

Ist Frischmilch wirklich frisch?

In Supermärkten und Discountern wird die traditionelle Frischmilch fast unmerklich von der ESL-Milch verdrängt. Auch in Bioläden finden wir sie immer häufiger den den Kühlregalen.

So richtig frische Milch gab es früher beim Bauern nebenan. Morgens und abends wurde die Milchkanne mit noch lauwarmer Milch gefüllt und schnell verbraucht, damit sie nicht sauer wurde. Aufgrund der vielen Hygienevorschriften ist dies heute kaum mehr vorstellbar. Rohmilch vom Bauern oder unbehandelte Vorzugsmilch gibt es daher relativ selten.

Pasteurisierte Milch

Frischmilch wird täglich beim Bauern abgeholt und in der Molkerei pasteurisiert. Dabei erhitzt man die Milch mindestens 15 Sekunden lang auf 72 bis 75 Grad Celsius. So werden die meisten Keime und Milchsäurebakterien zerstört. Pasteurisierte Milch hält gekühlt etwa zehn Tage.

H-Milch

Länger haltbarer ist H-Milch. Sie wird für wenige Sekunden auf mindestens 135 Grad erhitzt und damit keimfrei gemacht. Ungeöffnet und ungekühlt hält sie bis zu drei Monate. Durch den Hitzeschock werden die Eiweiße verändert. H-Milch schmeckt daher wie gekochte Milch.

ESL-Milch

Seit etwa zehn Jahren finden wir neben der pasteurisierten Milch und der H-Milch eine weitere Milchvariante in den Regalen. Die ESL-Milch. ESL steht für „Extended shelf life“, ein längeres Leben im Regal. Ihre Haltbarkeit liegt bei etwa 12 bis 21 Tage. In geschlossener Verpackung und einer Lagertemperatur von 5 Grad Celsius hat sie sogar eine Haltbarkeit von bis zu 40 Tagen. Die genaue Methode zur Konservierung ist gesetzlich nicht

definiert. Die Haltbarkeit kann durch zwei unterschiedliche Methoden erzielt werden. Beim thermischen Verfahren wird die Milch mit Dampf oder Wärmeaustauscher auf 125 bis 127 Grad erhitzt. Ähnlich wie bei der H-Milch schmeckt sie dann leicht nach gekochter Milch. Alternativ wird die Milch entrahmt, durch Mikrofilter gepresst und auf 105 bis 125 Grad erhitzt. Bei diesem Verfahren schmeckt man kaum einen Unterschied zur pasteurisierten Milch.

In den meisten Supermärkten oder Discountern finden wir ESL-Milch unter der Bezeichnung „pasteurisierte Frischmilch“. Der Zusatz „hocherhitzt“ ist nicht erforderlich. Es stellt sich hier allerdings die Frage, ob Milch, die bis zu drei Wochen haltbar gemacht wird noch als Frischmilch zu bezeichnen ist.

Milch ohne Rahm

Damit sich auf der Milch kein Rahm bildet, gibt es zwei verschiedene Behandlungsverfahren. In der Molkerei kommt die Milch in einen Separator. Hier werden Rahm und Magermilch getrennt. Danach werden beide wieder gemischt, mit dem Fettgehalt, der auf der Verpackung steht. Ein anderes Verfahren ist das homogenisieren. Dabei wird die Milch mit hohem Druck durch kleine Düsen auf ein Blech geschossen. Beim Aufprall werden die Milchkügelchen zerfetzt. Dadurch können sie sich nicht mehr als Rahm absetzen. Dieser Verarbeitungsschritt muss auf der Verpackung nicht angegeben werden. Ein Großteil der Frischmilch wird homogenisiert. Selbst viele Bio-Molkereien setzen dieses Verfahren ein.

Milch ist (k)ein notwendiges Nahrungsmittel

Der Nährwert der Milch wird meistens überschätzt. So bestimmt beispielsweise die geringe Menge Magnesium in der Milch darüber, wie viel Calcium aufgenommen wird. Milch weist nur einen geringen Anteil an essentiellen Fettsäuren auf, dafür aber einen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren. Sie tragen zur Gewichtszunahme bei.



Nur die Bio-Milch enthält noch die wertvollen Omega-3-Fettsäuren und konjugierte Linolsäuren, die den Stoffwechsel und das Immunsystem aktivieren.

Vielfach lassen sich in der Kuhmilch und den daraus erzeugten Molkereiprodukten Allergien erzeugende Stoffe nachweisen. Gemeint sind in erster Linie die körpereigenen Proteine der Kuh. Zudem beinhalten Milchprodukte häufig eine große Menge an Pestiziden, die die Kuh über das Futter aufnimmt. Wir finden ebenso in der Milch eine Vielzahl an Medikamentenrückständen, wie Hormone und Antibiotika, die sich auf die Entwicklung und das Immunsystem auswirken können.

Milchgenuss kann für viele Gesundheitsstörungen verantwortlich sein. Hierzu zählen Hautprobleme, Verdauungsbeschwerden, übermäßige Schleimbildung der Atemwege, chronische Entzündungen der Ohren und vieles mehr.

Im Rahmen der **individuellen Ernährung** hat **gesund & aktiv** Milch im Ernährungsprogramm mit berücksichtigt. Sie ist allerdings nicht für jeden Stoffwechsel geeignet. In der Hauptphase der Stoffwechsoptimierung empfehlen wir auf Milch gänzlich zu verzichten.

Autor: Lothar Ursinus