



## Milch – frisch von der Kuh?

Nur **Rohmilch** ist Milch, wie sie direkt aus dem Euter gemolken wird. Sie wird gefiltert, sofort auf 4 – 6° C heruntergekühlt und darf nur direkt „ab Hof“ verkauft werden. Sie wird nicht durch Erhitzen haltbar gemacht, hält sich aber gekühlt ca. 2-3 Tage. Die Bauern unterliegen strengen Hygienevorschriften und müssen per Gesetz die Kunden darauf hinweisen, dass Rohmilch vor dem Verzehr abgekocht werden muss.

**Vorzugsmilch** ist Rohmilch, die von speziell zertifizierten Betrieben filtriert und verpackt wird und im Handel verkauft werden darf. Auch sie wird nicht erhitzt – Inhaltsstoffe und der natürliche Fettgehalt von 3-5% bleiben weitestgehend erhalten. Haltbarkeit gekühlt ebenfalls ca. 2-3 Tage.

Milch, die im Handel als „**Frischmilch**“ verkauft wird, ist **immer pasteurisiert** und in der Regel auch homogenisiert. Bei der Pasteurisierung wird die Milch für 15 – 30 Sekunden auf 72 – 75° C erhitzt. Dadurch werden die in der Milch vorhandenen, aber gesundheitlich in der Regel unschädlichen Keime abgetötet und damit die Haltbarkeit verlängert. Ungeöffnet und gekühlt ist sie jetzt bis zu 10 Tagen haltbar.

**ESL-Milch** (Extended Shelf Life – „verlängerte Regal- Lebensdauer“) wird oft auch als „**länger frisch**“ oder als „**maxifrisch**“ bezeichnet, ist aber strenggenommen keine Frischmilch mehr. Bezüglich Haltbarkeit und Qualität steht sie zwischen pasteurisierter Frischmilch und H- Milch. Die Haltbarmachung kann auf zwei Wegen erfolgen:

- 1.) Erhitzen auf 123 – 127°C und anschließende Homogenisierung oder
- 2.) Trennung der Milch in Rahm und Magermilch; danach wird der Rahm kurzzeiterhitzt und die Magermilch durch feinporige keramische Filter gepresst (Mikrofiltrierung / Homogenisierung). Der gewünschte Fettgehalt wird durch Zusammenführung der beiden Bestandteile eingestellt, dann wird die „Milch“ kurzzeiterhitzt und keimfrei abgefüllt. ESL- Milch verliert bei der Herstellung etwa 15% an Vitaminen, je stärker die Erhitzung, desto höher ist der Vitamin-B- Verlust. ESL- Milch hält sich im Kühlschrank ungeöffnet etwa 3 bis 4 Wochen.

Am stärksten verarbeitet ist die sogenannte **H-Milch**. Sie wird für 2-3 Sekunden auf über 140°C erhitzt („**ultrahocherhitzt**“) Danach sind praktisch alle Bakterien abgetötet – aber auch das Milcheiweiß zu 90 % denaturiert und die wasserlöslichen Vitamine erleiden einen Verlust von 20 %. Haltbarkeit ungeöffnet 3-6 Monate bei Zimmertemperatur, Nach dem Öffnen gekühlt ca. 7 Tage.

### Die Qualität von Demeter-Milch

Ein Lebensmittel wird durch jeden zusätzlichen Verarbeitungsschritt in seinem Nährwert, seiner Natürlichkeit und Frische negativ beeinflusst.

Geschmackstests zeigten, dass Milchproben aus biologisch-dynamischer Erzeugung immer als rahmiger, mit besserem Geruch und sahnigerem Aussehen bewertet wurden.

Speziell Demeter Milch enthält gegenüber konventioneller Milch deutlich höhere Mengen essentieller Aminosäuren , bis zu 75% mehr Antioxidantien, zweimal mehr Omega-3-Fettsäuren, sowie mehr als doppelt so hohe Gehalte der wichtigen Alpha-Linolensäure.