das Produkt – unter entsprechenden Lagerbedingungen – seine spezifischen Eigenschaften behält.

Molke

Nebenprodukt der Käseherstellung. Es werden Süß- und Sauermolke unterschieden. Süßmolke entsteht z.B. bei der Herstellung von Schnittkäse und Sauermolke bei der Herstellung von Quark. Molke enthält wertvolles Molkeneiweiß und kaum Fett. Daneben sind auch Milchzucker und Calcium enthalten.



Milch ABC

Wissenswertes rund um die Milch

P

Pasteurisieren

Verfahren, um Milch haltbar zu machen. Es gibt drei mögliche Erhitzungsverfahren. Bei der heute am meisten angewendeten Methode – der Kurzzeiterhitzung – wird die Milch für 15 bis 30 Sekunden auf 72 ° C bis 75° C erwärmt. Dadurch sterben schädliche Keime und Bakterien in der Milch ab.

R

Rahm (Sahne)

Milchprodukt, das durch die Trennung von Milch in Magermilch und Sahne entsteht. Durch ihren Fettgehalt sind in der Sahne auch fettlösliche Vitamine zu finden. Sahne wird auch zu Butter weiterverarbeitet.

Rohmilch

Völlig unbehandelte Milch, die nur direkt beim Bauern erhältlich ist. Hier gelten strenge Qualitätsvorschriften der Milchverordnung.

Rohmilch muss vor dem Verzehr aus gesundheitlichen Gründen abgekocht werden. Schwangere sollten auf den Genuss von Rohmilch und Rohmilchprodukten verzichten. Sie muss innerhalb eines Tages nach der Gewinnung verkauft werden.

S

Sterilisieren

Verfahren, um Milch haltbar zu machen. Die Milch wird dabei in einem luftdicht verschlossenen Gefäß auf mindestens 110° C erhitzt.

Das Sterilisieren vernichtet alle lebenden Keime und Bakterien und sorgt so dafür, dass die Milch lange haltbar ist (z. T. bis zu einem Jahr). Allerdings werden durch die hohe Temperatur auch die empfindlichen Vitamine und das Milcheiweiß beeinträchtigt.

U

Ultrahoherhitzen

Verfahren, um Milch haltbar zu machen. Die Milch wird auf mindestens 135 °C erhitzt und steril abgefüllt. Durch die etwas höhere Erhitzungstemperatur verliert die sogenannte H-Milch mehr Vitamine und Geschmack als beim Pasteurisieren. Dadurch ist sie aber auch länger haltbar: ca. sechs Wochen bei Zimmertemperatur.

V

Veredelung

Weiterverarbeitung von Milch zu Milchprodukten.

Vitamine

Lebenswichtige Wirkstoffe, die insbesondere für den Stoffwechsel wichtig sind. Milch enthält sowohl fettlösliche Vitamine wie z.B. Vitamin A als auch wasserlösliche Vitamine wie z. B. Vitamin B₂ und B₁₂.

Vorzugsmilch

Vorzugsmilch ist die einzige Rohmilchsorte, die in den Handel kommt. Im Gegensatz zu anderen Milchsorten wird sie nicht wärmebehandelt. Strenge Vorschriften überwachen Tiergesundheit, Hofpersonal, Hygiene, Stallungen und Milchqualität. Auch Vorzugsmilch sollte vor dem Verzehr abgekocht werden.

W

Wärmebehandlung

Siehe Homogenisieren, Sterilisieren und Ultrahoherhitzen.

